

hoofdstuk 3

Als je buddy hulp nodig heeft

Foto Rob Aarsen

Een deel van je duikopleiding bestaat uit het leren hoe je een probleem onder water kunt oplossen. In je 1*-duikopleiding leerde je daarom al hoe je je buddy naar de oppervlakte begeleidt als die zich even niet zo lekker voelt (*begeleide opstijging*), of als zijn luchtvoorziening het niet doet (*ALV-opstijging*).

In deze opleiding leer je hoe je adequaat optreedt bij een probleem onder water op een diepte van 10 tot 20 meter. Je oefent opnieuw met alarm (laten) slaan en je leert hoe je een slachtoffer reanimeert en hoe je pure zuurstof toedient.

Dit ga je nu leren

Adequaat optreden bij een probleem onder water dus. Dat betekent dat je gaat oefenen met scenario's: als er dit of dat gebeurt, wat doe jij dan? Wat als je bijvoorbeeld je buddy moet gaan zoeken? En wat moet je doen als je buddy niet meer in staat is zijn eigen uitrusting te bedienen? Dan maak je een reddingsopstijging. En hoe moet je eigenlijk vaststellen wat er aan de hand kan zijn met je buddy? Daarvoor leer je de meest voorkomende duikersaandoeningen herkennen.

In dit hoofdstuk leer je:

- hoe je stress en paniek onder water kunt herkennen bij jezelf en je buddy en hoe je er het beste op kunt reageren
- hoe je je buddy naar de oppervlakte kunt begeleiden (*begeleide opstijging, ALV-opstijging en reddingsopstijging*)
- hoe je je buddy zo snel en goed mogelijk op het droge krijgt
- hoe jij de meest voorkomende duikersaandoeningen kunt herkennen en hoe jij daarop het beste kunt reageren
- hoe jij adequaat de hulpdiensten kunt (laten) alarmeren (*alarmeren*)
- hoe jij gericht naar je vermiste buddy kunt zoeken (*zoekpatronen*)
- hoe jij aan een duiker de basale eerste hulp kunt verlenen (*zuurstof toedienen*)
- hoe jij de Procedure Vermiste Duiker uitvoert.

Over reanimeren

Leren reanimeren is geen onderdeel van dit hoofdstuk, maar je moet het als 2*-duiker wel kunnen. Vaardigheid in reanimeren kun je opdoen via de aparte NOB-leergang 'Leren reanimeren' of via een reanimatiecursus van DAN, het Oranje Kruis, de Hartstichting of via een BHV-opleiding. Vraag aan je instructeur hoe dit bij jouw vereniging of school geregeld is. Voordat je instructeur je 2*-brevet aanvraagt, moet je in de praktijk laten zien dat je adequaat kunt handelen bij een duikongeval. Het kan dus goed zijn dat je reanimatievaardigheid in de praktijk moet laten zien bij een ongevalsimulatie.

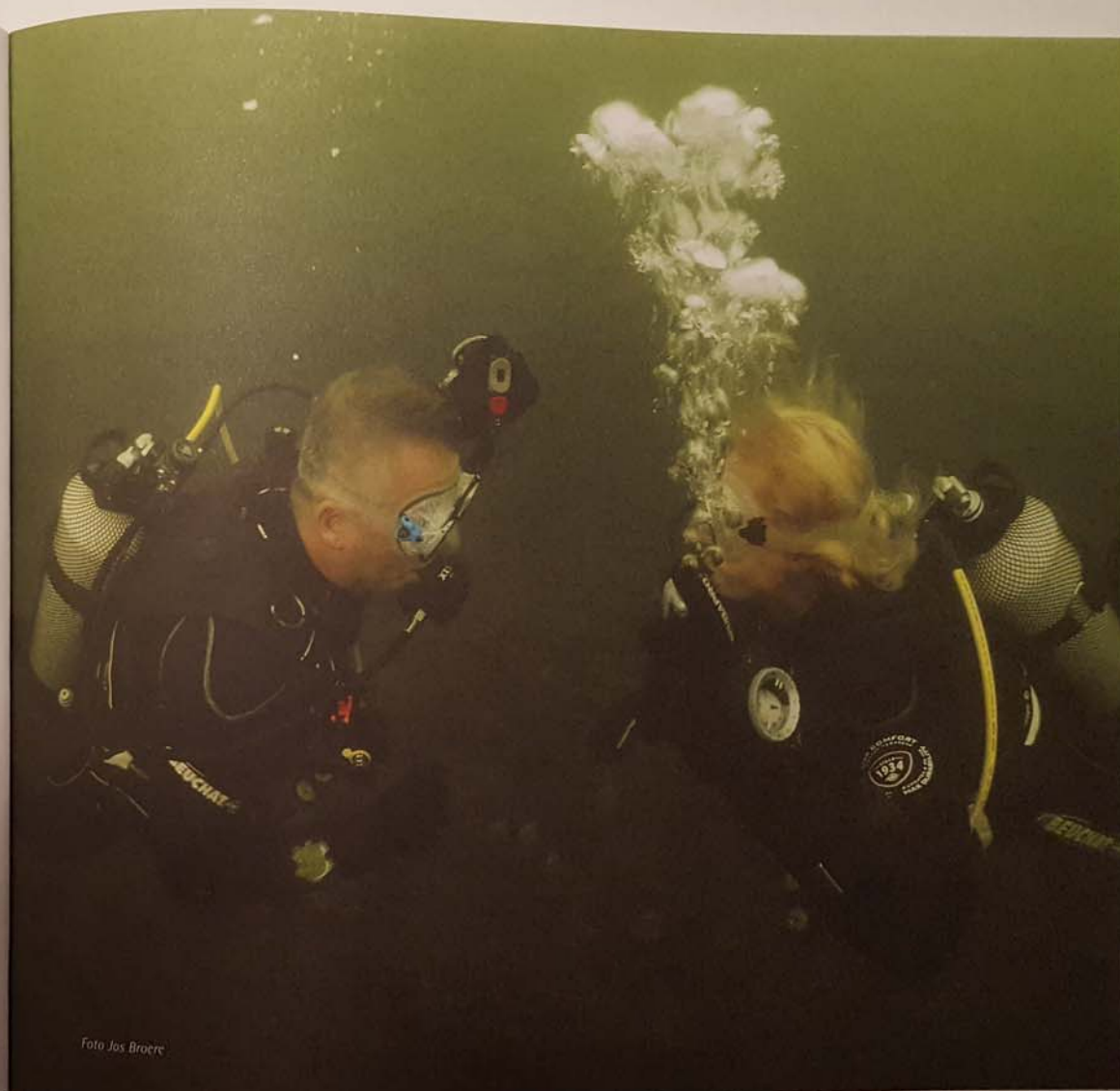


Foto Jos Broere

In het kort

3.2 Alarmeren ALV- en reddingsverplichting

Je hebt al geleerd hoe je je buddy naar de oppervlakte kunt begeleiden in situaties oplopend van 'een beetje stress' tot een bewusteloze buddy. Deze vaardigheden ga je verder uitbreiden. Door je vaardigheden te oefenen, krijg je er steeds meer handigheid in. Dat zorgt ervoor dat je je aandacht kunt gaan richten op je omgeving en je buddy.

3.4 De meest voorkomende duik-herkenningssituaties herkennen

Je buddy en jij zijn na een duik van de oppervlakte en je ziet wel dat het niet goed met hem gaat, maar wat is er nou precies aan de hand? En hoe kun jij het beste op deze situatie reageren? Deze vragen staan hier centraal. We bespreken de meest voorkomende duikersaandoeningen, hoe je ze herkent en wat je het beste kan doen als je denkt dat je er mee te maken hebt.



3.1 Stress en paniek

Stress lijkt op het eerste oog misschien nogal onschuldig, maar in de praktijk blijkt dat voor duikers toch niet helemaal op te gaan. Veel duikongevallen zijn namelijk begonnen met een beetje stress. Alle reden dus om aandacht te besteden aan stress. Allereerst: hoe voorkom je het? En ook: hoe herken je het en hoe ga je er mee om?

3.3 Hoe krijg je je buddy zo snel en goed mogelijk op het dorpje?

Als je je buddy eenmaal aan de oppervlakte hebt, ben je er nog niet. Hij moet nog uit het water. In deze paragraaf geven we je daar een paar handige adviezen voor.

3.5 Alarmeren van de hulpdiensten

Je weet al hoe je je buddy kunt alarmeren als er iets mis is. In deze opleiding ga je een stapje verder en leer je hoe je adequaat de hulpdiensten inschakelt.

3.6 Zoekpatronen

Als een duiker onder water vermist wordt, moet je hem gaan zoeken. Het heeft geen zin om als een dolfijn in de rondte te gaan zwemmen. Als je zoekt volgens een vast patroon wordt je bereik veel groter en daarmee ook de kans dat je de vermiste duiker vindt. Hier leer je drie zoekpatronen te zwemmen.

3.8 Procedure Vermiste Duiker

De Procedure Vermiste Duiker bestaat uit drie opeenvolgende onderdelen die je eerder in dit hoofdstuk al apart geleerd hebt:

- (laten) alarmeren van de hulpdiensten
- deelnemen aan een zoekactie
- adequaat hulp verlenen.

Door deze hele procedure te oefenen, leer je hoe je moet handelen bij elke fase van een noodgeval.



3.7 Basale eerste hulp: reanimeren en zuurstof toedienen

Als je een slachtoffer kunt reanimeren totdat de hulpdiensten arriveren, vergroot je zijn overlevingskans aanzienlijk. In veel gevallen is het toedienen van pure zuurstof het beste wat je kunt doen bij een slachtoffer van een duikongeval. Daarom leer je hoe je de zuurstofkoffer moet gebruiken.

Voorkomen en herkennen

3.1 Stress en paniek

Stress lijkt op het eerste oog misschien nogal onschuldig, maar in de praktijk blijkt dat voor duikers vaak niet op te gaan. Veel duikongevallen zijn namelijk begonnen met een beetje stress. Die stress zorgde ervoor dat de duikers niet meer goed konden nadenken, fouten gingen maken en nog meer stress kregen. Als vervolgens de paniek toeslaat, ben je onder water echt ver van huis. Alle redenen dus om aandacht te besteden aan stress. Allereerst: hoe voorkom je het? En ook: hoe herken je het en hoe ga je ermee om?

Stress voorkomen

Als je te maken krijgt met onvoorziene of moeilijke omstandigheden kan dat best spannend zijn. Als de spanning zo ver oploopt dat het niet leuk meer is, spreken we van stress. Stress heeft onder water vrijwel altijd directe consequenties voor je veiligheid. Als het je allemaal te veel wordt, kan de overmatige spanning gemakkelijk omslaan in paniek. Paniek is een stresstoestand die uit de hand gelopen is.



3.1 | Stress kan met een heel kleine aanleiding beginnen, bijvoorbeeld afkoeling.

Van het ene op het andere moment ben je aan het eind van je mogelijkheden om nog redelijk en overwogen te handelen.

Stress wordt veroorzaakt door (over)belasting en kan beginnen bij:

- fysieke druk tijdens het duiken, zoals niet goed kunnen klaren, afkoeling, inspanning, grote adembehoefte, vermoeidheid, pijn, stikstofnarcose, een slechte trim enzovoort.
- psychische druk door onbekendheid met de plaatselijke duikomstandigheden, onzekerheid, een onoverzichtelijke situatie, verdwalen, te veel dingen tegelijk om te doen of om op te letten, onberedeneerde gevoelens van beklemming of dreiging, een buddy die (veel) meer wil dan jij aankunt, een buddy met problemen enzovoort.
- omgevingsfactoren zoals horizontale en verticale stroming, slecht zicht, kou, duister, diepte, afstand, golven, vreemde flora en fauna, een plafond of overhang, het ontbreken van waarnemingspunten en verder alles waarmee jij niet bekend bent.
- extra belasting door een uitrusting die niet optimaal aan de duik is aangepast, apparatuur waarmee je onvoldoende vertrouwd bent of die je in je bewegingsvrijheid belemmert, een jacket of pak van de verkeerde maat, materiaal dat slecht is afgesteld of defecten vertoont, slecht afleesbare instrumenten of (te) weinig lucht. Ook zoiets simpels als een of twee kilo lood teveel kan een bron van stress zijn. Elke kilo moet je immers compenseren met een liter lucht en lucht reageert nu eenmaal heftig op iedere drukverandering. Het gevolg is dat je bij de minste stijging of daling moet corrigeren. Als je dat even vergeet, begin je als een steen te zinken of moet je vechten om beneden te blijven. Dat maakt van duiken een heel onrustige bezigheid. Zorg er daarom voor dat je altijd goed uitgetrimd bent voor het water waar je in duikt en neem in vreemd water de moeite om je basistrim nauwkeurig te bepalen. Dat is trouwens niet alleen veiliger, je geniet ook veel meer van je duik als je niet voortdurend naar je inflator hoeft te grijpen.



3.2 | Neem tijd om bekend te raken met de plaatselijke duikomstandigheden.

Stress voorkomen is in eerste instantie jouw eigen verantwoordelijkheid en dat doe je door jezelf goed voor te bereiden op de duik die je wilt gaan maken.

Controleer je materiaal zorgvuldig op een goede werking en verzeker je ervan dat je spullen geschikt zijn voor de duik die je wilt gaan maken. Je pak moet afdoende zijn om je tegen de kou van het water te beschermen. Duik je in water kouder dan 10°C? Dan moet je een ademautomaat met een koudwaterkeur hebben. (In het lesboek voor 1*-duiker kun je nog eens nalezen hoe dat ook al weer zit. Of vraag het je instructeur.)

Doe altijd de buddycheck en doe hem met aandacht. Maak duidelijke afspraken over de route die jullie willen afleggen, de maximale diepte en de duur van de duik. Bespreek hoe je handelt als jullie elkaar kwijtraken, wanneer je terug wilt gaan en onder welke omstandigheden je de duik wilt beëindigen.

Hou altijd je kop erbij: begeef je niet in situaties die de grenzen van je training, je ervaring en je kennis overschrijden.



3.2 | De gids gaat de groep voor, steeds dieper richting de stevige branding. Ben jij daar eigenlijk wel aan toe?

Stress onder water herkennen

Bij jezelf kun je stress gemakkelijk herkennen. Je begint een gevoel van ongemak te bespeuren, je twijfelt of je alles wel aankunt, je merkt dat je ademhaling sneller gaat, je kunt je minder goed concentreren of krijgt zelfs last van tunnelvisie. Ook de aandrang om naar de oppervlakte terug te keren, kan een symptoom zijn van stress.

Je kan stress bij je buddy onder water herkennen aan een snellere ademhaling dan normaal. Hou je buddy dan goed in de gaten en controleer of hij ook minder goed trimt, minder gecoördineerd en onrustiger beweegt of minder aandacht voor zijn omgeving en zijn mededuikers heeft. Als je hem aankijkt, zie je het eigenlijk ook altijd aan zijn ogen. Die staan wijd open en zijn onrustig.

Wat je kan doen bij stress onder water

Als je bij jezelf of je buddy onder water stress bespeurt, zitten jullie op een kritisch moment in de duik. Jullie moeten beslissen wat je gaat doen. Gaan jullie door of kappen jullie ermee?

Als eerste remedie probeer je jezelf of je buddy weer rustig te krijgen. Dat doe je als volgt:

- Stop Stop met alles waarmee jullie bezig zijn
- Adem Haal eerst een paar keer diep adem: dat brengt altijd rust
- Denk Denk na en overleg met handsignalen wat jullie verder met je duik gaan doen
- Doe Voer je besluit vervolgens uit

Als de stress niet weggaat, kun je het de duik beëindigen (via de bodem of in het blauw). Mogelijk ben je daar zelf toe in staat, maar misschien is het prettig als je daarbij begeleid wordt. Je buddy neemt dan de leiding en hij begeleidt jullie stap voor stap naar de oppervlakte.



3.4 | Met een begeleide opstijging breng je je gestreste buddy veilig boven.

Is de stress al tot paniek uitgegroeid bij je buddy? Theoretisch zou je dan de reddingsopstijging kunnen gebruiken om hem naar boven te krijgen. De reddingsopstijging doe je immers als je buddy niet zelf zijn trimvest kan bedienen en dat kan ook aan de hand zijn in een geval van paniek. Er zit echter een groot risico voor jezelf in als je een duiker in paniek van voren benadert. Je komt dan in het bereik van zijn maaierende en grijpende armen, met alle gevolgen van dien.

Er is een alternatief, namelijk dat je de duiker in paniek van achteren benadert. Dit vergt veel beheersing en deze vaardigheid is daarom geen onderdeel van deze opleiding, maar van de specialisatie Beter Duiken, Veiliger Duiken. Voor jou als 2*-duiker geldt dat je vanuit het oogpunt van jouw eigen veiligheid een duiker pas kunt helpen als hij niet meer in paniek is. Hoe hard dit ook klinkt, bedenk dat je de strijd met iemand die in paniek is zo goed als zeker zult verliezen en dat dit jou ook in ernstig gevaar zal brengen.

Nooit ten koste van jouw eigen veiligheid

Geen enkele reddingspoging mag ooit ten koste gaan van jouw veiligheid. Denk eerst aan jezelf. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar het is juist volkomen logisch. Je moet koste wat kost vermijden dat problemen zich vermenigvuldigen en dat jij daarin meegesleept wordt. Dan maak je het probleem in één klap twee keer zo groot. Dan moeten je mededuikers of de hulpdiensten ook jou gaan redden.

Stress en paniek aan de oppervlakte

Een duiker in paniek kan niet meer rationeel denken. Alles wat hij voor zijn eigen veiligheid geleerd heeft, is hij op zo'n moment vergeten. Aan de oppervlakte vergeet hij dus zijn trimvest op te blazen, schuift hij zijn bril omhoog – als hij hem al niet weggooit – en laat hij zijn automaat vallen. Met wild slaan en schoppen probeert hij zo ver mogelijk uit het water te komen.

Voor jou als redder is dit heel riskant. Hou daarom in zo'n situatie je bril op en je automaat in je mond. Als de duiker die in paniek is jou onderduwt, kun je ten minste doorgaan met ademen.



3.5 | Hou je bril op en je automaat in je mond.

Ben je op een veilige afstand? Probeer zo'n slachtoffer dan tot bedaren te brengen. Roep hem aan en vraag hem zijn vest op te blazen. Als dat niet werkt, moet je hem op een veilige manier benaderen, zijn drijfvermogen herstellen en hem kalmeren. Met je automaat in benader je hem van achteren net onder de waterspiegel en zo blijf je buiten het bereik van zijn armen.



3.6 | Probeer contact met het slachtoffer te krijgen.

Paniek kost bergen energie en vaak is het slachtoffer binnen korte tijd zo ver uitgeput dat je hem voorzichtig kunt benaderen om zijn vest op te blazen. Wanneer hij eenmaal het idee heeft dat het allemaal toch nog goed komt met hem kun je hem vervoeren naar de kant. Praat dan met hem en probeer hem gerust te stellen.

3.2 Begeleide, ALV- en reddingsopstijging

Je hebt al geleerd hoe je je buddy naar de oppervlakte kunt begeleiden in situaties olopend van 'een beetje stress' tot een bewusteloze buddy. Deze vaardigheden ga je nu verder uitbreiden. Door ze vaker te oefenen, krijg je er steeds meer handigheid in. Dat zorgt ervoor dat je je aandacht kunt gaan richten op je omgeving en je buddy.

Ook leer je deze opstijgingen vanaf een wat grotere diepte uit te voeren. Voor het reguliere deel van de 2*-duikopleiding geldt een diepte van 10 tot 20 meter. Als je de on-top specialisatie Diep Duiken doet, moet je ze laten zien vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter.



3.7 | Duikt jouw buddy met een AirTrim?

Je reddende vaardigheden bijhouden

Op het gebied van veiligheid en comfort van duikuitrustingen zijn er steeds weer nieuwe ontwikkelingen. Als je daar efficiënt op wilt inspelen, heb je aan een of twee vast voorgeschreven grepen allang niet meer genoeg.

3.3 Hoe krijg je je buddy zo snel en goed mogelijk op het droge?

Als je je buddy eenmaal aan de oppervlakte hebt, ben je er nog niet. Hij moet nog uit het water en soms moet je daarvoor nog een heel eind zwemmen. Het aan land brengen van een slachtoffer is bovendien een kunst op zich en iedere duikplaats stelt weer andere eisen.

Een slachtoffer naar de kant vervoeren

Je hebt je buddy dus naar de oppervlakte begeleid en nu wil je naar de kant. Als je buddy moe is of niet zelf kan zwemmen, duw of sleep je hem naar de kant. Het eenvoudigste is het om zijn vest op te blazen en hem gewoon ergens bij een riem, bij zijn vest of bij zijn kraan vast te pakken. Overtuig je ervan dat hij met zijn hoofd boven water ligt en dat hij ook blijft drijven als je hem loslaat.

Bij de kraan of het vest



3.8 | Vastgepakt bij de kraan.

Pak het slachtoffer bij zijn kraan of aan een riem beet en sleep hem naar de kant. Zo heb je goed zicht rondom en kun je tegen het slachtoffer praten.

Duwgreep



3.9 | Duw je slachtoffer tegen zijn benen.

Voor grotere afstanden werkt de duwgreep goed. Verzeker je ervan dat het slachtoffer geen loodgordel meer omheeft. Zet nu je schouders tegen de voeten van het slachtoffer, pak zijn beide benen vast en begin te zwemmen. Je hebt nu een goed zicht, kunt uitstekend navigeren en recht op je doel af zwemmen. Bovendien ondervinden de omhoog stekende vinnen van je slachtoffer geen weerstand van het water en worden de mensen op de kant al gelaarmerd door deze opvallende manier van zwemmen. Een nadeel van deze greep is dat je niet met het slachtoffer kunt praten en dat je voortdurend goed op moet letten dat zijn hoofd boven water blijft.

Okselgreep



3.10 | Okselgreep.

Dok de okselgreep werkt goed om snel meters te maken. Nadat je zijn lood hebt afgeworpen, ga je naast het slachtoffer liggen en pak je hem met je dichtstbijzijnde hand in zijn oksel. Daar zit meestal genoeg neopreen voor stevig houvast. Pak met je andere hand zijn pols en draai die zo ver uit dat de handpalm naar boven wijst. Zijn arm is nu veranderd in een stijve hefboom, waarmee je hem moeiteloos om obstakels heen kunt sturen. Ook deze greep heeft het voordeel dat je precies weet waar je heen zwemt. Bovendien ben je dicht genoeg bij het slachtoffer om hem te observeren en toe te spreken. Een nadeel is dat de mensen op de kant bij deze wijze van vervoeren misschien niet zo snel in de gaten hebben dat er iets mis is.

Als je buddy moe is of niet helemaal bij, zorg je dat je in zijn blikveld blijft en dat je hem voortdurend kunt observeren, terwijl je hem zo snel mogelijk naar de kant of naar de boot sleept. Praat daarbij steeds met hem en zorg ervoor dat hij bij bewustzijn blijft.

Bij een slachtoffer dat niet ademt, heb je grote haast om hem op het droge te krijgen. Als je dan een eind moet zwemmen, heb je van een zware en volumineuze duikuitrusting alleen maar last.