



IANTD Self Sufficient Diver

Solo duiken kun je leren

Een pittige cursus met aandacht voor vaardigheden, materiaal en het oprekken van de comfort zone.

Op zestien meter diepte krijg ik ineens het gevoel dat er iemand - iets? - achter me zwemt. Dat is gek. Deze duik maak ik solo. Twaalf minuten onderweg geweest vanaf de reefballs bij het Frans Kok rif om hier te komen. In m'n eentje een schijnbaar eindeloze moddervlakte zonder leven of opvallende kenmerken overgezwommen. Heel langzaam kom je op diepte. Daar aangekomen volgens de instructie linksaf geslagen en in het schemerdonker nog wat verder gedoken tot een serie veenrichels opdoemt. Een koude rilling over mijn rug. Ik ben niet alleen. Adem inhouden en daar hoor ik in de verte het geluid van ontsnappende bellen. Ik kijk achterom en zie Eddy Roos die ook de opleiding tot solo duiker volgt en dezelfde route zwemt...

Comfort zone

Solo duiken. Er is in dit blad ook al de nodige discussie over gevoerd. Het buddiesysteem is de hoeksteen van veilig duiken, zo wordt ons geleerd. Het bewijs wordt geleverd aan de hand van rapporten over fatale ongevallen die zijn gebeurd nadat

de buddy's van elkaar waren gescheiden. Een buddy biedt hulp in geval van nood, en tijdens de opleiding leren we de bijbehorende kennis en vaardigheden. Met z'n tweeën zie je gevaar eerder aankomen en een extra paar handen is welkom als je vast zit in een lijn. En een buddy heeft een complete uitrusting bij zich met lucht, licht en navigatie. Altijd handig als een deel van je eigen uitrusting het laat afweten. Kortom, een goed uitgerust en op elkaar ingespeeld buddiespaar vergroot de veiligheid en de gezamenlijke comfort zone die daaraan ten grondslag ligt.

Er zijn ook omstandigheden waarbij duikers denken dat ze in een veiligheid verhogend buddiesysteem duiken, terwijl dat niet zo is. Op vakantie gebeurt het regelmatig dat duikers aan een onbekende buddy worden gekoppeld van wie ze niet weten hoe ervaren hij of zij is en hoe (of!) er wordt gereageerd in geval van nood. Er zijn ook buddy's die hun eigen comfort zone als maatgevend beschouwen en jou meenemen in situaties waar je helemaal niet wilt zijn. In een wrak of grot bij-

voorbeeld. Het komt zelfs voor dat ervaren buddy's ervoor kiezen om gewoon verder te duiken nadat ze jou uit het oog zijn verloren. Een combinatie van buddy's die slecht zijn uitgerust, weinig training of ervaring hebben en risico's opzoeken, resulteert in een situatie waarbij een foutje van één duiker de levens van allebei in gevaar brengt. Dan faalt het buddiesysteem. Tenzij de buddy's op elkaar letten en de wil en de vaardigheden hebben om elkaar te helpen, duikt minstens één van de twee solo.¹

Zelfredzaam

Het zijn vooral instructeurs en een fotograaf die begin oktober in Zierikzee bij Ferry van Dorst en Leonieke Goutier aantreden voor een IANTD opleiding 'Self Sufficient Diver'. De instructeurs vanuit de gedachte dat ze bij problemen weinig hulp mogen verwachten van een 1* in opleiding. De fotograaf omdat hij in de praktijk eigenlijk al solo duikt en nu wil weten hoe het echt moet. Biologen en archeologen zullen zich hierin herkennen. Zij zijn als regel meer gericht op andere activiteiten dan het duiken op zich en hebben minder oog voor de buddy. Een enkeling duikt solo omdat hij of zij liever alleen is of toch wil duiken als er geen buddy wordt gevonden. 'Self sufficient' wil zeggen dat je een duik onafhankelijk van anderen kunt maken en eventuele problemen onder water zelf oplost. Je bent zelfredzaam. Overigens gaan de meeste solo duikers alsnog met een buddy te water. Gewoon voor de gezelligheid.

De opleiding duurt een avond (theorie) en een volle dag waarin drie duiken worden gemaakt. Er is veel aandacht voor noodprocedures die we allemaal individueel oefenen bij Leonieke, die zich op negen meter diepte achter de reefballs heeft verstopt. Eerst op kompas emaar toe. Dan de kraan dichtdraaien van de automaat waaruit je ademt en overschakelen op de reserve automaat. Dat klinkt gemakkelijker dan het is. Na vijf minuten spartelen op de slikbodem heb ik op de tast een kraan gevonden en dicht gedraaid. Goddank de goede. Het zicht is teruggelopen naar nul centimeter. Daarna nog een keer, nu om de hoofdautomat weer open te draaien en opnieuw van tweede trap te wisselen. Manifold terug open en klaar. In het echt doe je dit om een deel van de luchtvoorraad veilig te stellen als een o-ring van de eerste trap het begeeft of de automaat gaat blazen. Dan wil je dat echt vlotter doen - een volle tien liter is in tachtig seconden leeg! Ik wissel nog van duikbril en krijg een hand van Leonieke, als teken dat de oefening is gelukt.

Mentale voorbereiding

Materiaal is dubbel uitgevoerd om dergelijke situaties de baas te kunnen. Een dubbele kraan met twee eerste trappen is wel het minste, een dubbelset is nog beter. Van de meest belangrijke uitrustingsstukken neem je twee of meer stuks mee: reservebril, back-up computer, twee à drie lampen, mes en lijnsnijder of schaar, twee manometers, SMB en reel. Aan het eind van de dag kunnen we de checklists dromen die worden gebruikt bij de voorbereiding van de duik; je voorkomt hiermee dat je essentiële spullen of stappen vergeet en het is meteen onderdeel van de mentale voorbereiding. Want solo duiken levert meer stress op dan met een (goede) buddy en alles in de opleiding is erop gericht om de eigen comfort zone zo groot mogelijk te



Foto linksboven: Instructeur Ernst Jan Molenkamp (rechts) draait een kraan dicht. Foto's boven: SMB oplaten.

maken. Om te beginnen duik je solo als de omstandigheden - wind, zicht, stroming - het toelaten. Daarna maak je een duikplan met de route, diepte, benodigde gasvoorraad en keerpunt. Afspraken met jezelf als het ware, waar je jezelf tijdens de duik aan houdt.

De meeste solo duikers gaan alsnog met een buddy te water. Gewoon voor de gezelligheid.

Bovendien krijgen we voor iedere oefenduik een opdracht mee. Reefballs tellen of, zoals voor de laatste duik, de opdracht om het zand over te zwemmen, linksaf te slaan en dan te kijken of we iets bijzonders zien. Door de pre-dive checks, de planning en het oefenen is het vertrouwen van de cursisten binnen een dag zienderogen toegenomen. Eddy en ik zwemmen een stukje langs de veenrichels, samen alleen. Ik geef een teken en sla weer linksaf de zandvlakte op, terug naar de dijk. Mijn buddy laat ik zonder wroeging achter, in de wetenschap dat hij zichzelf kan helpen modt er wat zijn.