

# Overwinteren versus educatie

Sommige duikers kiezen ervoor zich in de wintermaanden in te graven en zich meer te gedragen als beren in winterslaap dat avontuurlijke waterliefhebbers. Het lijkt wel of de enige keer dat je deze ongrijpbare wezens ziet, is als ze een nieuwe snorkel nodig hebben voor een tropische duiktrip. Maar reizen zou niet de enige reden moeten zijn waarom duikers zich met hun duikuitrusting buiten hun “holen” wagen. “Actief” is een relatieve term die verschillende dingen betekent voor verschillende mensen: De meeste duikers zitten ergens tussen bijna in slaap als het begint te vriezen en een paar maal per maand gaan duiken.

Als het buiten stormachtig wordt, kan het vinden van manieren om gemotiveerd te raken eenvoudigweg afhangen van het denken over duiken vanuit een ander perspectief. Met een beetje planning en creativiteit kan je je duikgewoonte het hele jaar blijven voeden. De meest voor de hand liggende winterduikactiviteit in een koud klimaat is ijsduiken. Hoewel niet voor iedereen weggelegd, zullen stoere duikers het “pretty cool” vinden (grapje!). Met een klein beetje vooruitdenken is het overhalen van je buddy om mee te doen met duiken waar je een kettingzaag voor nodig hebt, gemakkelijker dan je zou denken. Dit is een uitstekende kans om je horizon te verleggen terwijl je op zoek bent naar nieuwe uitdagingen, maar wat kun je nog meer doen waarvoor je niet met bevroren water te maken krijgt?

## Iedereen het zwembad in!

Er zijn talloze activiteiten die je in staat stellen actief te blijven en toch een minimale tijd buiten vereisen. Een heleboel daarvan beginnen in een zwembad en leiden tot een beter voorbereide duiker. Het spreekt vanzelf dat vaardigheden van inactieve duikers sneller achteruit gaan dan die van actieve duikers. Dus waarom grijp je je buddy niet en stap bij je lokale duikcentrum binnen voor een oefensessie? Duikcentra overal weten dat de wintermaanden een geweldige tijd zijn voor het verbeteren van vaardigheden, dus geven ze trimworkshops, rescue herhalingslessen, droogpak introducties en onderwaterfotografie / -video oefensessies.

## Drijfvermogen: leer hangen

Exceptionele trimvaardigheden zijn belangrijk voor alle duikers. Het vermogen te vermijden het onderwaterleven te verstoren, bij de bodem weg te blijven om het zicht te bewaren en het maken van veiligheidstops vereisen alle een consistente aandacht voor controle over het drijfvermogen. Een zwembad geeft je de mogelijkheid in een gecontroleerde setting aan deze vaardigheden te werken. Een trimclinic biedt je ook de kans om aan het uitloten te werken. Over het algemeen zul je merken dat de hoeveelheid lood die je nodig had toen je met duiken begon, niet meer nodig is. Ervaring zorgt ervoor dat je meer ontspannen bent onderwater en dat leidt tot een betere controle over je ademhaling. Langzame, bedachtzame ademhalingen kunnen onderwater effectief gebruikt worden om kleine aanpassingen aan het drijfvermogen te maken, maar alleen als je goed uitgelood bent. Een zwembad biedt je ook de mogelijkheid om verschillende loodconfiguraties uit te proberen met verschillende mate van duikkleding, met en zonder kap, handschoenen en jasje. Sluit een vriendschappelijke weddenschap met je buddy om te zien wie het meeste lood van zijn gordel kan afhalen, er daarbij natuurlijk wel voor zorgend dat je genoeg overhoudt om een gesimuleerde veiligheidstop met een bijna lege fles te maken.

## Red me: oefening baart kunst

Trimoefeningen zijn niet de enige die het waard zijn om te doen. Een zwembad is een uitstekende plek om reddingsvaardigheden te oefenen. Ze omvatten onder andere geen-lucht situaties, kramp in de benen en paniek, en gaan vanaf trainingen op beginnersniveau, bewusteloze duikers onderwater en aan het

oppervlak, duikers in paniek en ontsnappingen. Je kunt meedoen met een geplande rescuecursus – aangenomen dat je een gebrevetteerd rescueduiker bent – om deze zelfde vaardigheden samen met nieuwe rescueduikers te oefenen. En als jij en je buddy geen rescueduikers zijn, kan dit de perfecte tijd zijn om je voor zo'n cursus in te schrijven.

### **Droogpakken: warm en geweldig**

Als bescherming in de wintertijd zijn droogpakken geweldig – en absoluut nodig in sommige gebieden. Ze kunnen precies datgene zijn wat je nodig hebt om het duikseizoen te verlengen. Met verschillende stijlen van droogpakken en extra materiaalconfiguraties vereisten, kun je het uitproberen in een zwembad voordat je tot kopen overgaat. Je lokale duikcentrum en instructeur kunnen je het beste helpen naar het juiste systeem en kunnen je zelfs de benodigde informatie en training geven om de overstap van een natpak naar een droogpak gemakkelijk te maken.

### **Schiet: leg herinneringen vast en verfijn vaardigheden**

Voor onderwaterfoto- en video-enthousiastelingen is er wellicht geen betere tijd dan een winterse zwembadduik om te werken aan cameratechniek en compositie. Investeren in een paar filmrolletjes (of batterijen voor je digitale camera) of videotape voor een zwembad oefensessie levert rendement op bij toekomstige duiken. Het is bekend dat sommige duikcentra een paar “kunstmatige riffen” op de bodem van het zwembad opzetten, met onder andere speelgoed en andere voorwerpen waardoor je moet manoeuvreren om het juiste plaatje te schieten. Dit vraagt om meer gericht aandacht op je controle over het drijfvermogen terwijl je de compositie bepaalt, de foto of video neemt en je vervolgens uit het gebied terugtrekt zonder het kunstmatige rif te verstoren.

### **Als het weer afschuwelijk is**

Zelfs als je besluit dat een duik in het zwembad – zelfs als het binnen is – in hartje winter gewoon niet jouw idee van een plezier maken is, kun je toch in de winter duiken zelfs zonder dat er een drup water bij komt kijken. We moeten allemaal onze reanimatie- en eerste hulpvaardigheden bijhouden voor het geval we assistentie moeten verlenen, of je nu op de duikstek bent of op straat loopt. Cursussen in het gebruik van de automatische externe defibrillator (AED) en het toedienen van zuurstof zijn ook vanzelfsprekend voor duikers. Vergeet niet dat de algemene duikpopulatie aan het vergrijzen is en dat maakt opleidingen in het gebruik van de AED van erg nuttig voor duikers. Check bij je DAN instructeur die deze cursussen en andere wellicht op het rooster heeft staan: er blijft altijd een heleboel te leren over, ongeacht of je de hele cursus moet volgen of alleen een herhaling nodig hebt. Waarom zou je die kille dagen niet gebruiken om je hulpverlenersvaardigheden te vergroten? Zelfs als het weer wat kouder wordt en het water begint te bevriezen, kun je nog steeds het hele jaar door van duikactiviteiten genieten. Voor informatie over andere cursussen, waar onder de On-Site Neurological Assessment for Divers en de Hazardous Marine Life Injuries cursus, neem contact op met je duikcentrum.