

Zeg 'Nee' tegen groepsdruk

De fysieke druk van de watermassa is een kracht die uitdagingen creëert voor duikers, vooral als er niet goed mee omgegaan wordt. Groepsdruk, hoewel dat meestal besproken wordt als we het over onze kinderen en hun vrienden hebben, is een andere kracht die een negatief effect kan hebben op duikers. Over het algemeen treedt groepsdruk op als iemand van ongeveer de zelfde leeftijd of achtergrond als jij invloed uitoefent - of probeert uit te oefenen - op jouw denkwijze. Bij tieners kan dit onder andere zijn proberen iemand zover te krijgen om roken, drugs of alcohol te proberen. Bij duiken kan het optreden als een mededuiker zijn buddy probeert over te halen een specifieke duik te maken die een niveau hoger ligt dan waar de buddy ervaring mee heeft of zich comfortabel bij voelt. Het is gemakkelijk te zien hoe iemand omgepraat kan worden om duiktraining te gaan volgen; iemand die dichtbij hem of haar staat, misschien een echtgenoot, kan druk uitoefenen om in te schrijven. Wanneer tenminste een iemand in dat specifieke buddypaar weinig of geen interesse heeft in het leren duiken kan dit het leerproces zelfs nog moeilijker maken voor die onwillige duiker, en misschien zelfs voor de buddy van die duiker.

'Zij / hij dwong me'

Tijdens training is het niet ongebruikelijk dat een instructeur van cursisten te horen krijgt dat ze besloten te leren duiken omdat hun echtgenoot ze "dwong" zich op te geven. Of het nou uit respect voor hun echtgenoten is, of dat ze ze gewoon een plezier proberen te doen, ze hebben zich met tegenzin opgegeven voor de cursus. Een duiker kan om verschillende redenen niet geïnteresseerd zijn in duiken: hij kan bijvoorbeeld het gevoel hebben dat hij een slechte zwemmer is. Hij wil misschien niet te maken krijgen met alle training en materiaalvereisten van de sport. Hij kan vinden dat het gewoon te duur is. Hij gelooft misschien in de onderwater wereld die wordt afgeschilderd door Hollywood: mensetende haaien en verdwenen duikers. Een buddy kan proberen al deze bezwaren omver te werpen door te overreden (of erger). Uiteindelijk echter, als de duiker nog steeds gelooft dat duiken gewoon niet leuk is, is dat prima: hij heeft misschien gewoon geen behoefte om te gaan duiken. Helaas kunnen zelfs goed aangepaste volwassenen de noodzaak voelen om zich te meten met hun gelijkgestemden, wat kan leiden tot toegeven aan de wensen, behoeftes en / of verlangens van anderen.

Dus kan dwingen van deze "ik-wil-geen-duiker-zijn" om deel te nemen aan duiktraining doorspekt zijn van frustraties. Hij kan wel of niet uitblinken in e training; dit kan leiden tot zelfs nog hevigere gevoelens van tegenzin vanwege het in eerste instantie al deelnemen aan de cursus. Ook al kunnen onwillige duikers er achter komen dat ze toch genieten van duiken, het is onwaarschijnlijk dat ze er veel verder mee zullen gaan na hun brevettering; tenslotte bestaat de kans dat ze hun training niet eens afronden. Een onwillige duiker kan echter ook een groter risico lopen om gewond te raken als hij niet een volledig gewillige deelnemer is. "Ze dwong me" is niet de juiste motivatie om te leren duiken.



Binnen de familie

Druk om te gaan duiken door een ouder of broer of zus is potentieel ook gevaarlijk. Ouders die elke keer dat ze een duik maken aangegrepen zijn door de ervaring willen deze avonturen misschien delen met hun kinderen. Misschien doen kinderen dit indirect door verhalen, video's en foto's totdat ze de juiste leeftijd en volwassenheid hebben bereikt. Dat kan hun kansen vergroten op succesvolle training en veilige duiken nadat ze zijn gebrevetteerd. Het enthousiasme van de ouders voor de onderwaterwereld hoeft echter niet perse omgezet te worden in iets wat de kinderen willen doen. Om hun ouders een plezier te doen, zullen kinderen misschien toch een poging wagen: dit is niet de juiste motivatie om te leren duiken. Ouders moeten open en eerlijk met hun kinderen praten om er achter te komen of zij een oprechte wens hebben om het te proberen. Ze moeten niet proberen hun kinderen te "overtuigen" met "Je zult het fantastisch vinden als je het een keer probeert."

Wie is je buddy?

Een van de basisprincipes van duiktraining is het aanhouden van de recreatieve limieten. Bovendien moet je je eigen limieten bepalen: deze restricties moeten niet minder zijn dan die aanbevolen worden door de sportduikgemeenschap. Dit kan inhouden dat je uit het water gaat met 51 bar in je fles in plaats van 34 bar, of dat je 3 meter boven de maximale dieptes blijft die worden aangegeven op je duiktabel of computer. Dit extra conservatisme biedt een grotere bufferzone mocht je een fout maken in je duikplan. Ervaring is een geweldige leermeester, maar het "ervaringsleren" d.w.z., er op uit gaan en duiken maken die boven je training en ervaring liggen- is niet de beste manier om je te ontwikkelen als duiker.

Aan de andere kant is deelname aan voortdurend duikonderwijs een uitstekende manier om je vaardigheden en zelfvertrouwen te vergroten om gevorderde duiken te maken. Cursussen die erop gericht zijn duikers kennis te laten maken met nieuwe omgevingen, materiaal en de vaardigheden die nodig zijn

om in die omstandigheden veilig te duiken, bieden een gecontroleerde setting, meestal eerst in het zwembad. Dit is een inleiding om jou naar de daadwerkelijke buitenwater plek te begeleiden. Training, begeleid door een duikprofessional die klaar staat om ondersteuning te bieden als je dat nodig hebt tijdens training, biedt je begeleiding bij het maken van duiken met gebruik van nieuwe vaardigheden.

Een duikbuddy waar je vaak mee duikt heeft de grootste kans om jouw duikgewoontes te beïnvloeden. Maar zelfs als je regelmatig met een bepaalde buddy duikt laat je dan niet verleiden tot overmoed: een buddypaar werkt het meest efficiënt als de twee duikers samenwerken om het succes van de duik te verzekeren. Idealiter hebben buddy's het zelfde doel voor ogen voor een duik, bijvoorbeeld foto's nemen of filmen. Buddy's moeten zien te vermijden dat ze hun duikpartners onder druk zetten om voorbij hun grenzen te gaan. Zelfs iets ogenschijnlijk simpels als een beetje dieper gaan dan je in het verleden bent gegaan kan nieuwe problemen opleveren. Besteed in dit geval tijd aan het langzaam maar zeker vergroten van je dieptelimieten in plaats van dat je buddy, net op het moment dat jij het water in wilt gaan, zegt, "He, laten we vandaag voor de 40 meter gaan." Als je diepste duik tot dan toe 18 meter was, maar hij overtuigend is in zijn verzekering dat het niks voorstelt om naar 40 meter te gaan, kan het zijn dat je de duik maakt ook al voel je je er niet lekker bij. Als je je persoonlijke grenzen hebt gesteld, hou je er dan aan.



Zeg gewoon nee

Duiken is een geweldige recreatieve activiteit en heeft de levens van veel van zijn deelnemers voorgoed veranderd. Maar water is een harde omgeving met inherente risico's voor duikers. Bij elke nieuwe duik moeten deze risico's in gedachten gehouden worden. Een manier om de waarschijnlijkheid van deze risico's te verminderen, is door het zelfvertrouwen te hebben om "Gewoon nee te zeggen" als je het voor jou niet goed voelt een bepaalde duik te maken. Zoek nieuwe ervaringen op via training met duikprofessionals die je op deze ervaringen kunnen voorbereiden in een gecontroleerde setting. Vermijd het "ervaringsleren" om ervaring op te doen, en laat anderen jouw duiklot niet voor je kiezen. Euripides zei

eens, "Een wijze man gaat zijn eigen weg ." Maak je geen zorgen of je wel voldoet aan de maatstaven van je gelijkgestemden; maak je liever zorgen of je wel aan je eigen maatstaven voldoet.