

PADI®

Rescue Diver

Voorkomen

VOORKOMING

- Zelfredding
- Stress bij duikers
- Fysiologie van stress
- Herkennen en behandelen van stress



ZELFREDDING

Algemeen:

Redden impliceert de mogelijkheid voor jezelf te kunnen zorgen. Dan zul je geen anderen in gevaar brengen. Meer nog, je hebt het voordeel van het vertrouwen om een andere persoon in moeilijkheden te assisteren en, zo nodig, te redden.

Principe → voorbereiding:


Om voor zichzelf te kunnen zorgen moet een duiker voorbereid zijn, zowel *fysiek* als *mentaal* als *qua apparatuur*.

- Fysieke voorbereiding omvat gezondheid, fitheid, rust en een gezonde voeding.



- Mentale voorbereiding omvat vertrouwen in eigen kunnen, en een gevoel van zekerheid m.b.t. de duik die gemaakt zal worden.
- Apparatuur voorbereiding houdt in het bekend zijn met (eigen) materiaal, dat uiteraard voor elke duik wordt geïnspecteerd en periodiek door een vakman wordt nagekeken.

Voorkoming:



De beste manier om een probleem te behandelen is het niet toe te laten dat een probleem optreedt. Zelfredding begint daarom met de volgende preventieve technieken :

- regelmatig *onderhoud* van materiaal;
- grondige *inspectie* van materiaal voor de duik;
- effectief gebruik van het *buddy-systeem* (goede afspraken);
- vooruit denken, *anticiperen* op mogelijke problemen (beoordelen van de omstandigheden op basis van eigen ervaring);
- vroegtijdig *herkennen* van een probleem en consequent *reageren*.

Uitvoering:

Wanneer, ondanks alle voorzorgsmaatregelen, een noodgeval optreedt, heeft de duiker soms heel weinig tijd om te reageren (kwestie van seconden), en moet hij toch in staat zijn meteen te beslissen over het juiste actieplan.

V a n d a a r ...

- *STOP* stop met alle activiteiten
- *ADEMB* breng uw ademhaling op een normaal niveau
- *DENK* over alle mogelijke te ondernemen acties
(eerst en vooral: herstel drijfvermogen)
- *DOE* kies de juiste (of de beste) actie uit

Vaardigheden:

Het opraken van lucht

Herstel van het drijfvermogen

Verwijderen van kramp

Controle van de luchtweg

Overwinnen van duizeligheid

Overgeven onderwater

Gouden tip : **blijf altijd rustig, adem normaal !**



S T R E S S

Definitie:


Stress wordt omschreven als een fysieke, chemische en/of emotionele factor welke lichamelijke en/of psychologische spanning(en) veroorzaakt.

Types:

Voor een duiker bestaan twee types van stress:

- *fysiek*: zeeziekte, hypothermie, vermoeidheid, etc.
- *mentaal*: angst, paniek, teleurstelling.

Stress voor de Rescue Diver:



Stress is afhankelijk van de oorzaak ervan, de individuele aanleg ervoor, en de manier waarop ermee wordt omgegaan.

De Rescue Diver kan niet altijd voorafgaandelijk zeggen hoe een bepaald persoon zal omgaan met een bepaalde stress (tenzij hij die persoon als duiker kent).

Veel factoren kunnen bijdragen tot stress. De oorzaken kunnen echt bestaan (bvb. onderkoeling) of worden verbeeld (bvb. vrees voor diepzeemonsters).

Stress kan ook opgebouwd worden in tijd, of daarentegen een plotselinge en extreme reactie zijn. De kenmerken kunnen variëren van verdoving tot agressiviteit.

Fysieke stress



In de gevallen van fysieke stress is de oorzaak van de stress makkelijk te herkennen aan de symptomen en kenmerken (bvb. pijn, squeeze, onderkoeling, uitputting, paniek, etc.).

Veel duikers (vooral beginners) zijn zich evenwel vaak niet bewust van het feit dat ze gestresseerd zijn (of willen het niet erkennen), waardoor het kan verergeren of escaleren (bvb. bij verslechterende omstandigheden).

Algemene vbn.: zeeziekte, krampen, verdovingen, vermoeidheid, slechte lichamelijke conditie, ziekte, verwonding, gebrek aan slaap, drugs of alcohol.

Specifieke oorzaken: pijn door squeeze, onbehagen door slecht zittend materiaal, verwarring ingevolge een lekkend masker, etc.


Mentale stress



Kan het resultaat zijn van fysieke stress, of van de ingesteldheid van de duiker. Daarbij weze herhaald dat de prikkel die stress veroorzaakt zowel echt als verbeeld kan zijn, maar het effect blijft hetzelfde. En het kan verergeren als het niet opgemerkt en behandeld wordt.

Naast spanning en/of angst kan stress ook resulteren in subtielere verschijningsvormen als verminderd bewustzijn, het niet meer helder kunnen nadenken, niet meer reageren op tekens, zelfs onbegrijpelijke dingen doen, meestal toegespitst op één idee: ‘Ik moet het water uit.’

Fysiologie van stress



Adrenaline kan vrijkomen, wat op zijn beurt het hart zal stimuleren, de bloedvaten kleiner zal maken, en een systeem zal activeren dat het lichaam zal voorbereiden op een noodsituatie.

De ademhaling zal snel en oppervlakkig worden, de oplettendheid zal verminderen (verlaging van het bewustzijnsniveau), en uiteindelijk kan paniek ontstaan.

Alleen als de symptomen vroegtijdig herkend worden, kan een adequate behandeling de stress doen verdwijnen (en de lichaamsfuncties doen terugkeren op een normaal niveau).



Herkennen van stress

Het leren herkennen van de tekenen van stress, eist het ontwikkelen van vaardigheid om te observeren en te herkennen van een bepaald gedrag. Het is belangrijk te vermijden afwijkend gedrag zelf te verklaren.

Observeer je buddy's en let vooral op iedere afwijking van een normaal vaardigheidspatroon. Vraag minstens: "Gaat het?", als een situatie je niet normaal voorkomt. En blijf in het oog houden, zelfs al wordt elk probleem ontkend of je bezorgdheid afgewimpeld.

Voor de duik

- Onophoudelijk en zenuwachtig praten.
- Domme vragen.
- Duidelijke maar onnodige ongerustheid.
- Moeilijkheden met materiaal.
- Treuzelen.



Tijdens de duik

- Slechte controle over het drijfvermogen.
- Moeilijkheden met materiaal (masker niet kunnen klaren).
- Willekeurige been-slagen.
- Niet-beantwoorden van signalen.
- Niet-houden aan afspraken.



Behandelen van stress

Kunnen omgaan met stress impliceert het probleem (h)erkennen, een plan maken en (met succes) toepassen, en het probleem aldus verhelpen of minimaliseren.

Er is geen belangrijkere vaardigheid op te noemen voor een Rescue Diver dan het ontwikkelen van het **slim observeren** van gedrag en het **herkennen van stress bij anderen**. Deze vaardigheid kan alleen worden beheerst als de persoon een hoog niveau van oplettendheid, betrokkenheid en ervaring onder verschillende omstandigheden heeft.