

Gewichtige zaken!

Vroeg in de duikopleiding leren cursisten dat er drie zaken zijn die te maken hebben met het trimmen: het trimjacket, lood en longvolume. Hoewel de meeste duikers bekend zijn met de noodzaak om goed uitgelood te zijn, begrijpen velen niet wat er bij komt kijken. Cursisten zowel als ervaren duikers maken twee algemene vergissingen als het gaat om uitloden: duiken met overgewicht en nalaten de hoeveelheid lood aan te passen als reactie op veranderingen in de uitrusting en de omgeving.

Werk niet te hard

Niet goed uitgelood zijn maakt het moeilijker om een neutraal drijfvermogen te bewerkstelligen. Een heleboel duikers die te veel lood bij zich hebben, realiseren zich niet eens dat ze overloos zijn. Het overmatige gewicht betekent dat om een neutraal drijfvermogen te krijgen de duiker meer lucht in de luchtblaas van het jacket moet doen waardoor er een meer verticaal profiel in het water kan ontstaan. Een verticale positie verhoogt de weerstand bij het zwemmen en zorgt ervoor dat de duiker meer inspanning moet leveren en meer lucht verbruikt. Onderloos duikers kunnen ook behoorlijk vermoeid raken als ze proberen om onder te blijven. Naast meer ademgasgebruik zal extra inspanning ook de decompressiestress verhogen.

Doe het goed

Je hebt wellicht een duiker horen zeggen, "Dit is hoeveel lood ik altijd gebruik." Hoewel uittesten in de praktijk en eerdere ervaringen nuttig kunnen zijn, moet deze uitspraak niet het eindpunt zijn van een dialoog over uitloden. Goed uitloden vereist nadenken en oefening en de hoeveelheid lood die je gebruikt staat niet vast. In de loop van ons leven krijgen we te maken met veranderingen in spiermassa, lichaamsvet en fysieke fitness. De uitrusting, waaronder wetsuits, slijt en moet worden vervangen. De duikomgeving varieert. Al deze factoren zijn van invloed op het drijfvermogen en vereisen aanpassingen van de hoeveelheid gebruikt lood.

Om vast te stellen hoe veel lood je nodig hebt, moet je rekening houden met je lichaamsgewicht, het duikpak dat je gaat dragen, het gewicht van je uitrusting en de omgeving waarin je gaat duiken. Begin met een gewicht aan lood gelijk aan 10 procent van je lichaamsgewicht, wat een goed uitgangspunt is voor een 6 mm volledig wetsuit. Gebruik voor een 3 mm pak 5 procent van je lichaamsgewicht. Denk eraan dat deze percentages slechts een uitgangspunt vormen.

Droogpakken en dik neopreen zorgen ervoor dat er meer lood gebruikt moet worden als tegenwicht van het drijfvermogen van het pak vergeleken met dun neopreen of lycra pakken. De lichaamssamenstelling (spierdichtheid, bij voorbeeld) is ook van invloed op de vraag of er meer of minder lood nodig is. Duiken met een aluminium duikfles vereist meer lood dan duiken met een stalen fles.

Zout water heeft een grotere dichtheid dan zoet water daardoor het drijfvermogen van ondergedompelde voorwerpen verhogend waardoor er meer lood nodig is om af te dalen. Een duikopleiding begint meestal in een zoetwater omgeving, zoals zwembaden, steengroeven of meren. Nieuwe duikers moeten er daarom aan denken dat als ze hetzelfde duikpak dragen ze meer lood moeten toevoegen voor het duiken in zee. De exacte hoeveelheid aan extra gewicht verschilt van persoon tot persoon. In iedere situatie opnieuw uitloden help om vast te stellen wat de correcte hoeveelheid lood is die toegevoegd moet worden.

Bevestig het

Er bestaan meerdere opties betreffende het hoe en waar bevestigen van je lood. Een loodgordel is de

meest voorkomende methode om gewichten te dragen; er bestaan gordels waar je loodblokken aan kunt schuiven maar er zijn ook gordels met zakjes waarin je of loodblokken of softlood (zakjes gevuld met loodkorrels). Loodgordels zijn in een noodsituatie gemakkelijk af te werpen zo lang je maar de rest van je uitrusting vrij van de gordel houdt. Een schouderharnas wordt soms gebruikt als het drijfvermogen van het duikpak meer gewicht vereist dan comfortabel rond de middel gedragen kan worden.

Geïntegreerde loodzakken en harnassystemen bieden vaak voordelen boven gordels. Ze kunnen veel comfortabeler zijn en ze bieden de mogelijkheid om de trim aan te passen. Maar anders dan loodgordels die een enkele openingsmogelijkheid hebben, hebben harnassen en geïntegreerde systemen meer dan een mogelijkheid tot openen. Dit is cruciale informatie die de duiker en duikbuddy voor het duiken moeten bespreken – en zich moeten herinneren in geval van nood. De keerzijde van het gebruik van loodzakjes is dat het moeilijker kan zijn om lood toe te voegen of te verwijderen als er aanpassingen gedaan moeten worden.

Blijf uitgetrimd

Naast het dragen van de juiste hoeveelheid lood zorg ervoor dat het zo geplaatst is dat de onderwater trim zo optimaal mogelijk is. Het scheppen van een horizontaal profiel maakt je meer hydrodynamisch. Verdeel de gewichten zo gelijk mogelijk aan beide zijanten; je moet nooit het gevoel hebben dat je naar een kant overhelt tijdens het duiken. Je moet ook het gewicht van je duikfles en de stijl van je trimjacket in gedachte houden als je je lood aanbrengt. De fles kan in de flessenband op en neer bewogen worden om een optimale lichaamspositie in het water mogelijk te maken. Jackets die aan de achterkant opblazen, hebben de neiging de duiker voorover (met het gezicht naar beneden) in het water te duwen zodat het plaatsen van het lood naar achteren kan helpen om deze druk naar voren tegen te gaan, vooral aan het oppervlak. Hoewel loodzakjes aan de achterzijde van je trimjacket kunnen helpen te trimmen kunnen ze ook gevaar opleveren omdat er in een noodgeval de hulp van de buddy nodig is om ze te verwijderen als het afgooien van het lood nodig is.

Zwemvliezen kunnen een positief, neutraal of negatief drijfvermogen hebben en iedere soort moet wellicht gecompenseerd worden. Enkellood kan helpen een meer drijvend onderlichaam tegen te gaan, maar ze kunnen een uitdaging vormen als het gaat om afgooien want je moet er bij kunnen om ze los te maken. Als je vinnen negatief zijn en een neerwaartse kracht op de onderste helft van je lichaam uitoefenen kan het omhoog schuiven van je lood op je lichaam of duikfles hoger in de band bevestigen helpen om je zwaartepunt omhoog te brengen om een meer horizontaal profiel te krijgen.

Bekijken waar en hoe het lood van je buddy is geplaatst is een essentieel onderdeel van iedere buddycheck. Iedere buddy hoort te weten hoe in een noodgeval het lood van de andere buddy afgeworpen kan worden.

Leren te bepalen wat een juiste hoeveelheid lood is, zal het plezier in je duiken vergroten net zoals je veiligheid. Een goed begrip van je basis behoefte aan lood en de factoren die je drijfvermogen beïnvloeden, helpt je bij het aanpassen ervan aan uiteenlopende milieus en omstandigheden.

Hoe moet je uitloden

Begin in water dat te diep is om in te staan en laat alle lucht uit je jacket lopen. Neem een normale ademdeug en het water moet tot aan je ogen komen. Als je uitademt zou je moeten zakken totdat het water net boven je hoofd staat en je moet opstijgen tot oogniveau als je weer normaal inademt.

Pas je lood in kleine stapjes aan (bv. 1 kg per keer). Overweeg het toevoegen van een beetje extra lood als

tegenhanger van het potentieel positieve drijfvermogen van een gedeeltelijk lege aluminium duikfles aan het eind van de duik.

Als je goed uitgelood bent moet je moeiteloos op 4,5 m aan het eind van je duik kunnen zweven met 35 bar in je aluminium fles en zonder lucht in het trimjacket.