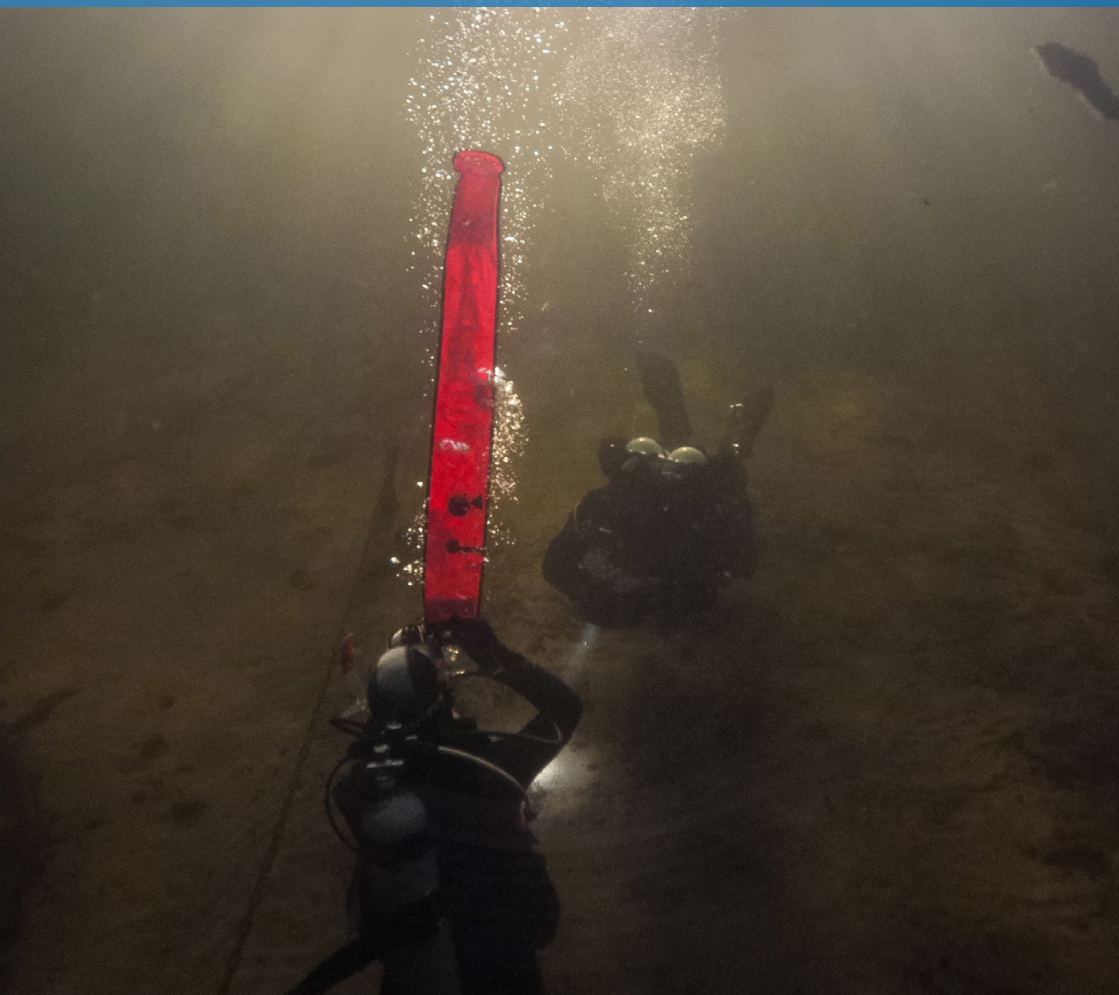


DIVESAVERS

om veilig te duiken



Duik veilig en geniet van de duiksport

Colofon

Uitgave 15 augustus 2019

Deze uitgave is tot stand gekomen op initiatief van de Nederlandse Onderwatersportbond en in samenwerking met de IADS, IDD, DOSA, DMC en KNRM.

Deze uitgave mag niet gekopieerd worden zonder toestemming.

Foto voorpagina:
Rich-art Underwater Photography

Inleiding

Een veilige duik begint met een goede voorbereiding. Wat betreft training en uitrusting, maar ook wat betreft persoonlijke conditie en voorbereiding als er toch iets fout mocht gaan. Uiteindelijk is het de bedoeling dat iedereen na een duik weer veilig thuiskomt.

Dit document is samengesteld in samenwerking met de NOB, IADS, IDD, KNRM, DMC en de DOSA. Wij hebben geprobeerd om in een handzaam document verschillende typen duiken te benoemen en wat je wel en vooral niet moet doen om deze duiken veilig uit te voeren. We hebben daarbij gekeken naar verschillende duikopleidingen en specialisaties maar vooral ook naar wat nu de oorzaken waren van verschillende duikincidenten en -ongevallen.

Deze DiveSavers zijn uiteraard niet ter vervanging van welke duikopleiding of specialisatie dan ook en er kunnen geen rechten aan ontleend worden. Als je meer informatie wilt over een bepaald onderwerp neem dan contact op met één van de duikorganisaties, een duikschool of duikvereniging.

Hoe dan ook, de duiker zal te allen tijde zelf een afweging moeten maken of een duik veilig uitgevoerd kan worden. Duiken binnen de grenzen van het eigen kunnen van de duiker vermindert stress, maakt duiken veiliger en zorgt ervoor dat je meer geniet van het duiken.

Namens de deelnemende organisaties,

Erik Mooij
Voorzitter veiligheidscommissie NOB

1. Getraind, competent en fit

Voer alleen duiken uit waarvoor je getraind bent en waarvoor jij je vaardig voelt. Zorg dat je fit genoeg bent om de duik veilig uit te voeren.



Altijd:

- duiken uitvoeren waarvoor je bent getraind en competent genoeg bent om de duik veilig uit te voeren.
- regelmatig vaardigheden oefenen.
- duiken als je fit bent en voldoende bent uitgerust.
- duiken als je niet onder invloed bent van drugs, medicatie en/of alcohol.
- duiken als je bekend bent met de risico's van de geplande duik en de duiklocatie.
- duiken als je met je buddy openlijk elkaars zorgen kunt bespreken om zeker te zijn dat ieder voldoende getraind, competent en fit is en zorgen van te voren besproken zijn.
- voldoende drinken.



Nooit:

- duiken als je vermoeid bent.
- duiken als je een risico vormt voor jezelf of voor anderen.
- duiken als je bent afgeleid door andere zaken.
- duiken als je niet zeker bent of je de duik veilig kan uitvoeren.
- problemen met je gezondheid negeren of medisch advies naast je neer leggen.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

2. Risico beoordeling en planning



Beoordeel voor de duik wat de gevaren zijn. Maak een planning voor je duik en stop op het moment dat de risico's toenemen.



Altijd:

- je apparatuur op tijd laten onderhouden en keuren door gecertificeerde, deskundige mensen.
- je duikstek checken voordat je aan een duik begint (bv met een Check de Steck checklist).
- je duik plannen en de planning afstemmen met je buddy. Maak afspraken wat de maximale diepte, de duiktijd en te volgen route is.
- je materiaal/configuratie afstemmen op de duik die je plant te maken.
- je eigen materiaal controleren en een buddycheck uitvoeren.
- twijfels bespreken.
- een duikvlag plaatsen.
- je materiaal (ook je duikmesje) op een plaats dragen waar je er makkelijk bij kan.
- duiken volgens je plan.
- anderen laten weten wat jullie duikplan is en je bij hen melden als jullie weer terug zijn.



Nooit:

- de grenzen van je materiaal die de fabrikant heeft opgegeven overschrijden.
- duiken zonder van te voren een inschatting te hebben gemaakt van de risico's.
- meer dan twee duiken per dag maken.
- duiken als je denkt dat het eigenlijk onveilig is om te duiken.
- duiken als je niet zeker bent wat je moet doen in het geval van een noodsituatie.
- blind vertrouwen op je duikcomputer
- druk uitoefenen op je mededruiker om je eigen zin te krijgen.
- je over laten halen als je eigenlijk liever niet gaat duiken.
- controles overslaan.
- vliegen (of de bergen in) vlak na het duiken. Wacht minimaal 24 uur, als je decompressieduiken hebt gemaakt 48 uur.
- duiken met materiaal zonder precies te weten hoe dit werkt.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

3. Duiken met een plafond

Duik alleen met een plafond, zoals grotduiken, wrakduiken en ijsduiken, als je hiervoor bent opgeleid.



Altijd:

- gebruik maken van een eigen gids/leidlijn.
- een lamp meenemen.
- een back-uplamp meenemen.
- opletten op scherpe objecten zoals ijzer, rotsen of glas.



Nooit:

- gebruik maken van een gidslijn die er al ligt.
- andere gidslijnen losmaken.
- openingen ingaan als je niet weet hoe je er weer uit kan komen.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

4. Diep duiken

Bij elke duik moet rekening gehouden worden met decompressie. Hoe dieper de duik, hoe groter de effecten.



Altijd:

- berekenen hoeveel ademgas je nodig hebt.
- voldoende ademgas meenemen, ook voor de decompressiestops en veiligheidsstops.
- je luchtverbruik, duiktijd en diepte controleren tijdens de duik.
- een (nood)boei meenemen
- rekening houden met gewijzigde decotijden bij herhalingsduiken.
- een veiligheidsstop maken.



Nooit:

- te snel stijgen.
- stops overslaan.
- op de duikcomputer van je buddy afgaan als jouw duikcomputer waarschuwingen geeft.
- dieper gaan dan waar je voor opgeleid/getraind bent.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

5. Duiken met stroming

Bepaal de stroomsnelheid en stroomrichting voor de duik.



Altijd:

- de stroomrichting en stroomsnelheid bepalen voor en tijdens de duik.
- vooraf getijde informatie opzoeken.
- zorgen voor een drijflichaam voor als je te ver afdrijft.
- controleren of er mogelijke obstakels, bijvoorbeeld netten, op je route zijn.
- een goed zichtbare boei meenemen om jezelf vindbaar te maken als je aan de oppervlakte bent.
- bij het afdalen gebruik maken van een oriëntatielijn zoals een ankerlijn of een rifwand
- oriëntatiemiddelen gebruiken, zoals een goed kompas en natuurlijke referentiepunten.



Nooit:

- duiken als je niet zeker weet hoe de stroming kan variëren tijdens de duik.
- duiken zonder hulpmiddelen voor het geval je afdrijft.
- de boot onbemand achterlaten
- decostops zonder referentiepunt maken.
- onderwater met de stroom mee op het kompas naar het schip zwemmen.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

6. Bootduiken

In Nederland maar ook zeker in het buitenland wordt er veel vanaf boten gedoken.



Altijd:

- een deco-boei en/of lamp meenemen zodat het “schip” je kan zien.
- maatregelen nemen tegen zeeziekte (maar let op dat sommige middelen tegen zeeziekte de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden).
- afspraken maken over de te volgen procedures aan boord en direct voor en na een duik.
- de trap/terugweg controleren voor dat je gaat duiken.
- voldoende zuurstof aan boord hebben om de duur van de terugreis zuurstof te kunnen geven (reken met 15 liter per minuut: een fles van 2 liter/200 bar geeft dus 26 minuten zuurstof).



Nooit:

- duiken bij zeeziekte.
- een briefing overslaan.
- spullen laten slingeren aan boord.
- direct onder een boot duiken.
- aan een slingerende/stampende ankerketting hangen tijdens de (veiligheids)stop.
- aan het einde van een lange en/of diepe duik teruggaan om bijvoorbeeld het anker los te maken.
- duiken bij golven hoger dan één meter in verband met de onbetrouwbaarheid van (reken) dieptes en stops.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

7. Nachtduiken

Een nachtduik is een duik waarbij een (deel) van de duik plaatsvindt na zonsondergang en voor zonsopgang.



Altijd:

- vooraf handsignalen, lampsignalen en andere vormen van communicatie afspreken.
- een lamp meenemen.
- een back-uplamp meenemen.
- een lamp op de wal /schip plaatsen zodat de terugweg herkenbaar is.
- een fluit en kompas meenemen.
- op zee een infrarood flasher meenemen zodat je gevonden kan worden bij zoekoperaties.



Nooit:

- een nachtduik maken in onbekend water zonder gids.
- duiken bij slecht zicht.
- elkaar in het gezicht schijnen.
- zonder reden met de duiklamp boven water schijnen.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

8. Duikreizen

Duiken in het buitenland met of zonder eigen materiaal.



Altijd:

- eigen materiaal testen voordat je het meeneemt.
- voor vertrek je verzekering controleren.
- beschikken over informatie over de noodprocedures ter plaatse (binnen- en buitenland).
- noodnummers noteren (zowel lokaal als van het DAN en/of het DMC).
- niet-eigen materiaal goed controleren voordat je het meeneemt.



Nooit:

- computers en/of duiklampen meenemen in het bagageruim.
- duiken als je twijfelt over het materiaal, je buddy, de duikgids etc.
- duiken in onbekend water zonder gids.
- het onderwaterleven aanraken of mee naar huis nemen.
- vliegen binnen 24 uur na het duiken (48 uur als je decompressieduiken hebt gemaakt).

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

9. Voorbereiding op noodgevallen



Wees bekend met de noodvoorzieningen



Altijd:

- zorgen dat je kan ingrijpen in geval van nood.
- noodgevallen voldoende oefenen.
- beschikken over informatie over de noodprocedures en noodnummers ter plaatse (binnen- en buitenland).
- een noodplan maken en voor de duik doornemen.
- een eerste hulp pakket bij de hand hebben en vaardig zijn in het gebruik ervan.



Nooit:

- er op vertrouwen dat iemand anders het wel oplost.
- vliegen binnen 72 uur na behandeling voor een decompressieongeval.

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden

Check de stek

| RISICO | MAATREGEL | UITGEVOERD |
|-------------------------|--|------------|
| Ongeval | EHBO-koffer aanwezig? | |
| | Zuurstofkoffer aanwezig? | |
| | Telefoon aanwezig? | |
| | Toezichthouder herkenbaar? (veiligheidsvest) | |
| | Juiste adressering duikplaats bekend? | |
| | Toegangsroute vrij voor hulpdiensten? | |
| Laat zien wat je doet | Onbuigzame duikvlag geplaatst (BPR) | |
| Weersomstandigheden | Weersverwachting opgevraagd? (storm, onweer) | |
| Water | Golfhoogte en -richting? (brekers) | |
| | Stroming? Tijdstip kentering bekend? | |
| | Is duiken toegestaan? (vervuiling, natuurgebied) | |
| | Visnetten (of vissers) in de buurt (boeitjes, stokken) | |
| | Schepen voor anker? Vaarbewegingen? | |
| | Gevaarlijke stromingen bekend? | |
| Plaatselijke bekendheid | Obstakels onderwater bekend? | |
| | Briefing over de duikplaats en risico's? | |
| | Tijdstip einde duik bij iedereen bekend? | |
| Buddyparen | Duiklijst buddyparen gemaakt? (ervaring en opleiding) | |
| | Duikers aanmelden voor te water gaan. | |
| Te water gaan | Inventariseer mogelijkheden en risico's | |
| | Duikers wijzen op mogelijkheden en risico's | |
| | Hulplijn bevestigen en wijzen op aanwezigheid | |
| Water verlaten | Duikers wijzen op mogelijkheden en risico's | |
| | Afmelden bij duikcoördinator, duiklijst invullen | |
| Duikers kwijt | Procedure uitvoeren via 112 "melding duiker vermist" | |
| Oefeningen door duikers | Oefeningen vooraf bekend maken bij toezichthouder | |

Bron: Nederlandse Onderwatersportbond

STOP als de omstandigheden veranderen en beoordeel opnieuw of de duik veilig uitgevoerd kan worden