



Introductie tot vrijduiken bij NELOS

In 2008 interviewde Patrick Van Hoerlande (Hoesy), de Belgische apneudaiker Patrick Musimu over zijn nieuw wereldrecord. Het werd één van de interviews die veel indruk op Hoesy gemaakt hebben. Hoesy heeft ondertussen een introductie tot vrijduiken gevolgd en brengt hier – ter promotie van het vrijduiken – zijn verhaal.

Patrick Musimu kwam imponerend over door zijn innerlijke kalmte en rust. Hij vertelde met veel vuur over zijn passie, zonder daarbij uitbundig te doen. Het was mijn eerste en tot nu toe enige contact met een echte vrijduiker. Na dat gesprek bleven me twee zaken van hem bij: zijn uitspraak dat vrijduiken een bijna spirituele tocht is naar de uithoeken van je kunnen, en zijn duidelijke keuze voor het vrijduiken

i.p.v. flessenduiken, omdat de twee disciplines niet veilig te combineren waren. Omdat ik niet voor die keuze gesteld wil worden, beperkte ik apneudaiken, eerder onbewust, tot oefenen in het zwembad en deed ik enkel aan recreatief snorkelen tijdens duikloze vakanties.

Na een uur theorie is het tijd voor een oefensessie in het zwembad.



Foto's (4): Frederik Rausenberger



Tijdens de opwarmingsoefening wordt de techniek van een statische apneu even geoefend. Tijdens deze korte apneu houdt enkel de lesgever de kandidaten in het oog.

Althans tot ik me een paar weken geleden op een dinsdagavond een beetje onverwacht in het leslokaaltje van duikschool 'Lagoondivers' bevind. Onze Sportcommissie probeert al een tijdje het vrijduiken te promoten en doet dit o.a. door het geven van inleidings sessies. Zo'n uiteenzetting van één avond moet de inte-

resse in het vrijduiken aanwakkeren, zodat er genoeg deelnemers zijn om een paar weken later een volwaardige cursus op te starten. Die cursus kan op zijn beurt de doorstart van een afdeling vrijduiken binnen een school betekenen. De redenering is dat als er in een bepaald gebied genoeg gebrevetteerde vrijduikers zijn, zij zich zullen verenigen om hun nieuw gevonden activiteit verder te beoefenen. Op dit moment zijn er 60-tal vrijduikers officieel bij NELOS ingeschreven. Zij be-

oefenen hun favoriete onderdeel van de duiksport in één van de duikscholen die dit aanbieden. Technisch gesproken zijn er twee duikclubs (Manta en Amykos) die permanent aan vrijduikopleidingen doen, maar zij ondersteunen eigenlijk een hoop leden van andere duikclubs; zij zorgen dus eigenlijk voor de opleiding in Vlaanderen. Zo zijn er vijftien clubs waar vrijduikers ingeschreven zijn, soms al eerste lid, soms als tweede lid. Slechts acht clubs hebben zich bij NELOS officieel geregistreerd dat ze vrijduiken aanbieden als opleiding. Er is dus nog ruimte voor meer enthousias-telingen.



Een statische apneu gebeurt drijvend aan de oppervlakte. Van zodra de techniek begrepen is, zal er individueel in het oog gehouden worden.

De gastclub 'Lagoondivers' had hier wel oren naar. Het bestuur overweegt om binnen de club een afdeling vrijduiken op te richten. De infosessie die ik bijwoon dient om te polsen of er wel degelijk genoeg leden geïnteresseerd zijn om deze tak van het duiken te ontdekken en om er zich verder in te bekwamen. Mijn rol hierin? Extra ruchtbaarheid geven aan het gecombi-

neerde initiatief van de Sportcommissie en de duikscholen door de publicatie van een artikel in de Hippocampus. Mijn rol is die van een journalist die onbekend is met het vrijduiken en vanuit zijn persoonlijke beleving een artikel schrijft. Ik zit er niet als potentiële kandidaat, maar als nieuwsgierige toeschouwer.

een basislaagje theorie

De infosessie start met een korte theoretische uiteenzetting. Samen met een 15-tal geïnteresseerden zit ik in een leszaaltje de uitleg bij de slides aan te horen. Het is niet de bedoeling om snel door het mooi ogende theorieboek te lopen, maar om vooral het speciale karakter van vrijduiken uit te leggen en het verschil met sportduiken diets te maken. De uitleg is zeer gericht en doorspekt met persoonlijke ervaringen. Tevens zijn er veel mogelijkheden tot het stellen van vragen. Dat is een goede formule om persluchtduikers te overtuigen hun afhankelijkheid van flessen los te laten.

De briefing overloopt kort de geschiedenis van het vrijduiken, de verschillende disciplines en hun records, de opleidingen en de bijbehorende brevetten, de regels en het specifieke materiaal. Ik krijg de bevestiging dat het beoefenen van deze duiktak voornamelijk een confrontatie met jezelf is. Het is het verleggen van je grenzen en alleen jij bent daarbij aanwezig. Door betere zelfkennis en een grotere focus nemen je prestaties toe. Ik heb ooit geleerd dat een actieve spijsvertering een grote hoeveelheid bloed vraagt, maar blijkbaar is dat ook het geval bij je hersenen.

Als je met muizenissen is je hoofd zit, dan vraagt de grijze massa in je penthouse veel energie. Energie die je beter voor je prestaties kunt aanwenden. Komen vrijduikers daarom als zeer rustig en beheerst over?

En natuurlijk moeten voor dit publiek de verschillen tussen de twee disciplines uitvoerig uitgelegd worden. Vrijduiken staat niet gelijk met een baantje onder water tijdens een zwembadtraining. Nee, deze tak staat op zich en dient niet als verbetering voor het 'gewone' duiken. De regels en procedures zijn verschillend. Zo mag je tijdens het vrijduiken niet uitademen, zelfs niet bij het opstijgen. Die – bij sportduiken aangeleerde – reflex is door het ontbreken van het risico op longoverdruk bij het vrijduiken niet alleen nutteloos, hij is zelfs gevaarlijk. Want je laat het beetje lucht dat je verhindert om flauw te vallen ontsnappen. Bovendien is lucht laten ontsnappen bij vrijduiken een teken voor je buddy dat er iets fout dreigt te gaan en dat ingrijpen nodig is. Ook is hyperventileren als voorbereiding op een apneu een voorbijgestreefde techniek. Mentale voorbereiding en goede ademhaling zijn de echte sleutels. Een zwembadblack-out wordt niet angstvallig vermeden, maar beschouwd als een teken dat je echt je limieten aan het verkennen bent. Om verdere problemen te vermijden duik je dus steeds met een buddy. Daarnaast wordt de 'statische' apneu niet op de bodem maar aan de oppervlakte uitgevoerd en moet je niet noodzakelijk met je sessie starten bij 'nul' maar krijg je, ervoor of erna, tien seconden respijt om er optimaal aan te beginnen.

En wat dan met openwaterduiken? Even schrikken we dat een duiksessie al gauw twee à drie uur duurt. Moet ik voor een duikje naar pakweg 20 meter drie uur uittrekken? Als sportduikers vergelijken we in eerste instantie met gewone flessenduik, die meestal maar 30 tot 60 minuten duurt. Een vrijduiker daarentegen doet meer dan één duikje op zijn vrijduiklocatie. Nee, die lange tijd is nodig voor de opstelling van de boei met de daallijn, voor de 20-tal duikjes waaruit een vrijduik bestaat, en voor het opbergen van de boei met de daallijn. Eén van de duiken is een grensverleggende duik, de andere zijn 'Functional Residual Capacity' (FCR)-duiken. Tijdens die duikjes ga je minder diep, maar wel na een passieve uitademing, om zo voor de longen een grotere diepte te simuleren ... Natuurlijk is bij dit hoge cijfer ook het aantal duiken als buddy geteld. De veiligheid van vrijduikers wordt immers verzekerd door vrijduikers en niet door persluchtduikers.

Even de lesgever en het publiek confronteren met de vraag van Patrick: moet je kiezen tussen flessenduiken en vrijduiken? Er ontstaat een discussie binnen de groep. De aanwezige vrijduikers zijn allemaal begonnen als sportduiker. Ze zijn het onderling eens dat de beide takken verschillen, dat je je daar bewust moet van zijn en er ook zo moet mee omgaan. De twee zijn te combineren mits je er rekening mee houdt in je planning en uitvoering. De vrijduikers

We oefenen een aantal keren de techniek en de samenwerking met de buddy.



met een paar jaar ervaring moeten wel toegeven dat hun aantal persluchtduiken sterk geslonken is. Is de noodzaak voor een keuze niet zo expliciet als bij Patrick, dan wordt ze blijkbaar op termijn toch onbewust gemaakt.

met een natte plons

Na iets meer dan een uurtje theorie nodigen de organisatoren ons uit voor een oefensessie in het water. Met zijn allen trekken we richting zwembad en dan het koude sop in. We beginnen met de basis voor een statische apneu in het ondiep. Je hoeft immers niet tot de bodem te zakken maar gewoon voorover dobberen in het water. We leren hoe we ons met een goede ademhaling kunnen voorbereiden op een lange apneu. Een combinatie van gecontroleerd in- en uitademen via buik, borst en schouders, in die volgorde. Op het einde van de apneu of vrijduik mogen we niet zo maar uitademen, maar moeten we een drietal keer kort uitblazen en direct inademen. De bedoeling is om het beetje zuurstof in onze longen door de hogere druk zo optimaal mogelijk te gebruiken. Door na een lange periode niet te ademen plots uit te blazen bestaat het risico op zuurstoftekort en flauwvallen. Voor een geslaagde apneu mag je immers tot één minuut na de poging het bewustzijn niet verliezen. Ook de praktijk van de veiligheid komt aan bod. Goede

afspraken met de buddy zijn hierbij zeer belangrijk. Na je poging meld je steeds aan je buddy dat je OK bent.

We oefenen een aantal keren de techniek en de samenwerking met de buddy. Daarna mogen we even zo ver mogelijk gaan om te zien wat onze persoonlijke maximale tijd is. Ooit klokte ik na weken training 2 min 15 af. Ik ben benieuwd hoe lang ik nu, na meer dan drie jaar zonder zwembadtraining, mijn gezicht onder water kan houden. Ik kom boven op 1 min 47. Ik sta versteld. Is dit echt te wijten aan de elementaire toepassing van een goede techniek? Het kan bijna niet anders. Wat zou ik dan kunnen bereiken met een gevorderde toepassing ervan? Die vraag spookt door mijn hoofd als we het diepe gedeelte opzoeken.

Ook hier de voorbereiding van de ademhaling en de veiligheidsregels. De neiging onderdrukken om uit te ademen tijdens het stijgen. Aftellen en vertrekken op eigen initiatief. Boven komen en niet alles uitblazen. Bewust denken over wat je gaat doen. Focussen op de activiteit en niet mijmeren over wereldproblemen. De oefening bestaat uit verscheidene lengtes van 25 m onderwater zwemmen met krimpende tussentijden. De bedoeling is om je lichaam te laten wennen aan duiken met een hoge concentratie aan CO₂ en lage O₂-waarden, om zo je grenzen te verleggen. Ik voel het effect van de stijgende CO₂-concentratie in mijn bloed, maar ik hou vol.

Dat was blijkbaar onze opwarming voor een maximumpoging. Even kijken hoe ver we kunnen zwemmen. We krijgen tijd om onze ademhaling onder controle te krijgen en dan begint het aftellen. Hop, weg zijn we. 60 meter verder kom ik boven. Niet slecht. Kan ik verder?

En daarna?

Een groepsfoto maakt een einde aan deze, voor mij geslaagde, introductie binnen de duikschool 'Lagoondivers'. Ik ben benieuwd of deze avond voldoende zal zijn om de deelnemers over de streep te trekken. Is dit het startschot van een cursus vrijduiken en de geboorte van een afdeling binnen deze duikschool?

Als ik die avond over de ring rond Antwerpen naar huis rij, heb ik het nog niet voor mezelf beslist. Ik nam immers slechts deel om er dit artikel over te schrijven, niet met de intentie er een staartje aan te breien. De volgende dagen betrap ik me echter dat ik met een ander soort bewustzijn rondloop. Het is alsof het gevoel van focus een beetje blijft hangen. Is dat het geheim van de sfeer die rond een vrijduiker hangt? Om dat te ontdekken zal ik de opleiding moeten volgen, maar ik heb schrik dat dat zou kunnen leiden tot het verlaten van het pad van de perslucht. De duidelijke 'nee' van vóór de introductie is niet meer. Wil ik echt aan mijn bijna spirituele tocht naar de uithoeken van mijn kunnen beginnen? Zou ik de opleiding starten? Doen? ■

PATRICK VAN HOESERLANDE



Foto's (2): Frederik Rausenberger.

Klaar voor meerdere lengtes van 25 m onder water zwemmen, met krimpende tussentijden.