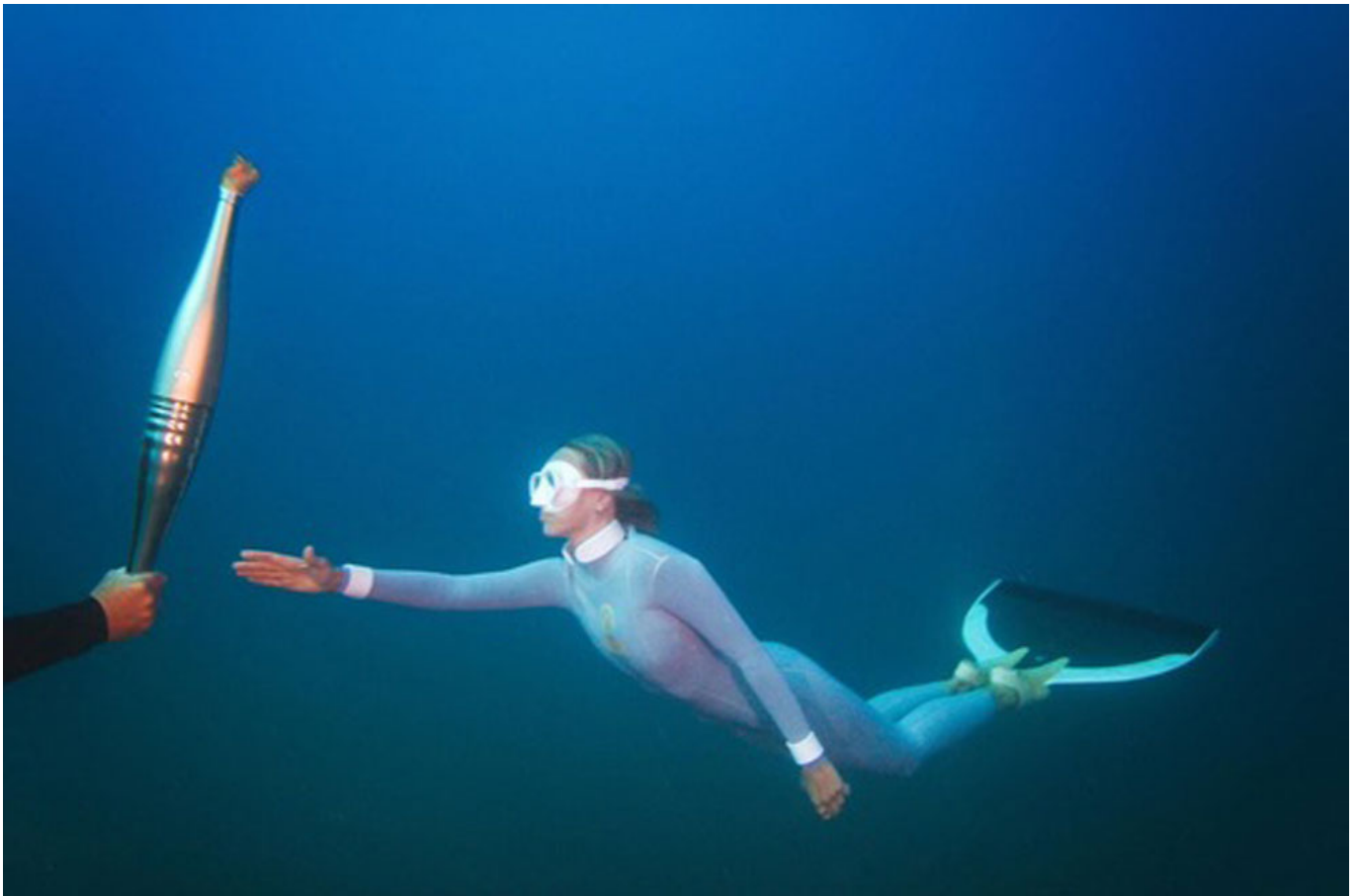


# Is freediving een extreme sport?

Toen de Olympische en Paralympische Spelen van 2024 in volle gang waren, merkte ik dat ik de diverse veelheid aan sporten die zo vlekkeloos op mijn tv werden uitgevoerd zag en me afvroeg: “Zal ik ooit freediving op mijn scherm zien?” Ik weet dat het grootste deel van de duikgemeenschap extatisch zou zijn als onze prachtige sport aan de Olympische selectie zou worden toegevoegd, maar waarom is dat nog niet het geval?

Naast het feit dat freediving nog steeds een vrij nieuwe en niet ruim gefinancierde sport is, maken velen zich zorgen dat het gewoon ‘te riskant’ is voor het grote publiek om naar te kijken. Hoewel freediving zonder toezicht waarschijnlijk net zo riskant of riskanter is dan technisch duiken, is er ooit maar één dodelijk ongeval geweest bij competitief freediving. Toch beschouwen de meeste niet-freedivers de sport als extreem als ze horen van de ongelooflijke diepten waartoe sommige apneuïsten in staat zijn. Maar is het extremer dan sporten als skiën, rotsklimmen of surfen? Die hebben allemaal hun plaats in de wereldberoemde competitie gekregen.

We willen graag de statistieken en verschillende meningen over deze kwestie verkennen en samen met jou wat dieper op deze vraag ingaan, zodat we voor eens en altijd kunnen beslissen... Is freediving een extreme sport?



*Alice Modolo ontvangt de Olympische fakkel. Fotocredit: Activimages/Poissonluneprofuntion*

## Wat maakt een sport “extreem”?

Laten we eerst eens kijken naar enkele kenmerken die een extreme sport definiëren. Volgens de Oxford

Advanced Learner's Dictionary is een extreme sport: "Een sport die spannend en vaak gevaarlijk is". Meer specifiek zou dit het volgende omvatten:

**Hoog risico:** Extreme sporten zijn inherent gevaarlijk, vaak met hoge snelheden, grote hoogtes, blootstelling aan krachtige elementen of complexe manoeuvres. De kans op ernstig letsel of zelfs de dood is een constante factor en vereist uitzonderlijke focus en risicobeheer.

**Fysieke grenzen verleggen:** Extreme sporten vereisen dat atleten op de top van hun fysieke mogelijkheden werken. Kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en uitzonderlijke fitheid zijn allemaal cruciaal voor succes.

**Technische expertise:** Het beheersen van een extreme sport gaat verder dan alleen fysieke bekwaamheid. Specifieke vaardigheden en kennis zijn essentieel, waar gespecialiseerde apparatuur deel van uitmaakt, inzicht in de omgevingsomstandigheden en het gebruik van ingewikkelde technieken om risico's te minimaliseren.

**Mentale standvastigheid:** De psychologische eisen van extreme sporten zijn allemaal net zo. Atleten moeten angst overwinnen, kalm blijven onder druk en snelle beslissingen nemen in situaties met een hoge inzet.

Op het eerste gezicht lijkt het erop dat freediving al deze vakjes aanvinkt. Maar laten we wat dieper graven.



*Wereldbeker freediving in Sharm El Sheikh. Fotocredit: Alice Cattaneo*

# Waarom is het zo moeilijk om freediving concreet als “extreem” te definiëren?

Freediving: de kunst van het onderwaterduiken met één ademdeug, is een uniek geval in de wereld van extreme sporten. In vergelijking met activiteiten met een hoog octaangehalte die worden gevoed door adrenaline, kan freediving bedrieglijk rustig lijken, een meditatieve dans met de onderwaterwereld. Toch ligt er onder het serene oppervlak een rijk van fysiologische eisen en potentiële gevaren waarop men voorbereid moet zijn en kalm moet blijven terwijl men er doorheen navigeert. Maar kan een sport die sterk afhankelijk is van het vermijden van de aanwezigheid van adrenaline om uit te blinken echt in de categorie ‘extreme sport’ worden geplaatst?

We hebben gezien dat ‘op papier’ freediving wel aan de juiste eisen voldoet om als extreem te worden beschouwd. Laten we nu eens kijken naar de verschillende redenen waarom freediving dat misschien niet is:

**Een spectrum aan ervaring:** Freediving omvat een breed scala aan activiteiten. Je zult dus zien dat wedstrijd-freedivers de grenzen van diepte en tijd verleggen, maar dat recreatieve duikers de onderwaterwereld op ondiepere diepten verkennen, binnen wat de meeste mensen ‘veiligere’ limieten zouden noemen.

**Focus op training en techniek:** Net als bij elke sport zijn de juiste training en gecontroleerde technieken van het grootste belang bij freediving. Met de juiste instructie en een focus op veiligheid, zou je kunnen stellen dat freediving een lonende ervaring kan zijn met een relatief laag risico.

**Verbinding tussen lichaam en geest:** Freediving kan een meditatieve oefening zijn, die een diepe verbinding tussen lichaam en geest bevordert. De focus die nodig is om de adem in te houden en onder water te navigeren, kan een bron van rust en zelfontdekking zijn, en precies het tegenovergestelde van het gevoel door veel adrenaline.

Hoewel freediving misschien niet de hoge snelheden van basejumps of de luchtacrobatiek van wingsuitvliegen met zich meebrengt, vormt het wel een zeer specifiek en onvoorspelbaar soort gevaar: de constante strijd tegen onze natuurlijke grenzen en de meedogenloze aard van de onderwateromgeving.



*Fotocredit: Activimages/Poissonluneprofuntion*

## Cijfers en feiten

Het kan helpen om een duik te nemen in vergelijkingen van freediving-risico's en risico's van andere extreme sporten om de plaats ervan in het gevarenspectrum te begrijpen:

**Freediving:** Hoewel de gegevens niet definitief zijn, suggereren studies dat dodelijke slachtoffers bij freediving vaker voorkomen dan dodelijke slachtoffers bij persluchtduiken, dit ondanks potentieel minder deelnemers. DAN meldde dat het sterftecijfer tussen 2006 en 2011 gemiddeld 59 freedivers per jaar bedroeg. Black-outs in ondiep water en ongecontroleerde opstijgingen zijn belangrijke risicofactoren.

**Parachutespringen:** Ondanks het inherente gevaar heeft parachutespringen een veel lager sterftecijfer dan freediven, ongeveer 15-20 per 100.000 sprongen door strenge veiligheidsmaatregelen en verbeteringen aan de uitrusting.

**Off-piste skiën/snowboarden:** Deze supersnelle afdalingen op ongeprepareerd terrein kunnen leiden tot ernstige verwondingen, maar dodelijke slachtoffers komen minder vaak voor in vergelijking met freediven. Statistieken richten zich vaak op het aantal gewonden in plaats van het aantal doden.

**Boksen:** Tussen 1890 en 2011 stierven naar schatting 1.604 bokkers als gevolg van verwondingen opgelopen in de ring. Dat zijn gemiddeld 13 doden per jaar.

**Rotsklimmen:** Het letselcijfer is 4,2 per 1.000 uur klimmen, met een sterftecijfer wereldwijd van ongeveer 30 doden per jaar.

Het is echter belangrijk om te onthouden dat cijfers een algemeen beeld kunnen geven, maar het

werkelijke risico bij extreme sporten kan variëren, afhankelijk van factoren zoals ervaring, uitrusting en omgevingsomstandigheden.

Daarom is het een uitdaging om het risico van freediving nauwkeurig in te schatten. Er zijn beperkingen in de statistieken over dodelijke slachtoffers en dit is waarom ze ongrijpbaar kunnen blijven:

**De onderrapportage van Enigma:** Freediving-incidenten, vooral de niet-fatale, verdwijnen vaak onopgemerkt in de diepte. In tegenstelling tot teamsporten kan freediving een eenzame bezigheid zijn. Stel je voor dat een duiker in zijn eentje een shallow water black-out ervaart (bewustzijnsverlies door gebrek aan zuurstof); het incident wordt dan misschien niet gemeld.

**Vage grenzen tussen werelden:** Gegevensverzameling heeft soms moeite om onderscheid te maken tussen freediving-activiteiten zelf (d.w.z. speervissen, onderwaterfotografie, recreatief en competitief freediving) en sportduikongelukken. Dit vertroebelt het water, waardoor het moeilijk is om de specifieke risico's van freediving te isoleren.

**Spotlight op spektakel:** De aandacht van de media gaat vaak uit naar spraakmakende wedstrijddoden in freediving. Dit kan de realiteit van het recreatief freediving overschaduwen, waar verantwoorde praktijken het risico aanzienlijk verminderen.

**Gefragmenteerd datalandschap:** Bij freediving ontbreekt het aan een enkel, gecentraliseerd bestuursorgaan dat incidenten over de hele wereld nauwgezet bijhoudt. Het verzamelen van gegevens kan verspreid zijn of beperkt tot specifieke regio's, waardoor een onvolledig beeld ontstaat.

**De letselijsberg:** Statistieken over letsels bij het freediven zijn mogelijk gemakkelijker beschikbaar dan sterftcijfers. Letsels geven inzicht in mogelijke gevaren, maar ze omvatten niet het volledige spectrum van risico's, met name het risico op overlijden.





*Wereldbeker freediving in Sharm El Sheikh. Fotocredit: Alice Cattaneo*

## **Wat vinden anderen ervan ?**

We hebben een enquête gehouden om te zien wat anderen ervan vinden. Uit de meer dan 100 reacties die we ontvingen, hadden meer dan 60 deelnemers ervaring met andere 'extreme' sporten (exclusief freediving) zoals kitesurfen, rotsklimmen, paragliden, big wave surfen, parachutespringen, highlining, mountainbiken en/of vechtsporten. Terwijl 66% van de deelnemers getrainde freedivers waren, met slechts een paar schijnbaar 'ongetrainde'.

Uit de enquête bleek dat:

- 19,8% zei dat ze geloofden dat freediving geen extreme sport was, 38,7% zei dat het dat wel was en 41,5% was onbeslist.
- Desalniettemin zou bijna 90% freediving zonder twijfel aanbevelen aan een familielid of vriend.
- Een sport werd meestal gedefinieerd als 'extreem', voornamelijk op basis van het hoge risico op blessures en de sensatie van adrenaline, inclusief ongecontroleerde variabelen zoals het weer en defecte apparatuur voor sommigen. Het aantal dodelijke slachtoffers definieerde het het minst.
- Meer dan 50% van de respondenten freediven voor hun algehele welbevinden, vergeleken met 20% die diep wil duiken en 40% die meer tijd onderwater wil doorbrengen.
- Op een schaal van één (minst gevaarlijk) tot vijf (meest gevaarlijk), beoordeelde bijna de helft van de deelnemers freediving als nummer drie (gemiddeld gevaarlijk).

# Het vonnis

Kijkend naar alles wat we onderzocht hebben, zijn we van mening dat we in zijn algemeenheid kunnen besluiten dat freediving in het algemeen niet duidelijk in de categorie van extreme sporten geplaatst kan worden.

Freediving heeft een unieke positie op de risicoschaal. De perceptie van freediving als een extreme sport kan grotendeels voortkomen uit een gebrek aan kennis en gedramatiseerd medianieuws, terwijl competitief freediving en black-outs in ondiep water ook gevaren met zich meebrengen. Toch kan recreatief freediving met de juiste training veel veiliger zijn dan de meeste andere extreme sporten.

Uiteindelijk hangt het risico bij elke activiteit af van de aanpak, wat het belang van veiligheidsprotocollen en verantwoorde deelname benadrukt. Het is ook belangrijk om te onthouden dat freediving niet *alleen maar* een sport is. Het is ook een manier van leven; een reis van verkenning, zelfontdekking en een diepe verbinding met de oceaan. Het vereist een diepgaand begrip van je lichaam en zijn beperkingen. Het leert je om je op je gemak te voelen in onbekende situaties en om op je instinct te vertrouwen. In de juiste handen is freediving niet extreem.

---

## Bronnen:

- <https://www.ft.com/content/51b4821e-cc7d-4649-a583-77d45512dcd3>
- <https://www.wired.com/2015/02/logan-mock-bunting-freediving/>
- <https://e-surgery.com/the-deepest-breath-can-freediving-destroy-your-health/>
- <https://diventures.co/is-freediving-really-a-dangerous-sport/>
- <https://gitnux.org/most-dangerous-sports-statistics/>
- <https://apnealogy.com/freediving-death-rates-the-shocking-reality/>
- <https://gitnux.org/deepest-free-dive-records/#:~:text=in%20free%20diving.-,Freediving%20fatalities%20average%20about%20100%20divers%20per%20year%2C%20worldwide..across%20the%20globe%20each%20year>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6200847/>

---

## Over de auteur

Charly is een schrijver die oorspronkelijk uit het Verenigd Koninkrijk komt, maar de afgelopen zeven jaar in Dahab, Egypte woont. Ze gaf drie jaar sportduikles in Cyprus, Thailand en Egypte voordat ze haar liefde voor freediving ontdekte. Ze duikt nog steeds voor de lol, maar tegenwoordig is ze meer gefocust op haar freedive-training. Als ze niet in het water is om te duiken, zit ze op haar laptop te schrijven over duiken.

Gen is hartstochtelijk toegewijd aan haar carrière in het lesgeven in avontuurlijke sporten en deelt haar expertise over de hele wereld. Van tropische stranden tot ruige bergen, ze heeft over de hele wereld gewoond en haar vaardigheden aangescherpt om een eerste klas instructeur te worden in freediving, kitesurfen, rotsklimmen en yoga. Je kunt haar buiten zien lesgeven in het avonturencentrum van Dahab, Egypte. Neem contact met haar op via [@gen.morris.travel](https://www.instagram.com/gen.morris.travel)

---

**Vertaler:** Els Knaapen

---

*Foto omslag: Alice Modolo houdt de Olympische fakkel vast. Fotocredit: H  l  ne Pedemonte.*