

# Equaleasy - De kap en het klaren

Via ons hoofd verliezen we de meeste warmte. Wij allemaal. Zelfs de mensen die hun hoofd niet gebruiken verliezen warmte via de bovenkant. In feite is deze warmte-energie het gevolg van vaten, bloedvaten en niet van hersenactiviteit. Het doel van een duikkap is het helpen om lichaamswarmte vast te houden. Helaas is het het enige onderdeel van onze duikuitrusting dat direct het klaren bemoeilijkt.

Kappen zijn niet bijzonder geliefd bij duikers. Deze opmerking komt overeen met alle scheldwoorden die we over onze kap uitspreken. We prikken er gaatjes in, plakken Mickey Mouse oren, katten- en konijnenoren erop. Om nog maar niet te spreken over de horens van een duivel of een Viking. Ik doorboorde met pervers plezier de vaste kap van mijn semi-dry duikpak en pijnigde hem met een paar gaten. En ik deed dat met een boormachine. We gedragen ons nooit op die manier tegenover ons trimjacket (BCD)!

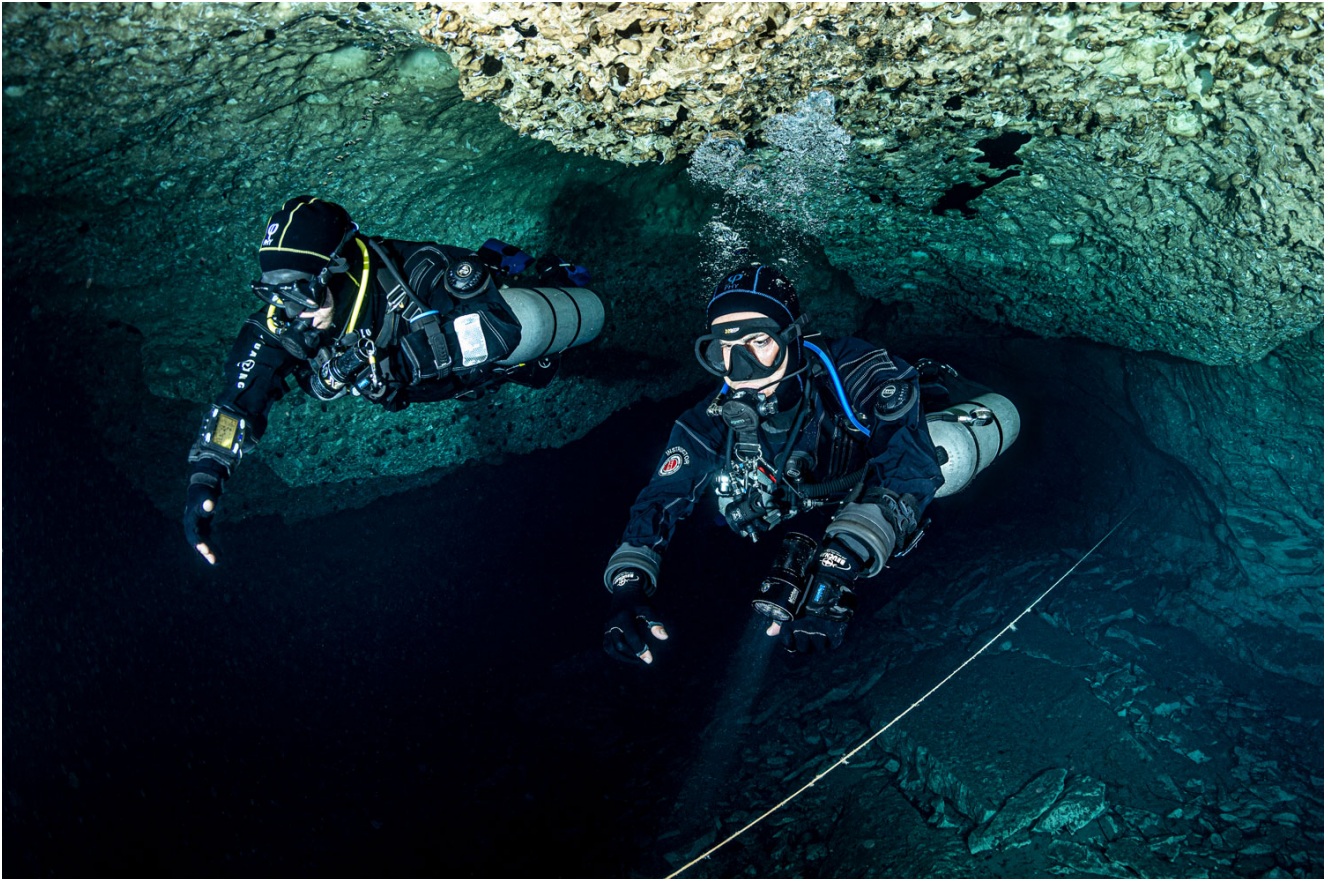
Onze tegenzin tegen duikkappen is het gevolg van vreemd gedrag - gedrag van de kap, niet van ons. Alle duikkappen die over de hele wereld gemaakt worden proberen lucht in te sluiten en onder de rand van onze duikbril te kruipen. Bij het dragen van handschoenen (en het gebeurt redelijk vaak dat we ze tegelijkertijd dragen) is het moeilijk om die vreemde migratie van het maskerbandje te voorkomen en nog moeilijker om dat verdraaide, kleine stukje neopreen dat onder het siliconen maskerrandje vastzit te verwijderen.

Maar het meest zorgelijke gedrag van kappen wordt bijna altijd genegeerd door duikers. We letten op waar het gaat om andere types zorgen: we willen er niet uitzien als Marge van de Simpsons, we willen niet om de vijf minuten ons maskerbandje bijstellen. Maar jammer genoeg is een van de ondeugende neigingen van duikkappen om met onze oren te knoeien.



## Ken je vijand-vriend.

Kappen kunnen een van de meest verraderlijke oorzaken van barotrauma zijn. Wanneer we duiken loopt onze gehoorgang vol water wat een direct druk op het buitenoor uitoefent. Als de kap te krap is, kan dit de waterstroom in de gehoorgang blokkeren of beduidend verminderen. In het ergste geval past de kap zelfs perfect op de oorschelp en gedraagt zich tijdens de afdaling als een zuignap. Aan het begin van de afdaling merkt de duiker het opkomende probleem misschien niet op. Beide oren lijken goed te klaren. ER vormt zich echter een vacuüm in een gehoorgang wat de oorzaak is dat het trommelvlies naar buiten uitgerekt wordt. Deze gebeurtenis ( geheel lijkend op een maskersqueeze) kan, als het niet direct opgemerkt wordt, de weefsels van de gehoorgang en het trommelvlies beschadigen.



## Hoe dit te voorkomen.

Een duikkap moet soepel passen, als een handschoen. Water moet bij de gehoorgang kunnen komen, lucht moet ontsnappen. Een oude en beproefde truc is om een vinger onder de kap te steken, wijzend naar het oor. Dit helpt om de lucht te laten ontsnappen en het water binnen te laten komen. Nog een trucje: als jij zo iemand bent die het geweldig vindt om duikkappen te martelen kun je een paar gaatjes in de kap boren op de plek van de oren en die daarna bedekken met een laagje doorlaatbaar materiaal. Dit helpt de watercirculatie in de gehoorgang en beperkt tegelijkertijd dat het doordringt tot in je comfortzone. Vreemd genoeg prikken de meeste duikers alleen maar gaatjes in de bovenkant van de kap. Ja, we doorboren hem op de minst strategische plek. Er doen zich natuurlijk ergere dingen voor. Ik las op een forum iets over een duiker die naar de mogelijkheid vroeg om oordopjes te gebruiken om geen last meer te hebben van de 'gebruikelijke' klaringsproblemen met zijn duikkap. Het gaf me kippenviel. De antwoorden volgden allemaal hetzelfde stramien; afschuw, paniek en alarm uitgedrukt in hoofdletters. Oordopjes kunnen op diepte kogels worden die rechtstreeks naar de trommelvliezen gaan. Ja, ik weet wel dat je dat weet. Maar een herinnering eraan is altijd waardevol. Wie weet heb je het nodig.

Droge kappen, voorzien van een klep en een aansluiting voor lage druk zitten er nog niet aan te komen, als ze er al ooit komen. En ook de volgelaatsmaskers lossen het probleem niet op. Later we maar gewoon het feit accepteren dat in de komende tien jaar water, ja, koud water, onze kap zal binnenkomen. Want dat is nu eenmaal zo. Het goede nieuws? Elektrisch verwarmde kappen zijn al op de markt.

#### **Meer informatie:**

- [Oorbarotrauma na een lokale merenduik](#)
  - [Dagboek over een geval van binnenoorbarotrauma](#)
  - [Oren en Duiken](#)
- 

#### **Aanvullende hulpbronnen:**

Ben jij op zoek naar het vergroten van jouw bewustzijn en vaardigheidsniveau betreffende klaren? DAN Europe staat achter je. Italiaans "No Limits" freediving kampioen Andrea Zuccari, werkt met DAN Europe samen om de Equaleasy-Equalisation Awareness Cursus te ontwikkelen bedoeld om jou de controle te geven over het klaren en biedt drie niveaus van brevetteering, afhankelijk van jouw interesse en kwalificaties; Equaleasy cursist, instructeur of instructeur trainer. Leer hier meer over de cursus: [Equaleasy cursus](#).

---

#### **Over de auteur**

DANlid sinds 1997, Claudio Di Manao is PADI en IANTD duikinstructeur. Hij is de auteur van een reeks boeken en novellen over duiken, waaronder Shamandura Generation, een vrolijk portret van de Sharm el Sheik duikgemeenschap. Hij werkt samen met tijdschriften, radio en kranten, praat en schrijft over duikveiligheid, onderwaterleven en reizen.

---

**Vertaler:** Els Knaapen