



Vrij als een duiker

Foto: Filip Staes.

Patrick Van Hoerlande, redactielid van Hippocampus, leerde de juiste technieken aan om te vrijduiken en stond er versteld van dat je vrij snel 'veilige', lange apneus kan doen en zonder veel moeite 20 meter diepte kan bereiken.

Toen ik in 2008 de Belgische apneu-atleet Patrick Musimu interviewde, beweerde hij dat hij elke duiker in één dag kon leren vrijduiken naar 30 m (zie Hippo 221). Ik stopte dit stukje informatie weg onder de rubriek 'enthousiaste overdrijving'. Tijdens de informatie-avond vrijduiken werd een diepte van 20 m naar voren gebracht (zie Hippo 261). Ook voor deze diepte behield ik me het recht op enig scepticisme. Toch was mijn nieuwsgierigheid groter dan mijn ongeloof en dus wou ik er het fijne van weten. Het zelf uitproberen door een cursus vrijduiken te volgen, was de enige manier om de waarheid te achterhalen.

Een paar maanden voor onderstaande duik was ik fier op mijn persoonlijke tijd van 2 min. 15 sec. onder water en op het feit dat ik op vakantie tot op een diepte van 6m kon duiken om een zeeschildpad te bewonderen. Zeker die plus 2 minuten had me aardig wat weken trainen in het zwembad gekost. Had ik toen geweten tot welke resultaten een juiste training kan leiden, was ik er waarschijnlijk vroeger mee begonnen.

0 m: Na enkele minuten door buikademhaling tot rust gekomen te zijn, zwem ik traag naar de boei. Daar overloop ik mijn duik in mijn hoofd terwijl ik naar een trage buik-borst-schouder ademhaling overga. Ik haal alle fases van de duik voor de geest. Een voorlaatste diepe inademing. Even inhouden, oren preventief klaren, terug uitademen met getuited lippen en dan een laatste, diepe, volledige ademdeug, eveneens met getuited lippen (omdat je zo veel meer lucht in je longen kan zuigen; een vrijduiker vertrekt met volle longen). In een vlotte beweging kruis ik mijn rechterarm over mijn linkerschouder waardoor ik quasi rimpelloos onder water glijd. Een sleutelgatslag met de armen geeft mij een

snelle, maar zuinig verkregen beginsnelheid.

3 m: Ik anticipeer op de opbouwende druk in mijn oren door een tweede keer te klaren terwijl ik er op let dat mijn vinzwembewegingen traag en goed gebeuren.

10 m: Tijd om met het beetje lucht in mijn bolle wangen mijn masker te equilibreren. Ik profiteer ervan om met deze lucht opnieuw een equilibratie van mijn oren te doen. Ik weet dat ik dit manoeuvre dieper niet meer zal kunnen uitvoeren, vanwege het samendrukken van de lucht. Ik besef dat mijn hart trager klopt.

13 m: Hoewel ik op 6 meter neutraal uitgelopen ben (ja, dat is volledig anders dan bij de duiksport), voel ik nu aan dat de zwaartekracht het overneemt. Ik bevind me in de 'freefall' zone. Ik hoef niet meer te zwemmen en kan energie sparen door me gewoon te laten 'vallen'. Leuk.

18 m: Ik voel de druk in de oren toenemen. Hoewel ik de uitvoering van het Frenzel manoeuvre nog niet voldoende beheers, lukt het me om de druk weg te werken. Ik heb duidelijk nog werk als ik dieper wil gaan.

20 m: Ik kom ter hoogte van de tennisbal aan de daallijn en weet dat ik de afgesproken diepte bereikt heb. Tijd om te draaien en de terugtocht aan te vangen. Met mijn rechterhand neem ik de daallijn vast. Ik werp een blik op mijn dieptemeter die bijna 20 meter aangeeft. Door mijn draai blijf ik enkele tellen op diepte en lijkt het alsof de tijd even stil staat. Ik voel mijn lichaam bewuster aan. De druk erop is tastbaar. Traag trek ik tweemaal aan de koord waarmee ik mijn veiligheidsduiker aangeef dat ik terugkom. Het geeft me ook een kleine initiële stijgsnelheid.

12 m: Door de dalende druk voel ik me als het ware terug opblazen. Ik weet dat er geen gevaar is, omdat ik onder atmosferische druk vertrokken ben. Ik hou mijn adem in (bij het vrijduiken mag je geen lucht uitblazen tijdens het stijgen).

10 m: Doordat ik voor me uit kijk, zie ik mijn veiligheidsduiker niet. Ik voel en weet dat zij er is. Ik mag me volledig concentreren op de laatste fase van mijn duik. Zij zorgt voor de rest.

8 m: De eerste bellen ontsnappen vanonder mijn duikbril. Ik zou die extra lucht kunnen recupereren, maar daar moet ik nog op oefenen.

5 m: De snel dalende partiële zuurstof laat zich voelen, maar ik geniet met volle teugen. Op deze diepte begint immers de leukste fase van de duik: de 'glide'. Ik stop met zwemmen en voel de onzichtbare, zorgende hand me naar boven duwen. Heerlijk, maar veel te kort. Tijd om aan de recuperatieademhaling te denken.

0 m: Ik breek door het wateroppervlak. Zodra ik boven water kom, start ik met mijn recuperatieademhaling. Na vijf speciale adembeurten vertel ik mijn veiligheidsduiker dat ik 'OK' ben. Ze zal me nog een tijdje observeren, want een syncope blijft mogelijk binnen de minuut na de vrijduik.

De techniek van het klaren van de oren, is anders dan we aanleren bij de duiksport. Over valsalva wordt niet gepraat, want die techniek is noch nodig noch nuttig bij duiken en/of vrijduiken. Wat er tijdens de eerste les aangeleerd wordt is dat je een apneu doet met gesloten stemspleet en dan is een valsalva eigenlijk niet meer mogelijk. De meeste duikers gebruiken trouwens net zoals de vrijduikers een frenzel om hun oren te klaren, maar ze kennen eigenlijk het verschil niet dus denken ze dat ze een valsalva doen.

Waarom vrijduiken?

Hoewel ik niet bereid was om mijn verslaving aan de fles op te geven, besloot ik toch de cursus 'Adventure Freediver' oftewel 2*Vrijduiker georganiseerd door de duikschool 'Lagoondivers' te volgen. Ik begaf met een open geest naar de cursus, want als ik mijn diepte wilde verdrievoudigen, dan moest ik klaar zijn voor een andere aanpak.

De cursus is zeer praktijkgericht. Bijna alle theorie wordt aan de zwembadkant gegeven. Het cursusboek leest zeer vlot en leent zich tot zelfstudie. Zeker als duiker heb je veel aanknopingspunten, al is het maar over dingen waarvan je denkt: "Hey, dat heb ik zo niet geleerd". Want inderdaad, vrijduiken wijkt soms af van het SCUBA-duiken, en met goede redenen.

Dus praktijklessen:

- ✓ zeven doe-lessen over het hoe en waarom.

✓ zeven keer het zwembad in, waarin je je grenzen verlegt.

Op de eerste dag staan we met zes kandidaten aan de kant. Sommigen zien deze cursus als voorbereiding voor het behalen van de titel Assistent-Instructeur (AI), omdat het toch de bedoeling is om lange apneus aan te kunnen. Achteraf bekeken ben ik er niet overtuigd van of dit een goede insteek is. Een cursus vrijduiken volgen voor je aan het traject AI begint, lijkt me dan weer wel een goede strategie.

de opleiding

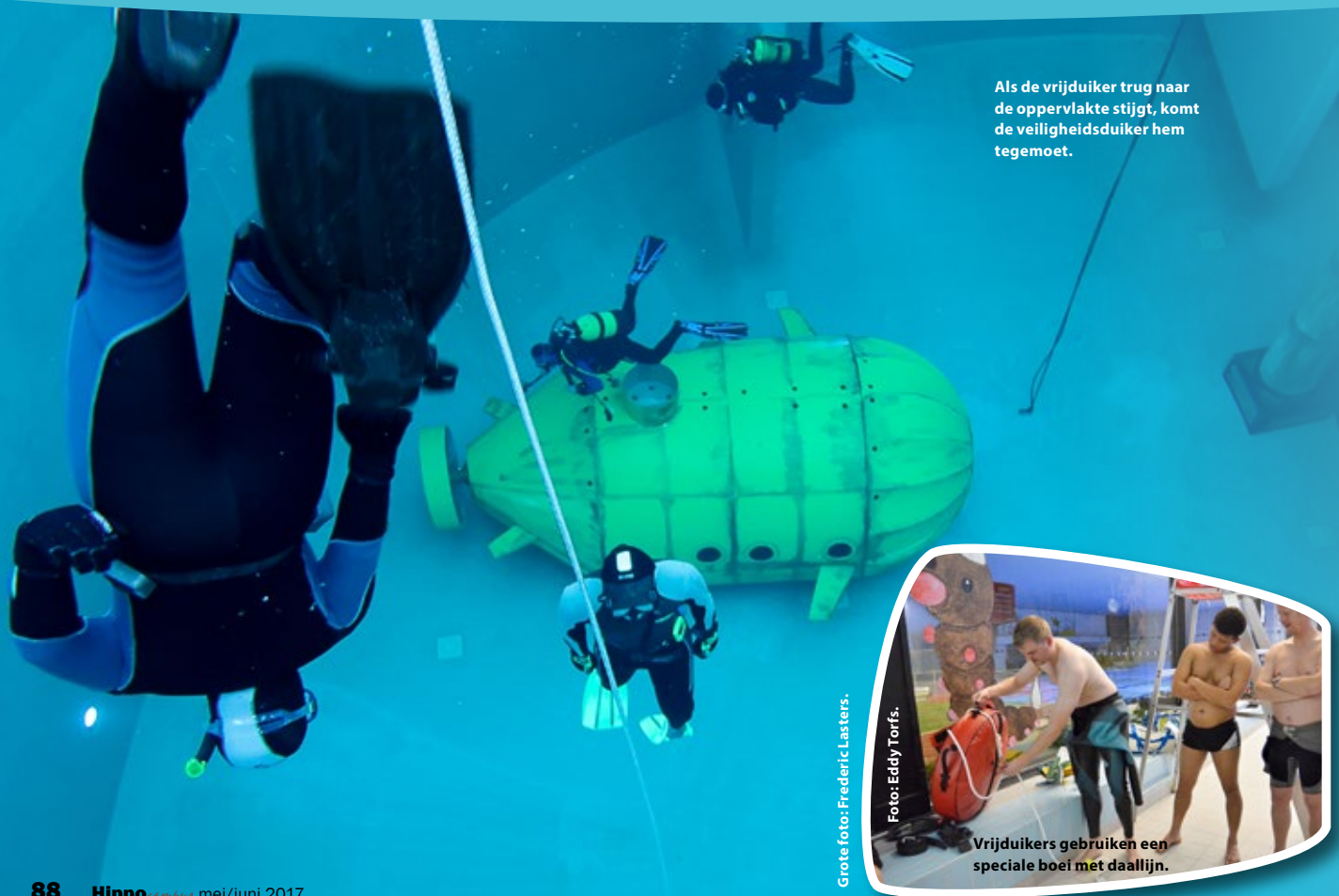
Het 'formele programma' bestaat uit twee lessen in een gewoon zwembad, vier lessen in een diep zwembad en een examen theorie. We krijgen uitleg over de basistechnieken en de nodige ruimte om te experimenteren. Hierbij bots ik op een eerste verschil in techniek in vergelijking met het flessen-duiken: de uitvoering van de eendenduijk. Bij vrijduiken heb je immers geen voorwaartse snelheid en is het omhoog brengen van je benen energievretend. Dus glij je bij deze eendenduijk vanuit stilstand onder water. Het kan ook door met één hand op

rug liggend de boei vast te houden. Daarna maak je een draaiende beweging en verdwijn je onder water. We worden aangeraaden om onze oren te klaren vóór en direct na de start. Bij een goede eendenduijk ga je immers zeer snel naar diepte en mag je niet te laat zijn met preventief klaren.

De eerste les vliegt voorbij en dat is ook zo met de andere trainingen. De volgende stap is het leren beheersen van onze ademhaling. Een apneuduijk begint al enkele minuten voor de start. Geen hyperventilatie, want dat is contraproductief en door het uitstellen van de adem prikkel gevaarlijk. Nee, je begint met een goede buikademhaling. Langzaam inademen en dubbel zo traag uitademen. Bedoeling is goed te ventileren en tot rust te komen. Dat laatste lukt me niet echt. Ik heb de indruk dat concentreren op mijn ademhaling me juist de stress bezorgt. Maar onder het motto van oefening baart kunst, probeer ik de voorbereidingen zo goed mogelijk uit te voeren. Later ontdek ik dat me focussen op een zichtbaar iets wel kalmerend werkt.

Even voor de duik ga je over naar een buikborst-schouder ademhaling waarbij je bij inademing de drie stappen in volgorde goed uitvoert, maar de uitademing in één trage, vloeiende beweging verricht. Juist voor de duik adem je nog een drietal keer diep in en uit. En dan duik je. Na de duik start je met de recuperatieademhaling waarbij je een weinig, snel uit- en inademt. Na iedere inademing zorg je voor druk op je borst zodat de aanwezige zuurstof snel opgenomen wordt. Dit doe je vijfmaal. Daarna zet je je masker af, doe je het OK-teken en vertel je je buddy "I'm OK". Dit is iets anders dan je als flessenduiker aanleert, maar dit verschil in techniek zorgt weldegelijk voor een groot verschil in resultaat.

Ook de strikte regel dat je bij het stijgen altijd uitblaast, moet eraan geloven. Je komt boven met al je lucht. Uitblazen is uit den boze. Daarnaast let je niet op andere duikers. Als vrijduiker heb je voorrang op alles. Zelfs hindernissen! Je moet je 100% focussen op je duik. In feite zorgen een goede planning en je veiligheidsduiker dat je in open water tegen niemand of niets botst.



Als de vrijduiker terug naar de oppervlakte stijgt, komt de veiligheidsduiker hem tegemoet.

Grote foto: Frederic Lasters.

Foto: Eddy Torfs.

Vrijduikers gebruiken een speciale boei met daallijn.

Het valt me op dat de sfeer tijdens de zwembadtrainingen zeer sereen is. Ik kijk niet naar wat anderen doen en probeer me te richten op rust en recuperatie. Ik veronderstel dat de anderen dat ook doen. Er wordt amper gepraat. Vrijduiken is duidelijk iets tussen jou en het water. Voor aanvang van elke oefening is het stil bij alle deelnemers. Het is ieder voor zich. De meesten sluiten hun ogen en proberen zich te concentreren op wat er is en komen zal. We krijgen de vraag: Wat maakt je zenuwachtig?

Het is bijna ongelofelijk wat je met deze voorbereiding kan bereiken. Aan de start van de meeste oefeningen denk ik: dit is quasi onmogelijk voor mij. Als de oefening 25 meter onder water met een oplopende statische apneu van 10 naar 60 sec. aan de start aangekondigd wordt, denk ik: dit haal ik niet. Even doorbijten voor de eerste lengtes, maar bij 30 sec. voel ik dat het opeens beter gaat. Toch is de 15 sec. met daarna 50 meter ietsje te veel. Of ging ik toch niet voor de limiet?

En dat was nog maar de tweede les. Op het

droge leidt Kevin ons in in het materiaal speciaal voor vrijduiken (zie ook kaderstuk). Voor het niveau 'Adventure Diving' hebben we niets speciaals nodig: gewone zwembadvinnen, al dan niet met neopreen sokjes, voldoen, alsook een duikpak, loodgordel en duikbril. Later, als je verder in deze discipline wil evolueren, moet je overwegen om aangepaste, lange vinnen te kopen. Ook een open cel neopreen pak, een elastische loodgordel of marseillaise, een aangepaste duikbril en eventueel een neusknipper kan dan op je geschenkenlijstje een plaatsje vinden. Een 'lanyard' of veiligheidslijn en zeker een boei moet je niet kopen, want die worden als collectief materiaal beschouwd.

Hoewel vrijduiken iets is tussen jou en het water, duik je niet alleen. Je hebt een buddy of correcter een veiligheidsduiker. Deze buddy volgt je en grijpt in als er iets verkeerd gaat. En dat kan gebeuren, want je probeert je limieten te verleggen en daarbij ga je er soms over. Het is dus belangrijk dat je goed afspreekt, zodat je buddy zeer goed weet wanneer en hoe in te grijpen.

Tijdens statische apneus is het verzekeren van de veiligheid iets gemakkelijker omdat je veel beter kan concentreren op de vrijduiker, terwijl bij de dynamische disciplines je zelf moet meebewegen. Bij de diepe duiken moet je daarbij ook zelf in apneu naar beneden. Weliswaar tot aan halve diepte omdat de laatste meters de meest kritieke zijn.

De reddingshouding is daarbij verschillend van wat we gewoon zijn. De hand gaat over de mond van het slachtoffer en je doet het hoofd voorover. Deze handelingen zorgen ervoor dat het slachtoffer geen lucht verliest. Je 'duwt' bij wijze van spreken het slachtoffer met het hoofd naar boven. Je hoeft daarbij niet onder de oksel te verankeren. Het klemmen van de borstkas tussen je armen is voldoende, want een vrijduiker is positief uitgedoofd in ondiep water. De 'hoofd achteruit' reflex zat er bij mij zo ingehamerd dat ik bij oefenreddingen steevast mijn hoofd naar achter wierp als ik voelde dat mijn hoofd naar voren getild werd. Tja, gewoontes zijn moeilijk af te leren.

We leerden met een eendenduk te vertrekken vanaf een boei. Dit, op een autoband lijkend, vlot laat toe om je, in open water, op je ademhaling te concentreren. Daarnaast is het een duidelijk begin van de daallijn waar je je 'lanyard' aan vasthaakt. Het is dus belangrijk dat je leert hoe je vanaf je vlot kunt vertrekken terwijl je in de omgeving van het koord blijft. Dit koord is eveneens je aandachtspunt bij het dalen en stijgen, want je mag alleen recht voor je kijken. We leerden de officiële technieken, maar mochten ook experimenteren met alternatieven. Deze laatste mogen echter niet bij proeven of wedstrijden gebruikt worden.

De volgende sessies dienden om onze dynamische apneu te verbeteren. De zwemstijl moet zo optimaal mogelijk zijn. Het is naar een balans tussen snelheid en energie-efficiëntie. De vinslag is iets ruimer dan we gewoon zijn en ook trager. Bovendien kijk je nooit naar voren, maar steeds naar beneden. De lijnen met twee T-stops op de boden van het zwembad voor de zwemmers, zijn dus ook voor vrijduikers nuttig. En zoals bij zwemmers spelen de keerpunten een belangrijke rol in de finale prestatie. Een slecht genomen keerpunt vergt immers veel energie en verkort je mogelijke maximale afstand. De kunst bestaat uit het rustig, zeker niet explosief, afduwen en goed gebruik maken van de drijfphase vooraleer je terug begint te zwemmen.



Vorbereiding voor een apneu naar de bodem van het diepe zwembadgedeelte.

De techniek om achterwaarts te vertrekken naar de diepte is toch wel even wennen.

Om beurten oefenen we het correcte vertrek.

Ook bij een statische apneu is er een persoonlijke veiligheidsduiker in de buurt.

Foto's (4): Eddy Torfs.



Vrij snel kan men zijn adem 2 minuten inhouden tijdens een statische apneu.

Foto: Frederic Lasters.



Oefenen van een apneu aan het wateroppervlak.

Foto: Eddy Torfs.

Goed equilibreren is voor een vrijduiker zeer belangrijk. Na een goede start zit je zeer snel op diepte. Een 'touch and go' duikprofiel die je als SCUBA-duiker zelden uitvoert, maar als apneuduiker gemakkelijk meer dan 20 keer in één sessie beleeft. Daarbij komt dat door het steeds kleiner wordend volume van de longen het Valsalva manoeuvre op dieptes vanaf 15m niet meer lukt. Je moet dus andere technieken zoals Frenzel onder de knie krijgen, wil je grotere dieptes zonder oorspijn bereiken. Het is geen moeilijke techniek, die je zeker niet mag 'overberedeneren hoe hij juist werkt', maar die je wel moet beheersen. Bijna bij alles in apneu is een toestand van rustige focus de sleutel.

De laatste training dient om onze statische apneu te verbeteren. Omdat het de bedoeling is om deze keer onze limiet te bepalen, wordt er naast de herhaling van de voorbereiding veel tijd aan de veiligheid besteed. In het kort betekent dit dat je buddy ingrijpt van zodra er een luchtbel ont-snapt, je tekenen van een samba (ongec-controleerde spierbewegingen) vertoont of niet reageert op het afgesproken tijds-sig-naal. Voor we onze limieten opzoeken, warmen we op door een serie van 1 min 30

sec. adem inhouden met tussenpauzes af-nemend van 1 min 30 tot 15 sec. Opnieuw denk ik dat het een quasi onmogelijke oefening is en verbaast het me als het ons toch lukt. Het lijkt alsof de beste voorbereiding op lang onder water blijven, bestaat uit lang onder water blijven. En natuurlijk ontspannen zijn.

We eindigen met een persoonlijke record-poging. Na 2 min 40 sec beslis ik boven te komen, omdat ik begon te twijfelen aan mijn veiligheid. Een ontorechte bezorgheid die mij menige seconden kost, want boven gekomen merk ik dat zowel mijn buddy, de redder aan de kant als de lesge-ver rond me staan. Tja, een derde van de zuurstof verbruik je tussen je twee oren.

Met een theoretisch examen met 30 meer-keuzevragen en een praktisch examen sluiten we het geheel af. Een goede peiling naar wat je als vrijduiker aan het begin van je nieuwe hobby moet kennen. Echter niets dat niet beantwoord kan worden na het le-zen van de cursus, het gebruik van gezond verstand en de parate duikkennis. Ook de praktijk is niet zwaar: 2 min. stilstaande en 40 meter dynamische apneu. De proeven worden afgelegd na een goede opwarming.

Bij aanvang van mijn statisch gedeelte viel me op dat de zenuwen alomtegenwoordig waren. Ik voel na het eerste contact met het water mijn hart in mijn keel kloppen. Ter-wijl ik me focus op een punt op de bodem van het ondiep zwembad vertraagt mijn hartslag. De intredende bradycardie stelt me gerust en de 2 minuten vliegen voorbij. Allemaal geslaagd!

openwatersessies

In tegenstelling tot flessenduiken, kan je een deel van apneuduiken binnen vier muren uitoefenen, maar de discipline diep duiken spreken toch het meest tot de ver-beelding. Na je opleiding in het zwembad, start je aan de open water sessies die een onderdeel van de opleiding zijn. Na het ex-amen ben je er helemaal klaar voor, hoe-wel je niet weet wat je te wachten staat.

Onze eerste openwatersessie ging door in de duiktank 'Transfo' (Zwevegem). Ik hoor je denken: dat is toch geen open water? Juist, maar het is er wel diep. Er wordt ook gedoken in de vrije natuur, maar een duik-tank is een betere plaats voor je eerste diepe meters. Het water is tamelijk koud zodat we ons duikpak moeten aantrekken. Als ik over de rand kijk en de bodem op 15 m zie,



Vrijduiken is 'fun'; gewoon genieten.

Foto: Filip Staes.

denk ik: "Ik raak nooit beneden".

Als een ongelovige Thomas neem ik deel aan de opwarming met korte duikjes naar 3 meter. Langzaam gaan we over naar het oefenen van reddingen aan de boei. Dit is een vast onderdeel van duiken in open water. Het schaaft je vaardigheden bij en het geeft vertrouwen in elkaars kunnen. Daarna moeten we ons uitlodend op 6 m. Een duikje naar 6 m en voelen of je daar blijft zweven. Die diepte lijkt me plots nogal ver. Toch probeer ik tot rust te komen en met een eendenduijk af te dalen. Jawel, neutraal. Snel daarna een bezoekje naar 10 m. Oren klaren en bril equilibreren is nu de uitdaging. 10 werd al snel 12 meter. Een hele prestatie als ik bedenken dat ik voordien nooit dieper dan 7 m geweest ben. Daarna oefenen we met de 'lanyard'. Onze connectie met de daallijn zodat je zelfs bij slecht zicht nooit ver van die verbinding met de oppervlakte verwijderd bent. Het maakt het voor je veiligheidsduiker gemakkelijker om je bij slecht zicht terug te vinden.

Omdat we volgens de 'constant weight' discipline oefenen, vraag ik of ik eens 'free immersion' mag proberen. Deze discipline waarbij je zonder vinnen duikt door aan de

daallijn te trekken biedt het voordeel dat je een zeer grote controle over je daalsnelheid hebt. Het is volgens mij ook één van de leukste manieren om te dalen. Als ik op 12 m. kom en merk dat het klaren goed gaat, trek ik nog een paar keer aan de koord waardoor ik de tennisbal, die er hangt als beveiliging tegen het vastraken van de 'lanyard', op 14 m kan aantikken. Een mooie duikprestatie om de dag te eindigen.

Duiksessie 2 vindt plaats in het warm water van Nemo 33. De instructeurs beloven ons dat we deze keer dieper kunnen gaan en niet alleen omdat de put dubbel zo diep gegraven werd, maar omdat de omgevingswarmte het klaren vergemakkelijkt. Je spieren zijn meer ontspannen waardoor ook je buis van Eustachius gemakkelijker open gaat. Ik ben benieuwd.

Door de drukte krijgen we maar een uur in het diep deel. We starten direct met de traditionele reddingen om snel over te gaan naar de proeven. We willen immers profiteren van de aangeboden diepte om onze verplichte afdalingen naar 18 m te loggen. Niet dat het een verplichting is om dat nu te doen; ieder mag het op eigen ritme doen. Nu of later. Er wordt wel gevraagd dat als je een poging wil wagen, je dit aan de instruc-

teur meedeelt voor je vertrekt.

Tijdens de voorbereidende duiken merk ik tot mijn teleurstelling dat de 'glidefase' zeer klein is. Door het klein variabel volume van mijn 'shorty' begint de opstuwende kracht maar rond 2 meter effect te hebben. Zelfs zonder lood. Volgende keer toch mijn dikker duikpak aantrekken? Nadat ik overtuigd ben van mijn kunnen, werk ik in een rustig tempo de proeven 'contant weight', 'variable weight' en 'free immersion' af. Op het einde voel ik dat het klaren minder vlot begint te gaan.

Naar de put richting diep bad waarin we moeten demonstreren dat we een redding vanop 10 meter diepte feilloos kunnen uitvoeren. Na de 18-meterduikjes zijn we daarvoor goed opgewarmd en levert ook deze proef geen probleem op. Daarna krijgen we de tijd om enkele technieken uit te proberen en te verbeteren. De ideale kans om eens een echte 'free immersion' uit te proberen. Daarvoor doe in mijn ABC-uitrusting uit en leen een neusknipper. Ik voel me naakt als ik aan mijn daling begin. Hoewel het niet nodig is, knijp ik mijn neus dicht om te klaren. Oude gewoonte. Doordat mijn zicht minder is, beleef ik deze duik

intenser. Je duikt zonder hulpmiddelen. Alleen jezelf en het omringend water. Daarna duik ik nog een paar keer 'naakt'.

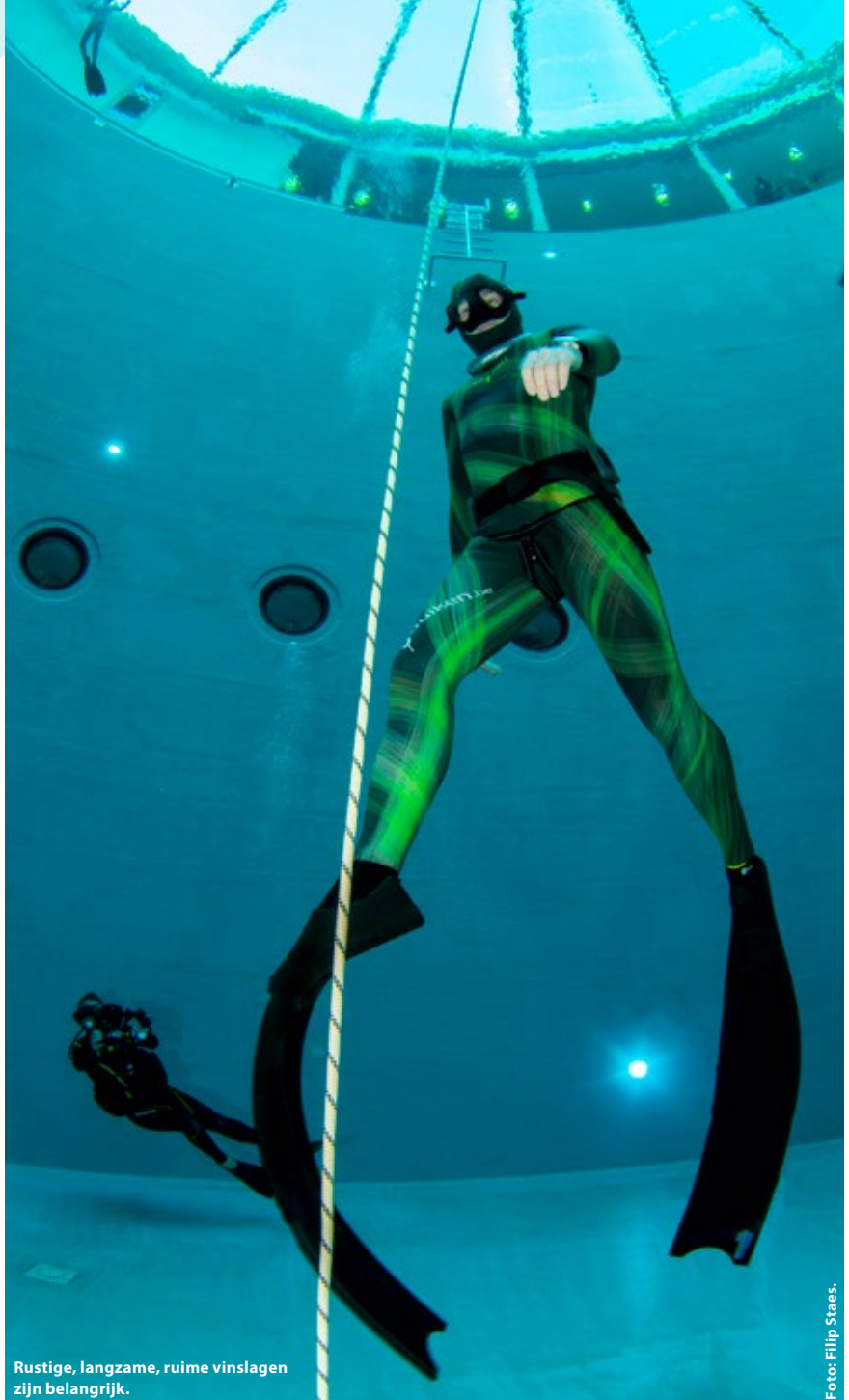
In totaal moet je minstens vier openwatersessie meemaken om het brevet in ontvangst te kunnen nemen. In voorbereiding van deze duiken oefende ik tijdens mijn dagelijkse rit tussen Zoersel en Brussel op het klaren van mijn oren met andere technieken dan Valsalva. Hoewel ademhaling en tot rust komen belangrijk zijn, dingen die beter lukken na de lessen yoga, overtuigden de eerste duiken me van het belang van een goede klaartechniek. En alleen door regelmatig te oefenen krijg je nieuwe technieken onder de knie.

En nu?

Na de cursus vraag ik me af wat ik nu verder moet met vrijduiken. Het heeft zeker mijn beleving van flessenduiken verbeterd (zie ook kaderstuk), de kennis van mijn limieten verhoogd en ik kijk uit naar duiken in 'echt' open water. Ik ben nog te verknocht aan de fles om volledig over te schakelen naar het duiken zonder ademautomaat. En toch betrap ik mezelf op het wegdwalen van mijn gedachten naar de onderwateruitstappen op één ademteug, naar de onzichtbare hand die mee naar boven tilt, naar ... Misschien ben ik toch meer gebeten dan ik wil toegeven?

Dit artikel kwam tot stand dankzij de medewerking van de Sportcommissie en duikschool Lagoondivers. ■

PATRICK VAN HOESERLANDE



Rustige, langzame, ruime vinslagen zijn belangrijk.

Foto: Filip Staes.

Wat kost het je?

Je brevet 'Advanced Freediver' halen heeft natuurlijk een kostenplaatje. De kosten van de verplaatsing naar de verschillende activiteiten kan ik niet meegeven omdat dit sterk varieert in functie van de afstand tussen je thuis en de duikschool waar de opleiding gegeven wordt. Laten we de andere kosten even op een rijtje zetten:

- ✓ Voor je start is het interessant om een introductieavond bij te wonen. Deze avond geeft een beeld van wat je mag verwachten. Het is een goede test om te zien of het smaakt naar meer. Kost: 0,00 euro.
- ✓ Cursusgeld waarin zowel het zeer interessant cursusboek als de homologatie van je brevet is inbegrepen: 125,00 euro.
- ✓ Voor dit niveau van vrijduiken volstaat je ABC-materiaal met enkele onderdelen van je gewone duikuitrusting om de opleiding af te ronden. Je beschikt best over een shorty om je tegen de kou te beschermen tijdens statische apneus. Wil je toch gespecialiseerd materiaal aankopen dan volgen hieronder enkele richtprijzen:
 - een kwalitatieve set lange vinnen: van 65,00 tot 150,00 à 300,00 euro;
 - een soepele loodgordel of marseillaise + lood: 14,00 à 25,00 euro;
 - een vrijduikpak van open cel neopreen: van 150,00 tot 200,00 à 300,00 euro (kan ook met gewoon dun duikpak);
 - een klein duikmasker met twee glazen en een soepele rand: 21,00 tot 50,00 euro;
 - een 'lanyard': 40,00 euro.
- ✓ Kosten voor toegang tot diepe zwembaden indien deze gebruikt worden voor de 4 open water sessies: 96,00 à 133,00 euro.

Wat krijg je er voor?

Tenzij je volledig voor vrijduiken gaat, kan je je afvragen waarom je deze opleiding zou volgen. Je kan het natuurlijk starten vanuit interesse, vanuit nieuwsgierigheid of omdat je graag brevetten in de duiksport verzamelt, maar er zijn ook een aantal goede redenen om het als onderdeel van je opleiding tot goede flessenduiker te beschouwen.

- ✓ De opleiding verbetert je apneus. Dit kan ervoor zorgen dat je zwembadproeven voor bijv. Al gemakkelijker verlopen. Het is dan wel aangeraden om de opleiding af te ronden voordat je aan je voorbereiding voor het examen begint omdat je immers jezelf niet met twee soorten regels wil verwarren.
- ✓ Door het belang van een toestand van rustige focus ga je ook rustiger duiken met een fles op je rug. Je ademhaling is rustiger geworden waardoor je langer kunt duiken. Niet alleen je duiktijd neemt toe, ook je kwaliteit van je duiken omdat je bewuster duikt. Het is moeilijk uit te leggen, maar het voelt alsof je duiken een extra dimensie krijgt.
- ✓ Naast Valsalva leer je op andere manieren te klaren. Over meer opties beschikken is altijd een voordeel.
- ✓ Sommige mededuikers wijzen me op het feit dat ze nu ook voorzichtiger en toch zelfzekerder duiken omdat ze toegenomen kennis van de persoonlijke limieten hebben. Hoewel ik me in deze observatie kan inleven, ervaar ik ze zelf niet.

Om bovenstaande positieve invloeden op je duiken te behouden, vermoed ik dat je ook je vrijduiken moet onderhouden. Een mens heeft immers de neiging om dingen te vergeten als we ze niet herhalen. Zo vergaat het waarschijnlijk ook met de toestand van rustige focus en de kennis van je eigen limieten.

De disciplines in het vrijduiken

Static apnea: Deze discipline heeft als doel zo lang mogelijk onder water te blijven. De vrijduiker ligt aan de oppervlakte, met zijn gezicht voorover in het water en houdt zijn adem in. Dit

onderdeel vindt doorgaans plaats in het zwembad.

Dynamic apnea with fins: Afstand-zwemmen onder water met zwemvliezen of monovin. Het doel is een zo groot mogelijke afstand onder water af te leggen. Ook dit onderdeel vindt plaats in het zwembad.

Dynamic apnea without fins: Afstand-zwemmen onder water zonder zwemvliezen of monovin. Het doel is een zo groot mogelijke afstand onder water af te leggen. Ook dit onderdeel vindt plaats in het zwembad.

Free immersion: Zonder vinnen trekt de duiker zich langs een touw omlaag op eigen kracht, eventueel met hoofd naar boven gericht. Bij het keerpunt draait de duiker zich om en trekt zich weer op eigen kracht weer naar boven.

Constant weight: Langs een lijn duikt de vrijduiker af en zwemt op eigen kracht naar beneden. De duiker draait bij een keerpunt om en zwemt op eigen kracht weer naar boven. De lijn mag niet aangeraakt worden, behalve op het keerpunt. Doel is zo diep mogelijk te komen en uiteraard weer veilig en ontspannen boven te komen.

Constant weight without fins: Langs een lijn duikt de vrijduiker af en zwemt op eigen kracht naar beneden. Hierbij mag geen gebruik gemaakt worden van vinnen. Hij of zij draait bij een keerpunt om en zwemt op eigen kracht weer naar boven. De lijn mag niet aangeraakt worden, behalve op het keerpunt. Doel is zo diep mogelijk te komen en uiteraard weer veilig boven te komen.

Variable weight: De duiker maakt gebruik van een gewicht om af te dalen. Dit kan een gewicht zijn of een slee. De duiker komt op eigen kracht weer boven nadat het gewicht afgeworpen werd; zwemmend of gebruikmakend van het touw.

No limits: Deze discipline komt vooral in het nieuws omdat er de meest spectaculaire dieptes mee bereikt worden. De duiker maakt gebruik van een gewicht naar keuze. Meestal wordt een slee gebruikt. De duiker komt boven door gebruik te maken van een hefballon, ander drijfmiddel, lier of iets anders.

The cube / jump blue: De duiker daalt af naar ongeveer 15 meter en zwemt daar een zo groot mogelijke afstand langs een op diepte aangelegd groot vierkant en stijgt dan weer op. Het lijkt enigszins op een combinatie van 'constant weight' en 'dynamic with fins'.

Speervissen en 'target shooting': Speervissen is een visdiscipline, die niet ondersteunt wordt door NELOS. Net als bij viswedstrijden boven water is dit ook een viswedstrijd, maar dan onder water. Voor het vissen wordt geen hengel, maar een speer of onderwaterharpoen gebruikt vandaar dat het speervissen heet. Vaak binnen een vastgestelde tijdsperiode is het de bedoeling om de grootste, zwaarste of de meeste vissen te vangen. Hopelijk wordt deze discipline wereldwijd afgeschaft en vervangen door 'target shooting', een discipline waarbij je op een doel (niet op een vis) schiet onder water.

Vrijduiken bij NELOS

Speervissen, een sportdiscipline bij CMAS, wordt niet gepromoot door NELOS. Bij NELOS kan je wel terecht voor zowel recreatief als competitief vrijduiken tot een diepte van maximum 40 meter. Vrijduiken betekent in feite duiken zonder duikuitrusting. Het doel is zo diep of zo lang mogelijk op één ademdeug onder water te blijven. Het is een sport waarbij men een specifieke gemoedstoestand tracht te bereiken. En je hoeft helemaal niet diep te gaan want één centimeter is al voldoende. Het gaat over het gebruik van de juiste techniek, in de juiste mentale toestand, in plaats van fysieke kracht en dit alles in extreem veilige omstandigheden. De technieken die we aanleren bezorgen je alle nodige hulpmiddelen om topprestaties neer te zetten, want deze topsporttechnieken brengen je in de juiste 'mental state' bij alles wat je wilt bereiken. NELOS biedt vier vrijduikbrevetten aan, met telkens een maximumdiepte: Recreatieve Vrijduiker (10 m), Adventure Vrijduiker (20 m), Advanced Vrijduiker (30 m) en Master Vrijduiker (40 m). Op www.nelos.be/Vrijduiken vind je meer info over de opleidingen vrijduiken.