

Drinken en duiken? Zeg gewoon nada!

Na een dag duiken vinden veel duikers het leuk om weer tot rust te komen aan wal of op de live-aboard met een glas wijn of een koud biertje, toch? Allemaal prima en goed. Er zijn veel manieren om van een reis te genieten, maar duiken onder invloed van alcohol is daar niet een van. Als je van plan bent om te drinken, is het belangrijk om dit op een verantwoorde manier te doen en op een manier die jouw duiken niet beïnvloedt, zoals nadat je klaar bent met duiken!

Een praktijkstudie toonde aan dat ervaren duikers met een alcoholpercentage in het bloed (BAP) van slechts 0,04 procent (het equivalent van twee biertjes van 0,35 liter in het tijdsbestek van een uur op een lege maag voor een man van 80 kg) het vermogen om de vaardigheden die nodig zijn om veilig te kunnen duiken uit te voeren, aanzienlijk hadden aangetast. Bij lagere BAP's kunnen het situationeel bewustzijn en remmingen minder worden, wat ertoe kan leiden dat een duiker onveilige acties in het water onderneemt. Een verminderd beoordelingsvermogen en trage reactietijd kunnen een slechte situatie verergeren - iets dat wordt bevestigd door het feit dat alcohol betrokken is bij ongeveer 50 procent van de verkeersongevallen door mensen in de drinkleeftijd en in verband wordt gebracht met maar liefst 70 procent van de sterfgevallen in verband met waterrecreatie. Niet goed!



Recente alcoholinname kan mogelijk ook bijdragen aan uitdroging bij duikers, wat een risicofactor kan zijn voor decompressieziekte. Het ademen van droge lucht, samen met onderdompeling en lage temperaturen, kan reeds bestaande uitdroging verergeren. Alcohol kan ook de effecten van stikstofnarcose versterken, wat in combinatie met een verhoogd BAP en uitdroging kan leiden tot ongevallen die anders te voorkomen zijn.

Als varen deel uitmaakt van je duiktrip, zijn er extra risicofactoren waarmee je rekening moet houden.

Volgens de statistieken van de Amerikaanse kustwacht van 2017 is alcoholgebruik de op vier na hoogste factor die bijdraagt aan bootongevallen en de belangrijkste factor die bijdraagt aan sterfgevallen bij die ongevallen. Alcohol veroorzaakt niet alleen ongelukken, maar intoxicatie in combinatie met onoplettendheid van degene die de leiding heeft, onervarenheid of motorproblemen maakt de kans ook veel groter dat de ongevallen dodelijk zijn. Let dus goed op.

Hoewel een drankje of twee met vrienden misschien precies is wat je nodig hebt na een dag van onderwaterverkenning, Vergeet niet dat een relatief veilige activiteit al snel veel onveiliger kan worden door het mixen van alcohol en duiken. Bewaar het mixen in plaats daarvan voor nitrox! Veilig duiken!

Vertaler: Els Knaapen