

Kaartenhuis; mis jij een van je fundamentele duikvaardigheden?

Het hebben van goede, fundamentele duikvaardigheden is essentieel voor duikers om in het water comfortabel te zijn en plezier te hebben en nog belangrijker: veiligheid voor zichzelf, hun duikbuddy's en voor de onderwaterwereld. Alle opleidingsorganisatie houden zich bezig met vaardigheden en proberen ze over te brengen op hun cursisten door middel van hun cursussen op verschillende manieren en met uiteenlopende gradaties. Maar om heel eerlijk te zijn is er in de praktijk nog steeds een behoorlijke ruimte voor verbetering van deze fundamentele vaardigheden in de sportduikgemeenschap als geheel. Nu, in dit eerste artikel, introduceert veteraan technisch en grotduik instructeur, en buitengewoon onderwater fotograaf Audrey Cudel haar nieuwe vijfdelige artikelenreeks "Kaartenhuis" die deze fundamentele vaardigheden en hun belang bij het duiken onderzoekt met de hulp van verschillende, gerespecteerde explorers en opleiders uit de internationale duikgemeenschap. Mis jij een van je fundamentele vaardigheden? Vind het uit.

—
Alert Diver redactieteam

De meeste problemen die je tijdens het duiken tegenkomt zijn het gevolg van slechte, fundamentele vaardigheden. Vaak is er niet voldoende aandacht aan deze vaardigheden besteed tijdens iemands eerste sportduikopleiding; het vergt toewijding van zowel de instructeur als de cursist om tijd en inspanning te besteden aan het opbouwen van de juiste bewustwording en praktijken. Cursisten gaan er vaak vanuit dat leren duiken net zo snel en gemakkelijk is als in het water springen en te genieten van het gevoel van in het blauwe te drijven. Sommige duikers worden met deze vaardigheden in een later stadium weer geconfronteerd als ze zich inschrijven voor een technisch duiken opleiding en moeite hebben om de verkeerde manier of slechte gewoontes af te leren, waar het in het begin aanleren van de juiste manier van uitvoeren van de vaardigheid hun reis veel plezieriger gemaakt zou hebben. Zoals het gezegde gaat: "Je moet eerst leren lopen voordat je kunt rennen".

In eerste instantie lijkt het aanleren van deze fundamentele vaardigheden misschien hard werk, intimiderend en vereist misschien een extra financiële investering. Maar het vanaf het begin aanbrengen van een solide fundament geeft duikers in feite de mogelijkheid tot analyseren, begrijpen en greep houden op wat er tijdens iedere onderdompeling gebeurt en een solide ervaring op te bouwen. Van daaruit kunnen ze beter overwegen wat hun toekomstige opleidingsdoelen zijn. De gewenste uitkomst is de definitie van waar het bij een "goede duiker" om gaat - voorbereid zijn, de touwtjes in handen hebben en veiligheid voor zichzelf, hun team en voor het milieu dat we willen exploreren.

De uitdaging tot en het bereiken van het leren duiken is een zaak van het beheersen van iedere, fundamentele vaardigheid. Als je niet in staat bent om een of meerdere van deze vaardigheden met gemak uit te voeren, zal je "Kaartenhuis" in elkaar storten en in dit geval is geen van de kaarten, anders dan je brevetkaarten, van plastic gemaakt. Dus hoe creëren duikers een solide fundament en structuur voor dit Kaartenhuis? Hoewel al deze fundamentele vaardigheden op synergetische wijze samenwerken is er een volgorde van belangrijkheid van deze vijf fundamentele vaardigheden, die samen een soort piramide vormen waarbij de een voortbouwt op de andere. Deze fundamentele vaardigheden zijn:

- Controle over ademhaling en drijfvermogen

- Trimmen
- Efficiënte voortbewegingstechnieken
- Teambewustzijn en -positionering
- Situationeel bewustzijn



Het beheersen, maar nog belangrijker het synchroniseren van deze vaardigheden is de weg naar veilig duiken en het opbouwen van een solide fundament waar je op kunt vertrouwen, zo dat je kunt beginnen je te focussen op andere voor de hand liggende taken.

Er is niets zo moeilijk als je ontdoen van slechte gewoontes, vooral als je je niet realiseert dat die vaak de bron van het probleem zijn. Of het nu door de druk is of door zaken betreffende het ego het gewoon doordraven om meer brevetkaartjes te halen zijn wanneer de basis niet gelegd is, vorderingen alleen maar gevaarlijker en moeilijker te bereiken. Zoals hierboven aangegeven worden deze fundamentele vaardigheden vaak genegeerd tijdens iemands beginners sportduikopleiding. Het daarop volgende ongemak dat duikers ervaren, brengt ze er vaak toe om "Specialty Cursussen" te gaan doen om iets aan deze tekortkomingen te doen, terwijl deze vaardigheden aangeleerd zouden moeten zijn als kernonderdeel van hun allereerste duikcursus.

Er is een gezegde dat stelt "*Keep It Simple and Safe rather than Stupid!*" *Veiligheid is de ultieme top. Hij wordt niet bereikt als er niets meer aan toe te voegen is, maar als er niet meer van weg te halen is. Consument zijn binnen een materiaal-intensieve sport maakt dat duikers ook de neiging hebben om "speeltjes" te vergaren, d.w.z. uitrustingsstukken, alsof die hun betere duikers maken en deze neiging wordt soms versterkt door instructeurs die meer materialen willen verkopen. Maar persoonlijke keuze betreffende uitrusting en configuratie zou het resultaat moeten zijn van de beheersing van de basis en niet het tegenover gestelde. Alleen dan kunnen meer planning parameters, zoals gas, navigatie en het opstijgplan, geheel op hun waarde geschat worden als voorbereiding op een veilige en gecontroleerde*

duik.

Is het drijfvermogen een kwestie van controle of van comfort? Is het omdoen van een zware, niet goed passende loodgordel rond de duikers middel, handig? In hoe verre kan dit de veiligheid van de duiker verminderen? Is het trimmen van een duiker werkelijk belangrijk en hoe komt dit overeen met het drijfvermogen? Waarom is het dat zo veel duikers geschikte voortbewegingstechnieken, zoals back kicks of helicopter kicks, pas ontdekken als ze geïnteresseerd zijn geraakt in technisch duiken, ongeacht het feit dat deze technieken goed en heel efficiënt zijn voor ook voor het recreatieve duiken? Bestaat er een magisch paar zwemvliezen dat beter is dan de rest? En wat komt er echt kijken bij het duiken als een team en hoe komt het dat een groep duikers in het water niet noodzakelijkerwijs ook een team is. Waarom maakt de individuele beheersing van het drijfvermogen, trimmen, voortbewegingstechnieken dat een team het beter en veiliger doet? Als laatste, gaat situationeel bewustzijn over weers- of zeeomstandigheden... echt?

In deze “Kaartenhuis” serie zijn we van plan om ons bezig te houden met ieder van deze vragen en ze te beantwoorden met gezond verstand, illustraties en ervaring in plaats van ze te behandelen als een academische oefening. Door dat te doen bekijken we ieder van deze fundamentele vaardigheden in detail, bespreken waar het erbij om gaat, hoe ze elkaar beïnvloeden en hoe ze je duiken ten goede komen.

Over de auteur

[Audrey](#) is grotexplorer en technisch duiken instructeur gespecialiseerd in sidemount essentials en grotduikopleidingen in Europa en Mexico.

Ze is ook bekend in de duikwereld voor haar onderwaterfotografie, met als onderwerp diep technisch duikers en grotduikers. Haar werk is in verschillende tijdschriften gepubliceerd zoals Wetnotes, Octopus, Plongeur International, Perfect Diver, Times of Malta, SDI/TDI en DAN (Divers Alert Network).

Vertaler: Els Knaapen