Klaarmaken voor het duikseizoen

Iedere duiker heeft zijn eigen stijl. Het is onze individualiteit die ons maakt tot wat we zijn. We verdienen ons dagelijks brood allemaal op een verschillende manier, hebben plezier in allerlei verschillende activiteiten, muziek, kunst en recreatie. Maar als we gaan duiken, moeten we allemaal dezelfde weg bewandelen als we veilig willen duiken.

Dit gidsje is bedoeld voor ieders voordeel. Maar laten we het toegeven, ieder van ons zal op het een of andere moment wel eens wat zaken een beletsel laten zijn voor veilig duiken:

“Ik doe het altijd op deze manier.”
“Daar heb ik geen tijd voor.”
“Mij overkomt nooit iets.”
“Doe maar gewoon wat ik doe en dan gaat het prima.”
“Maak je daar niet druk over – er is altijd wel iemand met een extra (vul maar in: bandje, afdichtringetje, O-ring).”

We hebben voldoende smoesjes om de gezonde veiligheidsrichtlijnen hieronder te negeren. Maar er bestaat maar één manier om je op een veilige manier op het duikseizoen voor te bereiden: beheers je vaardigheden, ken je uitrusting, volg de richtlijnen, houd jezelf aan het niveau en de vaardigheden van je opleiding en neem er de tijd voor – haast je niet.

Gedeeltelijk dank zij de voorzorgen gericht op het verminderen van risico’s, zijn duikverwondingen zoals duikongeval (DCO) zeldzaam. Andere verwondingen, zoals oor- en sinusbarotrauma doen zich veel vaker voor bij beginnende duikers en bij degenen die slechts zo nu en dan duiken. De andere kant van de medaille is dat het weinig voorkomen van verwondingen kan leiden tot een minder waakzame houding betreffende veiligheid.

De waarheid betreffende iedere soort duikverwonding is: als de juiste combinatie van omstandigheden aanwezig is – onervarenheid, nalatigheid, haast of gewoon met de menigte meelopen – kan een duiker gemakkelijk genoeg gewond raken. Je loopt minder kans om gewond te raken als je bewezen veiligheidsvoorschriften opvolgt.

Bestudeer eens de volgende gevallen van telefoontjes voor hulp aan DAN .

Het juni-insect en de wollige rups

Berg deze op onder “Ik had mijn automaat eigenlijk een onderhoudsbeurt moeten laten geven.”

Voor die eerste duik van het jaar hebben we soms haast: huren een duikfles, gaan naar de boot, trekken alles aan, draaien de fles open en springen in het water. Ademen een juni-insect in die de luchtweg naar een long blokkeert.

Natuurlijk was het een dood juni-insect, maar het was er wel. Later, terwijl de duiker onder narcose was, werd het insect naar de medische vuilnisbak gerepatrieerd.

Stel je de verrassing van een andere duiker eens voor toen hij zijn set voor de eerste duik van het jaar aansloot. Hij nam een ademteug uit de automaat en voelde een ongebruikelijke, brandende, stekende sensatie achter in zijn keel. Zijn tong jeukte en brandde ook. In de winter was er een wollige rups in zijn automaat gekropen alvorens dood te gaan. Zonder dat van tevoren te controleren, had de duiker hem

gewoon ingeademd. Wat is er toch gebeurd met de zogenaamde snelle doorblazen? Denk er bij een “slapende” automaat aan hem in je hand of een doek even te laten doorblazen voordat je erdoor ademt.

De ‘nieuwe duiker verrassing’

Maskersqueeze kan ons allemaal overkomen, maar het overkomt nieuwe duikers of degenen die niet vaak duiken het meest. Het is dé verwonding die je zo maar kan bespringen, zelfs als je correct ademt en je je neus en sinussen klaart zoals het moet.

Het is verbazingwekkend hoe veel duikers ofwel te nieuw ofwel te opgewonden zijn om er tijdens de afdaling aan te denken een of twee pufjes in hun masker te blazen. Zelfs de meer ervaren duikers kunnen maskersqueeze krijgen als ze van masker wisselen of een onbekend masker met een kleiner volume lenen.

Het telefoontje gaat meestal als volgt:

“Ik heb kleine, rode vlekjes rond mijn ogen en mijn ogen zijn gezwollen. En witte deel van het oog – dat deel is bloedrood nu. Wat moet ik doen? Kan ik morgen nog wel duiken?”

Het korte antwoord is ja, maar het is beter om te wachten. Gewoon iets meer tijd tijdens de afdaling en een mentale checklist raadplegen zou voorkomen kunnen hebben wat morgen zeker erger lijkt dan vandaag.

Doe een buddycheck

We kregen onlangs een telefoontje over een goed te voorkomen ongeval tijdens het miniseizoen. Het ging hier om een zeer competente duiker die zijn uitrusting bijgehouden had, gezond was en zin had om de eerste dag van het seizoen te gaan duiken. Hij had al in geen maanden gedoken.

Aan het begin van de duik wilde hij de eerste duiker zijn die van boord ging – en de eerste die een kreeft kon pakken. Hij had binnen de kortste keren zijn duikuitrusting aangetrokken toen men op de eerste duikstek aankwam met een diepte van slechts 4 meter en sprong voor de andere duikers in het water.

Trappelend van ongeduld om het water in te gaan, besloot de duiker dat hij zijn vinnen aan zou trekken en zijn automaat in zou doen nadat hij erin gesprongen was. Met te veel lood om, zonk hij direct naar de bodem. Hij had moest adem halen toen hij de automaat in zijn mond stopte, maar hij was vergeten zijn fles open te draaien. Zijn vrienden vonden hem binnen een paar minuten liggend op de bodem maar konden hem niet reanimeren. Zoals de meeste duikongevallen was ook deze helemaal te voorkomen. We zijn nooit te competent op de buddycheck te doen.

‘Wanneer kan ik duiken?’

Buiten het seizoen, meestal ‘s winters, is de gelegenheid voor die operaties die je je duikrooster niet wilt laten verknoeien. Duikers kunnen besluiten tot ingrepen zoals LASIK (laserondersteunde in situ keratomileusis), een vorm van refractieve laser oogchirurgie; rinoplastiek, of de neus laten corrigeren; abdominoplastiek, de buikwandcorrectie; of zelfs een endoscopische frontale correctie van de sinussen. Vanwege deze ingrepen krijgen we een ander soort preseizoen telefoontjes bij DAN: “Wanneer kan ik weer gaan duiken?”

Het algemene antwoord is als volgt: je kunt duiken als je door je behandelend arts goedgekeurd bent voor alle activiteiten en als je zonder problemen aan die activiteiten kunt meedoen.

Doe een zelftest

Als duikers ouder worden, krijgen de meesten van ons medische kwaaltjes en een belangrijke daarvan is harten vaatziekte. Dit vraagt om een beetje eerlijkheid: Ben je een man ouder dan 40, een vrouw ouder dan 50? Heb je risicofactoren zoals hypertensie (hoge bloeddruk), diabetes, hoge cholesterol, rook je of heb je familieleden met een hartkwaal? Als dat zo is moet je door een arts gezien worden.

Kunnen we nog presteren op hetzelfde niveau als toen we voor het eerst gebrevetteerd werden – 20 of 25 jaar geleden? Voor sommige is het antwoord ja; voor anderen is het nee. Een ontkennend antwoord hoeft niet het einde van het duiken te betekenen: het kan gewoon betekenen dat je de manier van duiken moet veranderen. Dat kan vertaald worden in het jezelf niet in een positie brengen die iedere keer als je het water in gaat je uithoudingsvermogen op de proef stelt. Of het kan gewoon betekenen dat je minder verantwoordelijkheid op je neemt tijdens een duik: zorg eerst voor jezelf.

Gebruik je gezonde verstand. Duiken heeft de neiging je te testen op het moment dat je niet klaar bent om getest te worden.

Nog een laatste suggestie voor veilig duiken en risicovermindering heeft te maken met attitude. In duiken past één maat of stijl niet bij iedereen. Een attitude past echter wel: “Als ik dit ga doen, ga ik het op de juiste manier doen.”

Vergeet niet jezelf af te vragen: “Wat is juist voor mijn vaardigheid en uitrusting? Wat is mijn verantwoordelijkheid voor mijn buddy en duikgroep? Wat zal ervoor zorgen dat ik van mijn duiken geniet, iedere keer als ik het water in ga?”

Probeer jezelf deze vragen te stellen iedere keer als je je aankleedt – of iedere keer als iemand je vraagt over duiken en veiligheid. DAN wil graag dat je blijft duiken en blijft genieten van een hobby die je de rest van je leven kan blijven beoefenen.