

Paniek!

Paniek? Een simpele mail met een deadline, uitgedrukt in dagen. Nog geen idee welk trefwoord ik kan exploiteren tot een bladzijde over duiken en internet. Gelukkig zit er 6 uur tijdsverschil tussen hier en de Europese kant van de oceaan. 6 uur extra tijd om de oorzaak van de paniek weg te werken. En als je tijd hebt, dan wordt de stress iets minder en ebt paniek weg. De mail verbannen naar de folder 'Verwijderd' helpt niet. Het artikel schrijven wel. Actie!

Paniek en duiken: een dodelijk combinatie. Hopelijk hoef je het nooit mee te maken, maar dat betekent niet dat je er niet over moet leren. Op YouTube vind je tal van filmpjes die op z'n minst instructief genoemd kunnen worden. Je botst daarbij snel op de gevaren van grotduiken. De film 'A deceptively easy way to die' (www.youtube.com/watch?v=PVMqK5YZuxM) grijpt je naar de keel. Je denkt direct 'hoe kunnen ze zo dom zijn', maar geloof me stapje-bij-stapje verleg je soms op een domme manier je grenzen te ver. Jammer genoeg, is de kwaliteit een beetje minder want deze upload is uit de oude doos.



Uit dezelfde archiefdoos is episode 418 van de serie met 'Captain Kirk' over een ongeval tijdens grotduiken (www.youtube.com/watch?v=V3xFsxbjGo). Kijken en leren. Wat zou jij gedaan hebben?



Natuurlijk gebeuren duikongevallen niet alleen tijdens grotduiken. Wrakduiken houden inherent gelijkaardige risico's in, maar ook 'gewone' duiken zijn niet zonder risico. Gevaarlijk situaties kunnen zich voordoen tijdens een duik en dat zal ook in de toekomst zo blijven. Voorbereid zijn is de beste remedie tegen het verlamvend effect van paniek en dat kan je bereiken door de verhalen van anderen te lezen, te begrijpen en te verwerken. Je kan daarbij surfen naar de websites van duikfederaties of naar persoonlijke sites zoals www.michaelmcfadyenscuba.info/viewpage.php?page_id=523. Een andere mogelijkheid is het doorbladeren van virtuele duikmagazines zoals www.scubadiving.com/training/basic-skills/4-reasons-divers-die. Klik onderaan even door voor de verhalen over duikongevallen.

Door de stijgende populariteit van onderwatercamera's van het type GoPro zullen we in de toekomst meer 'live opnames' van (bijna) incidenten op het net vinden. Het is immers eenvoudiger je beelden met een video-editor een beetje te bewerken en die dan op YouTube (die ook eenvoudige bewerkingen toelaat) los te laten dan je een paar uren te isoleren en een eerlijk verslag



te schrijven. Kortfilmpjes onder de rubriek 'Real diving accident caught on camera' met een titel zoals 'Emergency ascent from 18 m' (www.youtube.com/watch?v=Xu-jePQlafRM) zullen binnenkort schering en inslag op het internet zijn.



Filmpjes bekijken doen we niet uit sensatiezucht, maar om te leren uit anderen fouten. Toets je lessen even aan die van professionals of tips die je kan vinden op sites met psychologische insteek zoals <http://albertsonnevelt.nl/paniekaanvallen-voorkomen-tips> of www.healthyminds.nl/paniekaanvallen-tips. Ook de paniekpagina op de site van Johan Bolckmans geeft je meer inzicht in dit dodelijk monster (www.bolckmans.net/duiken/paniek.html).

Onder water is tijd een kostbaar want zeer beperkt goed. Ja, je kan een beetje tijd kopen door je ademhaling te beheersen, maar beheersing en paniek liggen niet in dezelfde wieg. Alleen door een grondige training, een goede fysieke conditie en het bewaren van je kalmtte kan je uit de versmachtende greep van een opkomende paniekaanval blijven en je adembeheersing omzetten in extra actietijd. Ik, spartelend op het droge, kan profiteren van mijn 6 uur achterstand door het schrijven in een andere tijdszone. Geen reden tot paniek. patrick.van.hoeserlande@advalvas.be. ■

PATRICK VAN HOESERLANDE