

Kun je een oude hond geen nieuwe trucjes leren?

Tijdens een divemastercursus die ik vele jaren geleden gaf, luisterde een kandidaat oplettend naar mijn praatje over een goed Rolmodel zijn en speciaal aandacht besteden aan duikregels, vooral als je de rol van duikleider op je neemt. Uiteindelijk vroeg de kandidaat: Jeff, wie is jouw duikbuddy als jij opleidingsduiken leidt?”

Zonder verder over de vraag na te denken, zei ik dat ik geluk had omdat al mijn cursisten in feite mijn duikbuddy's waren. Ik voegde eraan toe dat ik een heleboel mensen had die me zouden helpen als ik onderwater een probleem had.

“Maar zou ook maar iemand van die cursisten je werkelijk kunnen helpen?” kwam ze terug.

Ik was uit het veld geslagen door deze schijnbaar onschuldige vraag. Ik moest toegeven dat ze gelijk had in wat ze impliceerde: ik zou in feite wel eens alleen kunnen zijn in een dergelijke situatie. Ik hoop dat de vele jaren van training en ervaring me zouden helpen om tot een positieve uitslag te komen. Dit niveau van zelfvertrouwen is gezond, maar ik let er ook op dat ik niet een overmaat aan zelfvertrouwen heb in mijn vaardigheid om alle situaties die zich onderwater kunnen voordoen aan te kunnen.

Duiken is veilig, maar water is een omgeving die niet veel ruimte voor fouten laat. Hoewel duikers van alle niveaus van ervaring en opleiding vertrouwen moeten hebben in hun vaardigheden, moeten ze ook acht slaan dat ze niet al te veel zelfvertrouwen krijgen; het gezegde “je kunt een oude hond geen nieuwe trucjes leren” zou niet tot het woordenboek van een duiker moeten behoren.

Een bloeiende relatie

Een van de fijne dingen van het duiken is het sociale aspect: of je nu echt samen duikt of eenmaal terug op de boot eenvoudigweg verhalen uitwisselt over wat je tijdens je duik gezien hebt. De sociale context van de sport is vaak de primaire reden waarom mensen hoe dan ook leren duiken. Een verloofd stel verheugt zich op het duiken tijdens de huwelijksreis; ouders willen een spannende vakantie met hun kinderen delen; twee schoolvrienden willen het avontuur dat duiken kan bieden, delen.

Het sociale aspect van duiken met een buddy voegt er een veiligheidsnet aan toe: het zijn nog een paar ogen die op je letten.

Wat is jouw duikfilosofie?

Maar al te vaak echter loopt buddycontact uit op een van de twee scenario's: of je volgt “dezelfde oceaan, dezelfde duik “filosofie” (d.w.z. je gaat je eigen gang onafhankelijk van elkaar), of je valt in de “Ik blijf zo dicht bij mijn buddy dat je denkt dat we een en dezelfde persoon zijn” val. Geen van beide biedt de meest productieve onderwaterervaring.

De eerste buddytechniek heeft duidelijk een weeffoutje, want als je niet dicht bij je buddy bent als hij iets nodig heeft, kun je hem in een noodgeval niet helpen. Daar gaat je extra veiligheidsnet.

Kies voor iedere duik die je maakt een buddy die hetzelfde duikdoel heeft. Dit zorgt ervoor dat je dezelfde visie betreffende je avontuur hebt en dat leidt tot een beter buddycontact tijdens de duik. Bijvoorbeeld, een buddy kiezen die net als jij geïnteresseerd is in onderwaterfotografie is geweldig. Maar hoe zit dat als

de een macrofoto's wil maken, terwijl de ander denkt aan groothoekplaatjes? Zij zijn waarschijnlijk niet het beste buddyteam. De een zal in een klein gebied van het rif willen zweven op zoek naar kleine beestjes, terwijl de ander misschien in een groot stuk van de duikstek wil rondzwemmen op zoek naar grote zeevissen.

De tweede techniek gebaseerd op dicht bij elkaar blijven is niet veel beter. Als ze te dicht bij elkaar blijven, kunnen duikers verstrikt raken waarbij wellicht andere probleempjes groter worden: je trapt per ongeluk de duikbril van je buddy af; hij krijgt te veel stijgvermogen terwijl hij worstelt om zijn bril weer op te zetten; hij krijgt een paar slokken water binnen en paniek begint zijn gedachten te vertroebelen. In plaats van een extra veiligheidsmaatregel die een buddy zou moeten zijn, ben jij de kern van een probleem geworden.

Buddy's moeten het eens zijn over technieken om dicht bij elkaar te blijven, maar niet zo dichtbij dat de een gevaar oplevert voor de ander. Overweeg om af te spreken wie de duik gaat leiden en wie volgt en mogelijk ongeveer de positie in het water die ieder voor zicht probeert te behouden: de duiker die volgt blijft precies naast en achter de linkerschouder van de leidende duiker bijvoorbeeld. Op deze manier weet de leidende duiker dat hij om te beginnen naar links moet kijken als hij de volgende buddy checkt of als hij de aandacht van de volgende duiker wil trekken.

Blijf trouw aan jezelf

Neem niet automatisch aan dat je buddy er voor je is. Oefen zelfredzaamheid en slijp die vaardigheden bij onder de gecontroleerde omstandigheden van een opfriscursus, een voortgezette opleiding of oefen ze regelmatig in een zwembad. Dit helpt misschien niet alleen om kleine ongemakjes te voorkomen; het kan ook helpen om een volledig noodgeval te voorkomen.

Oefen de vaardigheid van het klaren van het masker. Dit wordt vaak als de moeilijkste vaardigheid tijdens de duikopleiding gezien en begint met een gedeeltelijk vol laten lopen tot helemaal vol en het verwijderen en terugzetten van het masker. Zelfs als je masker nooit je gezicht verlaat, bestaat er een grote kans dat er een beetje water tijdens een bepaalde duik naar binnen komt. Het zonder problemen uitvoeren van deze vaardigheid zal je zeker van pas komen.

Bedenk hoe je zou kunnen handelen als je drijfvermogen plotseling verandert bijvoorbeeld doordat je automatische inflator in de opblaaspositie blijft hangen. Het mechanisme eenvoudigweg loskoppelen zou het voortdurend opblazen van het jacket moeten stoppen, maar als je dat doet moet je wel in staat zijn om om te gaan met het feit dat je je jacket niet meer automatisch kunt opblazen. Oefen in het afkoppelen van je inflator en daarna met de mond opblazen van je jacket terwijl je onderwater bent. Bedenk dat, hoewel dit op zichzelf niet noodzakelijkerwijs een levensbedreigende situatie is, het gemakkelijk de katalysator van ander problemen kan worden.

Als zich een dergelijke scenario voordoet, moet je de duik onmiddellijk afbreken en langzaam naar het oppervlak terugkeren en daarbij alle normale stijgprocedures volgen, waaronder het houden van een veiligheidsstop.

Oefen vaardigheden

Bij zelfredzaamheid moet je wellicht omgaan met zo nu en dan kramp in een been, een niet ongewone gebeurtenis. Door te stretchen en over de plek te wrijven zou je het ongemak moeten kunnen doorstaan. Maar je moet ook aandacht besteden aan je drijfvermogen terwijl je aan je kramp werkt. In je haast om van de kramp te herstellen, kun je zonde het in de gaten te hebben te snel, of zelfs ongecontroleerd, gaan dalen of stijgen.

Oefen het stretchen van je been terwijl je intussen je relatieve positie in het water behoudt. Als je in een zwembad oefent, kies dan een plek aan de zijkant en richt je daarop terwijl je aan je kramp werkt. Concentreer je tegelijkertijd op het vasthouden van een regelmatige ademhaling, daar dit kan helpen bij het onder controle houden van het drijfvermogen.

Het oefenen van de reddingsvaardigheden met je favoriete buddy is ook belangrijk om je zelf beter voor te bereiden zodat jullie beide efficiënt en juist reageren op ieder noodgeval dat zich kan voordoen als je samen aan het duiken bent.

Herhaal regelmatig samen met je buddy de vaardigheden. Tijdens de beginnerscursus leer je om lucht te delen, maar het gezegde “als je het niet gebruikt, verloor je het weer” komt in je gedachten. Het uitvoeren van deze vaardigheden tijdens de opleiding zorgt ervoor dat je gericht instructie betreffende de juiste technieken krijgt, maar in de loop van de tijd worden je vaardigheden roestig. De omstandigheden die het delen van lucht nodig maken – iemand heeft geen lucht meer – verhogen je stressniveau. Het uitvoeren van deze vaardigheid in de hitte van het moment is wel heel wat anders dan tijdens oefensessies onder gecontroleerde omstandigheden. Door wat tijd te besteden aan het opfrissen van je vaardigheden, samen met je buddy, vergroot je zowel je competentie als je vertrouwen in het uitvoeren ervan.

Het DAN Report on Decompression Illness, Diving Fatalities and Project Dive Exploration rapporteert dat “de gemiddelde gewonde duiker was niet pas gebrevetteerd”. Hoewel 26 procent van de gewonde duikers vijf jaar of minder ervaring had sinds het behalen van het brevet, had 20 procent vijf tot tien jaar ervaring sinds brevettering en 34 procent had meer dan 10 jaar ervaring sinds brevettering. Dit kan je doen geloven dat over het algemeen de duikers vertegenwoordigd in deze gewondendata ervaren waren, gedeeltelijk gebaseerd op het totale aantal jaren sinds brevettering. Als je kijkt naar de recente duikervaring echter kunnen de data wijzen in de richting van degenen die wat roestig waren betreffende hun vaardigheden. Het rapport geeft ook aan dat 40 procent van de gewonde mannen en 50 procent van de gewonde vrouwen minder dan 20 duiken in de afgelopen 12 maanden hadden gemaakt.

Er is geen duiker die werkelijk geniet van het oefenen met het afzetten en terugplaatsten van het masker, vooral in koud water, maar dit is precies wat duikers zouden moeten oefenen voordat het zonder enige waarschuwing een keer gebeurt. Waar prof duikers verantwoordelijk zijn voor de zorg voor andere duikers, zijn duikbuddy's verantwoordelijk voor elkaar. In beide gevallen zorgt de vaardigheid en het vertrouwen om goed op elkaar en op jezelf te reageren er voor dat de duik goed begint en goed eindigt.

Zelfs prof duikers moeten de vaardigheden die ze anderen leren om uit te voeren, oefenen. Dat houdt ook in eraan te denken met een buddy te duiken.