

Van back naar side

Toen ik een paar jaar geleden door een incident buiten het duiken last van mijn rug kreeg, begon ik uit te kijken naar rugvriendelijke manieren om te kunnen blijven duiken. Ik dacht er immers niet aan om dat de rug toe te keren. Nee, maar hoe kon ik de rugbelasting en de kans op een nieuw rugletsel tot een minimum beperken om zo van het duiken te blijven genieten? Een aantal mogelijkheden (bijv. lichtere flessen, een karretje, ...) werden besproken in het artikel 'Duiken met of zonder rugklachten' in Hippocampus nr. 275 (sept./okt. 2019). Een andere optie was om van twee flessen op de rug (backmount) naar een configuratie te gaan waarbij de flessen aan de zijde gemonteerd zijn (sidemount). Dit jaar startte NELOS met de organisatie van sidemountcursussen en dus schreef ik me in om te zien of dit type duiken wel degelijk het risico op rugproblemen vermindert.

Ik hoor je denken: 'Hoe kan het verhangen van twee flessen een positieve invloed hebben op de rugbelasting?' Inderdaad, qua totaalgewicht heeft sidemount geen voordeel. Integendeel, je totaalgewicht neemt zelfs toe. Je uitloding moet immers gebeuren met alleen je pak, droog of nat, en je BCD ('buoyancy control device', zoals trimvest, jacket, wing) aan. Dus zonder je flessen.

Bij backmountduiken lood je je uit met de fles(sen) op de rug en in het geval van zware uitvoering (bijv. staal) hebben die zelfs leeg nog een negatief drijfvermogen. Dat zorgt ervoor dat je minder extra lood moet omgorden. Als je droog duikt, kan dit betekenen dat je een zestal kilogram zwaarder bent in een sidemountconfiguratie. Dus daar geen rugvoordeel.

Onder water is er voor je rug ook geen extra heil te vinden. Met een goede jacket of wing en een uitgekiende verdeling van je lood zou je geen last van je rug mogen krijgen tijdens het duiken. Het is wel zo dat bij een sidemountwing het extra gewicht op een bijna natuurlijke wijze verspreid en verdeeld zit. De zakken om het lood in weg te steken, zijn immers verdeeld over het oppervlak en 'liggen' op je rug. Hierdoor is het risico op een puntbelasting van de wervelkolom kleiner en lig je gemakkelijker horizontaal in het water.

voordeel voor de rug

Waar zit dan het voordeel? Dat zit in de gemakkelijke manipulatie van de twee flessen. Je kan ze eenvoudig vast- en losmaken,

waardoor een gespreid transport van en naar de duikplaats geen extra inspanning vergt. Oké, je moet meer wandelen, maar - mits een goede draagtechniek - spaar je er je rug wel mee. Als je twee flessen klaarliggen, kleed je je aan en wandel je in duikpak en met wing naar de waterkant. Je hoeft trouwens niet met twee flessen te duiken, eens gebrevetteerd mag dat ook met één fles. Er zit een vereenvoudigde sidemountcursus in de pijlijn die zich richt op sidemount met één fles. Dit voor personen waarvoor duiken met twee flessen geen optie (meer) is. Je stapt het water in, neemt de flessen en hangt ze aan je harnas. Geen risico op een gevaarlijk draai-hef manoeuvre. Als je het een beetje uitkient, helpt Archimedes je een handje. Dezelfde werkwijze voor de terugkeer naar het droge.

De duiken die ik achter de rug heb, overtuigden me van het voordeel om meer te wan-

delen met een lichtere belasting. Tenzij je de extra afstand niet wil afleggen of wanneer omwille van de duikstek (die je trouwens zelf bepaalt) een sprong in volledige uitrusting vereist is, is de kans op rugpijn voor, tijdens en na de duik kleiner. Rugproblemen, of het vermijden ervan, is natuurlijk niet de enige mogelijke beweegreden om over te schakelen naar sidemount.

extra voordelen

Je kan de overstap overwegen vanwege de extra veiligheid. Je duikt met twee volledig redundante luchtsystemen (twee flessen, twee ademautomatensets, twee manometers, ...) die alle twee binnen handbereik zijn. Je kan beide systemen zeer gemakkelijk manipuleren, terwijl je ziet wat je aan het doen bent. Je kan, indien nodig, zelfs een luchtsysteem geven aan je buddy en dat allemaal zonder dat je stroomlijning eronder lijdt. Omdat je flessen geen extra weerstand



opleveren, verbruik je ook minder en is duiken met stroming minder vermoeiend.

Op sommige duikbestemmingen zijn er geen dubbelsets beschikbaar en moet je dus terugvallen op een enkele fles. Hopelijk kun je dan nog je vertrouwde BCD gebruiken. Als je sidemount mag duiken, dan kan je met twee evenwaardige, enkele flessen duiken en die zijn er altijd. Je harnas is ook kleiner en lichter, waardoor er meer bagageruimte voor andere dingen beschikbaar is. Reizen als sidemountduiker is iets eenvoudiger, terwijl je toch niet moet inbinden op de duikduur.

technische opleiding

Het is echter geen standaard manier van duiken. Je moet anders leren duiken en nieuwe vaardigheden ontwikkelen. Dat vormt voor sommigen een uitdaging en voor anderen een hindernis. Hoe je het ook bekijkt, sidemount kan je nog steeds beschouwen als technisch duiken. Je bent immers bewuster bezig met je duikmateriaal en je configuratie en onder water moet je attenter zijn en meer letten op wat je doet. Je gasbeheer vereist dat je regelmatig van ademautomaat wisselt.

En zoals bij alles zijn er ook nadelen. Naast de extra opleiding en de extra tijd nodig voor het gespreid transport van de flessen vormt het afgeven van je materiaal bij bootduiken, zeker bij zwaar weer en met een beperkte bemanning, een extra uitdaging. In volle configuratie een bewegende duikladder opklimmen is hachelijk, maar het afgeven van je flessen is dat ook. Sommigen zullen de extra tijd voor het gespreid transport als tijdverlies beschouwen en tenzij je een handige Harry bent die zijn backmountmateriaal kan omvormen tot een goede sidemountconfiguratie, zal je op een bepaald moment een nieuwe BCD moeten aankopen.

Tijdens je opleidingsduiken, en zelfs daarna, kan je een volledige set huren, maar als je vaker gaat duiken in sidemountconfiguratie zal je het niet plezierig vinden om het begin van iedere duik te besteden aan het op puntstellen van de configuratie. Je eigen set aanschaffen, is dan het logisch gevolg.

Om je met dit alles vertrouwd te maken voorziet NELOS een cursus die bestaat uit vijf opleidingsmomenten. Via een uiteenzetting en discussies van een drietal uur wandel je door de voorwaarden, de mogelijkheden, de verschillen, ... Je beseft snel dat je door deze manier van duiken je materiaal anders zal kiezen en bewuster met je configuratie bezig zal zijn. Veel hangt echter af van je persoonlijke voorkeur en die moet je nog ontdekken. Natuurlijk zullen ook je budget en je ingesteldheid een rol spelen.

Tijdens de daarop volgende duiken leer je hoe je je moet uittrimmen, hoe je je materiaal moet manipuleren, hoe je kan reageren in bepaalde noodsituaties (waarbij je ontdekt dat je hierop sneller effectief kunt reageren), wat de verschillende reddingstechnieken zijn, ... met een beetje ervaring voelt dit soort duiken zeer natuurlijk aan. Een beetje tegen de verwachting in, levert de positie van de flessen geen ongemakkelijke situatie op. Het visueel overzicht over je twee luchtsystemen is geruststellend. Als je echter de flessen begint af en aan te klikken, leer je snel dat je alle situaties methodisch dient te behandelen. Je kan niet ongestraft hoeken afsnijden. Dit is ook zo bij backmountduiken, maar hierbij kan je veel minder doen. Er zijn immers weinig duikers die onder water hun bi uit- en aandoen.

De vijfde duik vormt de samenvatting van de cursus, waarbij je de verschillende vaardigheden demonstreert. Dit gaat veel vlotter

dan bij de eerste duik, maar het doet je ook beseffen dat je nog een heleboel duiken nodig zal hebben om sidemount echt onder de knie te krijgen. Evenwel, als gebrevetteerde duiker kan je met een gerust hart deze configuratie aangespen en tijdens iedere duik je ervaring opbouwen.

Het volgen van de opleiding is zeker het overwegen waard, zelfs al ben je niet van plan om met sidemount verder te gaan. Als ervaren duiker is het volgen van een opleiding technisch duiken altijd een goede beslissing. Het theoretisch deel doet je nadenken over je huidige configuratie en zeer waarschijnlijk zal dat de manier waarop je ermee omgaat op een positieve manier beïnvloeden. Tijdens de opleidingsduiken leer je technieken die ook tijdens het 'gewone' duiken nuttig kunnen zijn. Het is een leuke ervaring met een relativerend effect op je duikervaring die je duiken verrijkt.

al dan niet overschakelen

Mij rest de vraag of ik naar sidemount zal overschakelen? Als ik mijn bi – tijdelijk verwaarloosd – in de hoek van mijn garage zie staan, aarzel ik. Het zou zonder twijfel beter voor mijn rug zijn, alhoewel een backmounted bi op sommige duikplaatsen gemakkelijker is, maar is het die investering waard? Ben ik handig genoeg om mijn huidige BCD zo aan te passen dat ik er, zonder te veel beslommingen, zowel backmount als sidemount mee kan duiken? Heb ik dan het beste van de twee werelden? Of een slechte gemene deler? Ik zal in ieder geval deze vorm van duiken nog uitvoeren, de vraag is alleen met welk materiaal? ■

PATRICK VAN HOESERLANDE

