

# Perslucht- en apneeduiken op dezelfde dag: onze richtlijnen

**Wat zijn de huidige DAN richtlijnen betreffende perslucht- en apneeduiken op dezelfde dag?**

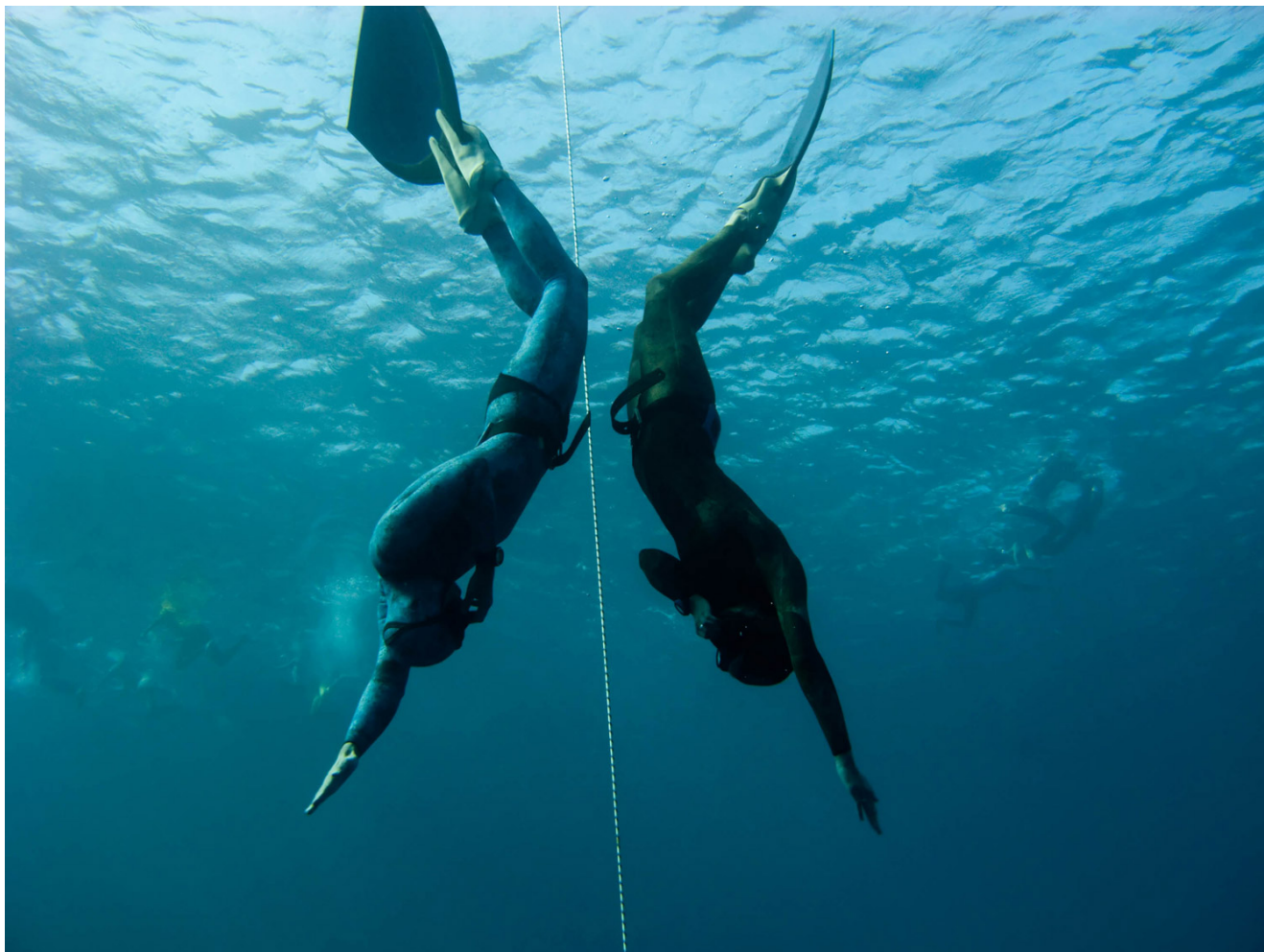
## APNEUDUIKEN VOOR PERSLUCHTDUIKEN

Het antwoord kan verschillen, afhankelijk van de intensiteit van de inspanning tijdens het apneeduiken en de diepte die je bereikt hebt. Als je een vrije duik maakt zonder jezelf in te spannen en je blijft ondiep kun je daarna zonder al te veel zorgen met perslucht gaan duiken. Het is duidelijk dat hoe meer apneu/snorkelduiken je maakt hoe moeilijker het zal worden om iedere keer weer te klaren. Maar als je aan de andere kant diep gaat en je heel erg inspant heb je een langer oppervlakte-interval nodig voor je weer met perslucht kunt gaan duiken. Als je snorkelduiken maakt tot een diepte van 12 tot 15 meter en dat maar een beperkt aantal keren (twee-drie) hoef je maar 30 tot 60 minuten te wachten alvorens met perslucht te gaan duiken. Voor diepere, meer inspannende apneeduiken – een algemeen gebruik bij het speervissen – moet het oppervlakte-interval veel langer zijn, zelfs hoewel er op dit moment niet voldoende data zijn om definitieve aanwijzingen te kunnen geven.



## APNEUDUIKEN NA PERSLUCHTDUIKEN

Als je er daarentegen voor kiest om te gaan snorkelduiken na het persluchtduiken wordt het een ander verhaal. Je moet je ervan bewust zijn dat je al gasbellen in je systeem hebt van het duiken met perslucht en dat er daarom risico's aan zijn verbonden, zelfs als je op geringe diepte gaat snorkelduiken. Het duidelijkste is dat apneuduiken een fysieke inspanning vergt en dat inspanning na duiken met perslucht de hoeveelheid bellen die in je lichaam circuleren kan doen toenemen. Een ander, minder duidelijk probleem is dat tijdens het apneuduiken de circulerende veneuze gasbellen die al in je lichaam aanwezig zijn door de waterdruk gecomprimeerd en daardoor kleiner worden zodat ze veel sneller dan normaal het longfilter kunnen passeren en in de arteriële circulatie terecht kunnen komen.



Het is ook het waard te vermelden dat apneuduiken op zich, en vooral als het diep, herhaald en inspannend is, een grote hoeveelheid bellen in het systeem kan produceren. We hebben allemaal over extreme apneuduikers gehoord, zoals recordhouders die heel diep duiken en neurologische symptomen krijgen na bovenkomen van een enkele diepe duik. Deze symptomen die vergeleken kunnen worden met de decompressieziekte waar persluchtduikers last van kunnen hebben wordt ook wel [Taravana](#) genoemd en kunnen variëren van simpele misselijkheid, duizeligheid of hoofdpijn tot ernstige problemen met het zicht, gehoor of spraak, verlamming en in het ergste geval bewusteloosheid en overlijden.<sup>1</sup>

Het is overbodig te stellen dat het nooit een goed idee is om een grote belasting in het lichaam te hebben, dus lijkt het voorzichtiger om niet met perslucht te duiken en dezelfde dag apneuduiken te maken als de duiken lang, diep en inspannend zijn en dus een significante belformatie in het lichaam zullen geven.



Ieder mens en ieder geval is anders, maar het is altijd beter om meer dan om minder voorzichtig te zijn. Dus om het samen te vatten: als je dieper dan 15 meter apneudikt en grote fysieke inspanning pleegt, zoals



speervissen zou het beter zijn om perslucht- en apneeduiken op verschillende dagen te maken. Zelfs lange oppervlakte-intervallen tussen de twee activiteiten, als het daarbij gaat om lange, diepe en inspannende duiken nemen het risico van het lichaam te zwaar met belten te belasten niet weg. Voor bewuste duikers is het gewoon beter om gewoon dit risico te vermijden.

Wordt lid van DAN en geniet van een aantal voordelen, waaronder het geven van antwoorden op al je duik gerelateerde vragen: [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org)

---

## BRONNEN

<sup>1</sup> [\*Detection of venous gas emboli after repetitive breath-hold dives: case report\*](#) - D. Cialoni et al., UHM 2016, Vol. 43, No. 4