Duiken of niet duiken?

We weten allemaal dat het moeilijk is om een duik te weerstaan. Maar zelfs met een medische gezondheidsverklaring op zak, zijn er situaties waarin droog blijven waarschijnlijk de betere beslissing is. Laten we eens kijken naar enkele redenen om een duik niet te maken.

LICHAMELIJK EN GEESTELIJK WELZIJN

Vraag jezelf af, hoe voel je je? Heb je goed geslapen en ben je goed uitgerust? Of heb je een beetje een feest gevierd met je vrienden en een of twee drankjes te veel gehad? Ik weet zeker dat we allemaal wel eens in die situatie geweest zijn.

Sta je onder grote druk door dingen die in je leven spelen en heb je het gevoel dat je je niet goed kunt concentreren? Te veel stress op het werk? Dan is het misschien beter om jezelf wat tijd te gunnen om weer op krachten te komen en je hoofd leeg te maken voordat je het water op gaat.

Voel je je misselijk na een lange boottocht? In sommige gevallen zal je je beter voelen als je snel onder water gaat, tot op een diepte waar je de golven niet meer kunt voelen. Houd er echter rekening mee dat je set in een schommelende boot aantrekken tot meer misselijkheid kan leiden. Niemand anders dan jij kan beoordelen hoe je je van binnen voelt, dus let op de signalen die je lichaam je geeft.

Heb je last van obstipatie of heb je kiespijn? Een duik onder dergelijke omstandigheden maken kan je ongemak alleen maar verergeren en kan extra gezondheids- en veiligheidscomplicaties met zich meebrengen. Als je je niet goed voelt, maak het dan niet erger door jezelf te pushen!

OPLEIDINGSNIVEAU

Voel je je goed bij het voorgestelde duikplan? Vind je het redelijk, en komt het overeen met je opleiding en ervaring?

Misschien nodigt een groep duikers je uit om deel te nemen aan een duik die een beetje boven je opleidingsniveau ligt, of gewoon over het algemeen te vaag is voor wat jij prettig vindt. Nee zeggen kan moeilijk zijn: misschien is de duikstek verleidelijk, of misschien wil je niet zwak overkomen. Herinner jezelf er echter aan waarom je in de eerste plaats bent begonnen met duiken: ik denk dat je van de onderwaterwereld wou gaan genieten. Zou je het leuk vinden om onder water gestrest te zijn? Eerlijk gezegd betwijfel ik dat.

BUDDIES

Voel je je op je gemak bij de mensen met wie je gaat duiken? Kun je boven en onder de oppervlakte op hen vertrouwen en kun je goed met ze communiceren? Denk je dat ze in staat zijn om met problemen om te gaan?

Als je je niet op je gemak voelt bij een persoon die je buddy gaat zijn, moet je dat zeggen zonder bang te zijn om de gevoelens van mensen te kwetsen. Ik heb vaak duikers gezien die geen teamspelers zijn en zich op een onvoorspelbare manier gedragen. Het is niet prettig of veilig om de duikbuddy van zo iemand te zijn. Hoewel het goed is om in de meeste situaties zelfredzaam te zijn tijdens het duiken, is het altijd beter om iemand aan je zijde te hebben bij wie je je veilig voelt.

PROBLEMEN MET DE APPARATUUR

Vertrouwt je op je apparatuur? Als u betaalt voor een huuruitrusting, is het redelijk om uitrusting te verwachten die bij je past en die goed werkt. Als je er geen goed gevoel bij hebt, moet je om een wijziging vragen. Uiteraard is een plotselinge onherstelbare storing in de apparatuur een reden om een duik niet te maken. Misschien bieden andere duikers een uitrustingsstuk aan dat het probleem kan omzeilen, maar als je er niet zeker van bent of je het wel wilt gebruiken, sla de duik dan over. Onthoud: zorg goed voor je apparatuur, en het zal goed voor jou zorgen!

DUIK OMSTANDIGHEDEN

Zijn de omstandigheden geschikt om te duiken? Sommige duikstekken zijn afgelegen en vereisen financiële uitgaven en fysieke inspanning om er te komen. Als je eenmaal de moeite hebt genomen om er te komen, kan het moeilijk zijn om een duik niet te maken , zelfs als ongunstige weersomstandigheden of andere omgevingsomstandigheden dit rechtvaardigen.

Uitdagende omstandigheden kunnen onder andere golven, stromingen, harde wind, slecht zicht of gevaarlijk zeeleven zijn. Golven en stromingen kunnen het in- en uitgaan van het water behoorlijk veeleisend en zelfs gevaarlijk maken. Slecht zicht kan een duik verpesten, vooral als je het niet verwacht had. Watertemperaturen zijn meestal vrij voorspelbaar, maar kunnen om een dikker wetsuit en meer lood vragen dan je gewend bent. Misschien heb je zelfs een droogpak nodig, waarvoor extra training nodig is. Zowel de temperatuur als de bijbehorende veranderingen in de uitrusting kunnen als stressfactoren werken. Als je je niet in staat voelt om met deze problemen om te gaan, duik dan niet.

ANGST OM IETS TE MISSEN

Er wordt vaak gezegd dat elke duiker op elk moment en om welke reden dan ook een duik kan afzeggen. In de snelle cultuur van tegenwoordig kan het echter moeilijk zijn om te accepteren dat je de kans mist om een bepaald iets te doen. Dit wordt ook wel FOMO genoemd, voor Fear Of Missing Out – een gevoel van angst om informatie of ervaringen te missen. Dit kan worden versterkt door sociale media, vooral wanneer de ervaring of activiteit in kwestie op dit moment populair is.

Vraag jezelf af: dwing je jezelf om dingen te doen om indruk te maken op je vrienden en mensen op sociale media (zoals het delen van veel onderwaterfoto's)? Geniet je echt van het huidige moment, of denk je constant aan het volgende item op je bucketlist? Neem de tijd. Geniet van je duik. Waardeer het gezelschap van je vrienden en het feit dat je dat kunt doen waar je van plezier aan beleeft.

Een wijs persoon zei ooit: "Het is veel beter om op de boot te zitten en te wensen dat je aan het duiken

was, dan te duiken met de wens dat je op de boot zat.” Vaak kunnen problemen voorafgaand aan de duik worden opgemerkt, zodat ze bij het onderwater gaan niet als een sneeuwbal groter worden. Checklists voor de duik zijn een belangrijke stap in het opsporen van mogelijke problemen voordat ze zich voordoen.

Tot slot, breng jezelf en anderen niet in gevaar. Tijdens onze trainingen oefenen we veel verschillende vaardigheden. Weten wanneer je een duik moet overslaan is net zo belangrijk als elk van hen.

Over de auteur

Dr. Dubravka Vejnovic, uit Belgrado, Servië, is een DAN Europe Ambassadeur, technisch duiker, moeder en wetenschapper met een Ph.D. in toegepaste genetica. Met meer dan 15 jaar duikervaring ligt haar expertise in CCR trimix duiken, met een passie voor wrakken en grotten. Als enig vrouwelijk lid van het Triton Tec Team, het grootste technische duikteam op de Balkan en daarbuiten, valt ze op in de duikgemeenschap. Dr. Vejnovic is ook merkenambassadeur voor SANTI, Poseidon SEE en Technical Diving International, waar ze actief uitmuntendheid in de duikwereld vertegenwoordigt en promoot.

Vertaler: Els Knaapen