

PADI®

Advanced Open Water Diver

Diepduiken



DIEPDUIKEN

- Activiteiten en doelstellingen
- Reglementen
- Apparatuur
- Technieken
- Stikstofnarcose
- Decompressieziekte



Activiteiten en doelstellingen

Waarom NIET diep duiken ?

- voor de kick
- voor het behalen van een persoonlijk diepterecord.

Waarom WEL diep duiken ?

- observeren van onderwaterleven dat dieper leeft
- verkennen van nieuwe duikplaatsen
- voorwerpen bergen die diep gevallen zijn
- bezoeken van wrakken die dieper gelegen zijn
- ...

Reglementen

Diepe duiken zijn alle duiken tussen **-18 m** en **-40 m**. Het duiken onder de -40 m behoort niet meer tot het recreatieduiken.

Evenwel is **-30 m** reeds de aanbevolen dieptelimiet wegens ...

- de korte geen-decompressielimieten en het snelle luchtverbruik,
- het risico op stikstofnarcose en decompressieziekte,
- weinig of geen licht meer.

Vergeet niet dat een diepe duik in koud water met slecht zicht stressender is (zelfs met training en ervaring) dan een even diepe duik in warm, helder water. Hou bij het bepalen van de dieptelimiet altijd rekening met de duikplaats, de omstandigheden, jezelf en je buddy. Denk eraan dat je je diepste duik altijd eerst maakt (bij herhalingsduiken).

Apparatuur

Automaat: moet gebalanceerd en in topconditie zijn (onderhoud en jaarlijkse service).

Fles: inhoud bij vertrek van minstens 2000 barliter.

BCD's: moet ook in een goede staat verkeren (onderhoud en jaarlijkse service).

Pak: aanpassen (bij voorkeur droog). Denk aan een mogelijke thermocline.

Alternatieve luchtbron: duidelijk gemarkeerd en in de gekende driehoek. Evenzeer: onderhoud en jaarlijkse service.

Meters: moeten juist gaan en er mag geen enkele ontbreken.

Speciale apparatuur

Referentielijn: ankerlijn bij bootduiken.

Nood ademhalingsapparatuur: eenvoudigst is een volle fles met automaat hangend aan een lijn op -5 m.

Eerste hulp en zuurstof: dat je in wezen toch bij de hand dient te hebben bij alle duikactiviteiten.

Duikcomputers: hanteer volgende veiligheidsprincipes:

▣ gebruik ook de computer als een niet-decompressie-apparaat
▣ deel nooit samen een computer (elk zijn eigen gerief)

▣ volg altijd de strengste (conservatiefste) computer/tabel

▣ beëindig de duik met een normale opstijging als een computer uitvalt.

Technieken

Houden van buddy contact: bij verliesprocedure moet de duik immers meestal onmiddellijk beëindigd worden.

Neutraal drijfvermogen: begin de duik goed uitgetrimd.

Afdalingen en opstijgingen: gecontroleerd afdalen met de voeten eerst. Zorg in de mate van het mogelijke altijd voor een (al dan niet natuurlijke) referentie. Ook gecontroleerd opstijgen: stijgsnelheid en safety stop.

Ademhaling: adem altijd diep en langzaam. Zorg ervoor dat je nooit buiten adem raakt.

Technieken (vervolg)

Controle luchtvoorraad: manometer in het oog houden (ook van je buddy). Vermijd oververmoeidheid, oefeningen of zware arbeid zoals lange zwemtochten. Diepe duiken moeten des te meer ontspannend zijn.

Voorkomen van opdarrelen: vermindert het zicht. Hou bij het afdalen de bodem dus in het oog en rem bijtijds af.

Over slaan van nooddecompressiestop: blij kalm en blij uit het water. Geen herhalingsduiken. Meld het en laat je minstens een paar uur goed in het oog houden. 24 u. (liefst 48 u.) niet vliegen. Evt. preventief toediening zuivere zuurstof.

Stikstofnarcose

Heeft te maken met stikstof die oplost in het vetweefsel dat de zenuwen bedekt, waar het van invloed is op de overdracht van zenuwimpulsen.

Treedt op voor beginnelingen tussen 24/30 m, bij ervaren duikers tussen 40/50 m.

Bezwarende factoren: hard werken, geen ervaring, gebruik van alcohol en/of medicijnen, angst, vermoeidheid, ...

Tekens: onjuist en/of vreemd gedrag, minder aandacht voor veiligheid, verminderd reactievermogen, ...

Symptomen: star, onflexibel denken, vermindering van beoordelingsvermogen, slaperigheid, ongegronde angst, ...

Behandelen: stijg op tot wanneer de tekens en symptomen verdwijnen.

Decompressieziekte

Heeft te maken met stikstofbellen die in het lichaam worden gevormd.

Voorkomen door RDP of computer goed te gebruiken, de limieten te vermijden (laat staan te overschrijden), opstijgsnelheid en safety stop te respecteren, diepte en tijd in het oog te houden.

Bezwarende factoren: leeftijd, vetzucht, zwaar werk, verwondingen en ziektes, uitdroging, koud water, alcohol en/of medicijnen, vermoeidheid, kooldioxide, gaan vliegen na het duiken.

Decompressieziekte (vervolg)

Tekens: huiduitslag en/of jeuk, evenwichtsstoornissen, hoestbuien, bewusteloosheid.

Symptomen: abnormale vermoeidheid en/of zwakte, jeuk, pijn in armen of benen (botten of gewrichten) of in de romp, duizeligheid, lokale ongevoeligheid, tintelingen of verlammingen, ademtekort, ...

Manifesteren: 50 % binnen halfuur, 90 % binnen uur, 99 % binnen drie uren.

Behandelen: circle of life, leg patiënt op zijn zij en geef zuurstof, transport naar recompressiekamer.