

# Hoe ik geleerd heb om mijn eigen duikdokter te zijn

## VERMIST RAKEN OP ZEE: NACHTDUIK IN DE GALAPAGOS

We kwamen dus omhoog. En het was pikdonker. Mijn buddy en ik bevonden ons 3 mijl van de kust op zee, 's nachts, in de Galapagos - onbekend terrein voor ons, een plek van ruwe stromingen, haaien...

Wat er gebeurde was dat ik te veel vertrouwde op onze schipper, hoewel mijn instinct me wat anders vertelde. We gingen op dit rif duiken zonder een duikboei en voordat we in zee sprongen, vroeg ik: "Hoe gaat de boot ons volgen?" De Ecuadoriaanse schipper verzekerde me dat hij onze lichten onderwater zou zien en ik vertrouwde hem. Zelfs terwijl ik wist dat dit een idioot idee was, trok ik het niet in twijfel.

***"In de loop der jaren leer je om nooit iets als vanzelfsprekend te beschouwen."***

Dus gingen we de duik maken. We waren ongeveer 35 minuten onderwater, wat een aardige tijd is. En tijdens die hele periode was de boot ons direct vanaf het begin kwijt. Je weet wel, de boot voer in cirkels, ging sneller varen, zag een licht hier, daar ... en jawel, tegen de tijd dat we aan het oppervlak kwamen zagen we niets, behalve de duisternis.

We waren vermist. In de verte zagen we de lichten van de Galapagos, maar onze volgende halte zou Antarctica geweest zijn, met al die stromingen duwend en trekkend onder ons.

In zo'n situatie moet je onmiddellijk reageren. Hoewel John, mijn buddy, ouder en meer ervaren was, voelde ik me verantwoordelijk voor hem. Ik had het geluk dat ik kalm bleef en besloot het voortouw te nemen. Ik vroeg hem direct zijn lamp uit te doen om onze lichten te sparen en erop voorbereid te zijn onze uitrusting af te gooien zodat we zo snel mogelijk konden zwemmen. Maar zelfs dat was geen optie als een stroming van 5 knopen je meesleurt.

***"Ik denk dat de keuzes die je voor een duik maakt bepalend zijn voor de gevolgen die er kunnen ontstaan."***

Uiteindelijk pakte ik mijn fotografie stroboscooplamp en draaide een cirkel terwijl ik hem boven mijn hoofd hield - hopen dat het de aandacht van iemand zou trekken en dat de mensen op de boot ons zouden zien. Gelukkig kregen ze het in de gaten. We waren 15 minuten in het water vermist geweest, maar het voelde als een eeuwigheid. Uiteindelijk was er een happy ending, maar het meemaken was beangstigend. In de loop der jaren leer je om nooit iets als vanzelfsprekend te beschouwen.

Ik denk dat de keuzes die je voor een duik maakt bepalend zijn voor de gevolgen die er kunnen ontstaan.

Uiteindelijk zijn we niet geschapen om onderwater te leven - dus we moeten ervoor zorgen dat we al de juiste apparatuur hebben, alle controles hebben uitgevoerd, de elementen respecteren, weten wat onze

vaardigheden zijn en wanneer we moeten zeggen “nee, dit is te veel voor mij” en verder de juiste vragen stellen.

## **NEEM NIETS ALS VANZELFSPREKEND AAN**

In principe is het zo dat hoe meer je voor de duik weet, hoe gemakkelijker het is om rekening te houden met wat er mogelijkwijs fout zou kunnen gaan.

Ik gebruik altijd de standaard checklist als onderdeel van mijn voorbereiding. Ik begin met ervoor te zorgen dat ik alle basiszaken bij me heb: mijn eigen duikbril, automaat, zwemvinnen en dat al mijn duikapparatuur in orde is. Materiaal gebruiken waarbij je je comfortabel voelt maakt de onderwaterbeleving en veiligheid zo'n stuk gemakkelijker!

Als voorzorgsmaatregel vind ik het altijd prettig om ervoor te zorgen dat ik materiaal gebruik waar ik me comfortabel bij voel. Als je een duik gaat maken en je probeert iets nieuws is er altijd een element van verrassing. Dus is het belangrijk spullen te gebruiken die je al uitgeprobeerd hebt en waarmee je geoefend hebt. Weten wat voor jou goed werkt, komt ook door ervaring.

Fysiek is het ook belangrijk om bewust van jezelf te zijn en te erkennen wanneer er iets is dat niet goed voelt. Het is goed om naar je lichaam te luisteren. Of het nu gaat om oorspijn, sinussen of last van je maag je moet een inschatting maken van wat voor effect dit op je duik en uiteindelijk op je gezondheid zou kunnen hebben. Het is een ding om een gewonde vinger te hebben, maar een slecht been betekent waarschijnlijk dat je niet goed kunt zwemmen.

Verschillende mensen doen dingen anders, dus je eigen dokter zijn is van cruciaal belang voor het begrijpen van hoe je lichaam in verschillende situaties zal reageren. Ik zelf ben heel actief – ik doe heel veel aan sport, waaronder zwemmen in buitenwater, dus ik voel me heel comfortabel in het water en zit goed in mijn vel. Maar toch laat ik een eenmaal per jaar een volledige medische keuring doen.

Je eigen dokter zijn betekent begrijpen wat je fysieke kunnen is en je fysieke beperkingen kennen. Het is van cruciaal belang om goed in je vel te zitten. Dat maakt het gemakkelijker voor je om te reageren als iets niet pluis voelt onderwater.

Op die manier kun je je bewust zijn van je beperkingen. Bijvoorbeeld als je aan het duiken bent en je maakt foto's en je hebt een heleboel spullen bij je die je nodig hebt, moet je er zeker van zijn dat je snel kunt reageren in het geval er iets fout gaat. Uiteindelijk is het belangrijk je onderwater comfortabel te voelen, je bewust te zijn van je beperkingen en te duiken in een omgeving die je kent en waar je vertrouwd mee bent.

---

Voorkom dat je vermist raakt en vergroot je kansen op weer gevonden te worden.

Als onderdeel van haar missie om duikveiligheid te promoten voert DAN Europe op dit moment een bewustmakingscampagne **om duikers te helpen het risico van [vermist te raken op zee te verkleinen](#)**.

---

**[Lees](#) Kurt Arrigo's advies na het overleven van een bijna-dood duikervaring op het eiland Gozo.**