

# Een veilige herstart: de tien geboden voor roestige duikers

Na een lange winter—en een nog langere coronavirus lockdown—heeft de stikstofonthechting haar hoogtepunt bereikt. Tijdens deze heel speciale lente konden alleen duikers met een privé zwembad of privé toegang tot de zee/meren/poelen het duiken beoefenen. Als jij niet tot die geluksvogels behoort, heb je wat advies nodig voor je weer stikstof tot je neemt om een overdosis en andere problemen te voorkomen.

**1- Duikpakken**, zowel nat- als droogpakken hebben de neiging om in periodes van inactiviteit te krimpen (noot van de redactie: controleer je kleding ook. Die van mij lijkt te krimpen). Je kunt proberen een maat terug te gaan door naar de duikstek te wandelen met je tassen op je schouders, maar alleen als je minstens 300 km van je bestemming vandaan woont. Het alternatief is dat je een goed ontsmet duikpak huurt bij je lokale duikwinkel of een nieuwe aanschaft. Je zult ontdekken dat offshore fabrieken nog steeds zich vergissen in Europese maten. Wees voorzichtig in het voorspellen wanneer je weer in vorm zult komen - je zou wel eens jaren kunnen doorbrengen met huren.



2- Waar duikpakken krimpen, hebben **batterijen** de neiging leeg te lopen. Je hebt dat vast wel gemerkt toen je scooter afgelopen april niet wilde starten. Denk eraan dat, anders dan de batterijen van een scooter die tijdens beweging opladen, jouw duikcomputer NIET zal herladen tijdens de afdaling. Koop nieuwe ergens waar je zeker bent ze te kunnen krijgen. Nog een schaamteloze neiging van batterijen: behalve het leeglopen tijdens de duik, zijn er ook nog eens een heleboel verschillende types en je vindt wellicht niet degene die je nodig hebt in de winkel vlak bij de duikstek.



3- Het waterdichte koffertje met je geliefde **red-eeen-duik set** is waarschijnlijk nog daar waar je hem voor het laatst opgeborgen hebt. Heb je intussen nog wat werk in huis gedaan? Nee, dat dacht ik al. Probeer dan eens achter de verblikken te kijken: als je samenwoont met een niet duiker is hij waarschijnlijk aangezien voor een koffer met een set boren en niet voor een handwerktas. Gevonden? Je pakt je kostbare verzameling O-ringen en Allens , je halve kilo zware DIN adapter en de moeilijk te vinden schattige tubetje siliconenvet. Ontbreekt er een bandje? Het brak op de dinghy vorige september, weet je nog? Controleer nu of je reserveduikbril nog in de zak van je trimvest zit.

4- Onplezierige **beestjes** hebben de neiging zich te verplaatsen naar vochtige, stille hoekjes, Duikpakken en tweede trappen bieden maximum comfort aan spinnen, schorpioenen en kakkerlakken. Het verhaal van een divemaster die een kakkerlak in zijn luchtpijp had is GEEN broodje aap verhaal. Controleer daarom je mondstuk voor je het gaat gebruiken en draai je duikpak binnenstebuiten. Vermijd het vervoeren van ongedierte naar plaatsen waar ze niet thuis horen.



5- Het is bepaald niet slecht als je **opnieuw begint met een eenvoudige duik**. Macho duikers beweren dat gemakkelijke duiken niet leuk zijn. Maar als jij niet de attractie wilt worden, voorkom dan dat je weer begint met een uitdagende duik. Begin, als dat mogelijk is met een gemakkelijke duik vanaf de kant. Wees verzekerd dat de mensen die er bij jou op aandringen om een lastige duik te maken de eerste zullen zijn die klagen over jouw bepaald-niet-perfekte drijfvermogen, trimmen en luchtverbruik. Een herhaling is nooit oneervol.



**6-** Je bent al op de hoogte van het nieuwheid van dit jaar, **COVID-19 geheten**. Uit naam van social distancing zou het een goed idee zijn om een vragenlijst in te vullen betreffende jouw (hopelijk zeer afstandelijke) relatie met het virus, voordat je gaat duiken. Je kunt hem [HIER](#) vinden. Vergeet niet om een fysieke afstand van tenminste een meter te houden (twee meter wordt in sommige landen aangeraden) een mondkapje te dragen wanneer je in het duikcentrum, buiten en op de boot of dinghy bent. Haal nu relaxt adem: onderwater kun je het eindelijk vergeten!

**7- Drie duiken per dag** zijn er waarschijnlijk te veel, zelfs voor degenen die het duiken al weer opgepakt hebben. Maak er maximaal twee en je zult gerust kunnen zijn betreffende je reststikstof, je oren en je energie. Anders dan het geval is met computerbatterijen worden de menselijke energiereserves groter door oefening. Om mysterieuze redenen hebben fysieke prestaties en concentratie de neiging om minder te worden door stress en vermoeidheid, zelfs tijdens het duiken. En vergeet niet dat de juiste social distancing voor DCO 5 meter diep is gedurende tenminste 3 minuten!

**8-** De **buddy check** is geen ouderwetse gewoonte, maar een regel die maal al te vaak genegeerd wordt. Vanwege de nieuwe C-19 preventieregels is het je natuurlijk niet toegestaan de uitrusting van je buddy aan te raken, maar je kunt ze vragen de check onder jouw toezien oog bij zichzelf uit te voeren terwijl jij aangeeft hun trimvest, loodgordel, automaat, inflator, computer luchtvoorraad en kranen (de kraan moet **ALTIJD** bereikbaar zijn voor de duiker) te controleren. Vraag je buddy hetzelfde voor jou te doen en je hebt een veilige gewoonte teruggebracht.



9- Jow **DAN lidmaatschap** is niet levenslang: hij moet ieder jaar [verlengd](#) worden!

10- Nu kun je eindelijk relaxen: jow duikbrevet verloopt niet! Het zijn alleen jow duikvaardigheden die een herhaling nodig hebben en er is geen betere manier dan dat te doen oor te gaan duiken! 😊



P.S. Ah, heb je dat duikbrilbandje niet vervangen? Volgens de Wet van Murphy is de neiging van een bepaald onderdeel om kapot te gaan omgekeerd evenredig aan de beschikbaarheid van reserve onderdelen ervoor. Vergeet niet om met George te bellen: jouw reserveduikbril zit nog steeds in de zak van zijn trimvest!