

Equaleasy - Drijfvermogen en klaren

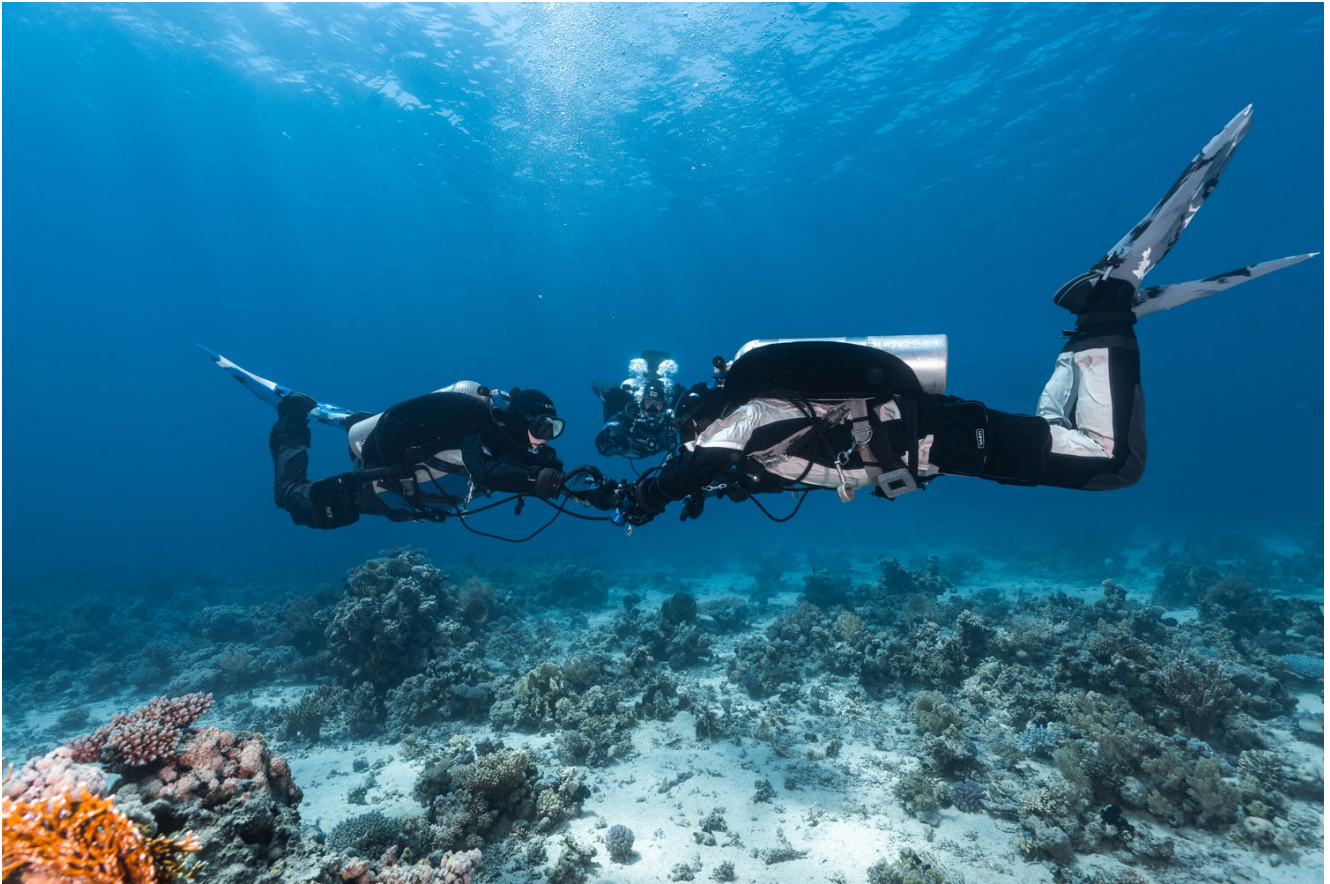
Hoe veel keer hebben onze oren ons gewaarschuwd dat we aan het zakken waren?

Het is vaak het oor, het deel van onze anatomie dat het meest gevoelig is voor toenemende druk, dat een ongeplande afdaling aangeeft. Het is niet verbazingwekkend dat het oor ook de het vaakst slachtoffer van een slecht drijfvermogen is.

Een fundamentele techniek.

Controle over het drijfvermogen is essentieel voor het comfort en de veiligheid van de duik. We zullen nooit ophouden met dat feit te herhalen. Een slechte controle over het drijfvermogen verhoogt de luchtconsumptie, maar belangrijker nog, het is van invloed op de controle over de verticale snelheid van de duiker. Dit begint met het uitloten: een duiker die te veel lood met zich meedraagt moet meer lucht in zijn trimjacket doen en dat vergroot het effect van drukveranderingen op diepte. Een droogpak gedraagt zich op dezelfde manier. Een snelle verandering van volume in een droogpak of trimjacket kan leiden tot een snelle opstijging of ongewilde afdaling.

Duikers die overlood zijn en dit niet compenseren door extra gas in hun trimjacket te doen laten een heel karakteristieke trim zien: rechtop met de vinnen naar beneden. Om niet te zinken moeten deze duikers voortdurend zwemmen en brengen daarmee de zeebodem in gevaar en veroorzaken waarschijnlijk een verminderd zicht wanneer ze het zand opwarrelen. Aan de andere kant hebben duikers die niet voldoende lood bij zich hebben of onvoldoende lucht in hun trimjacket hebben typisch een hoofd-naar-beneden trim. In deze lastige houding zal de duiker het moeilijk vinden om lucht uit zijn trimjacket te laten lopen via de lagedruk inflator en dat laat alleen de dumpvalve op de onder-achterkant van het trimjacket bruikbaar. In een droogpak veroorzaakt een hoofd-naar-benden positie dat lucht vast komt te zitten bij de voeten, iets wat vraagt om noodmaatregelen.



Een veel voorkomend duikongeval.

De gevaarlijkste gevolgen van een slechte controle over het drijfvermogen zijn een snelle opstijging of gemiste decompressiestops. Een dergelijke vergissing kan een duiker direct in een hyperbare kamer doen belanden. Het risico van een barotrauma kan gering zijn in vergelijking met het risico van decompressieziekte (DCZ). Maar de aantallen vertellen een ander verhaal. De meest voorkomende duikverwonding is niet DCZ., maar barotrauma. Een ontbreken van goede controle over het drijfvermogen is een belangrijke factor in vele gevallen van barotrauma.

Maar de duiker hoeft echt niet in de afgrond neer te storten of naar het oppervlak te schieten om gewond te raken. Herhaaldelijke, plotselinge diepteveranderingen kunnen de oren gemakkelijk beschadigen. Instructeurs die hun cursisten naar boven en beneden begeleiden, en ze vaak met beide handen helpen en niet letten op hun eigen drijfvermogen, zijn hier een voorbeeld van. Instructeurs laten soms na om met de juiste intervallen te klaren en dat kan leiden tot barotrauma. Jammer genoeg zijn er een heleboel die niet op de hoogte zijn van de zonder-handen klaartechniek, die beschreven is in de [EqualEasy cursus](#). Ongeacht de oorzaak betekent iedere ongecontroleerde afdaling stress voor onze oren.

Hoe de oren te sparen.

Laten we eens teruggaan naar onze lessen van de open water opleiding: terwijl hij een normale ademteug inhoudt en met een leeg trimjacket zou een duiker met een recreatieve configuratie op oogniveau moeten drijven. Het is een methode die met een redelijke betrouwbaarheid werkt. Wees op je hoede voor het oude gezegde “beter een kilo meer dan een kilo minder”. Al te generoos zijn met de extra kilo's brengt zijn eigen gevaren met zich mee.

Als hij eenmaal onderwater is moet de duiker als eerste vertrouwen op [regulering van zijn wisselend](#)

[longvolume](#) tijdens de ademcyclus om een goed drijfvermogen te behouden. Daarentegen zou een panisch en het uitsluitend gebruiken van het trimjacket een duiker snel in een jojo veranderen. En als het gaat om omgaan met klaren is het beter om op voorhand te handelen dan erachteraan te lopen, d.w.z. als we weten dat we gaan opstijgen kunnen we beter het trimjacket een beetje laten leeglopen voordat we naar boven gaan. Als we weten dat we moeten afdalen moeten we voorkomen dat we te veel gas laten weglopen, vooral als we al op diepte zitten. Bovendien is het tijdens de duik goed om de positie van onze benen en hoofd te controleren – hun positie laat niet alleen zien wat er aan de hand is met onze trim, maar ook met ons drijfvermogen.

Meer weten:

- [Goede Trim Beheersing](#)
 - [Ademhalen & Controle over drijfvermogen : Stop, Adem, Denk en Handel dan pas](#)
-

Over de auteur

DANlid sinds 1997, Claudio Di Manao is PADI en IANTD duikinstru­cteur. Hij is de auteur van een reeks boeken en novelles 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