

The PADI logo is displayed in a bold, blue, sans-serif font. The letters are thick and blocky, with a registered trademark symbol (®) at the top right of the 'I'. The logo is set against a white rectangular background.

PADI®

Open Water Diver

**Voorkomen en behandelen
van problemen**

VOORKOMEN EN BEHANDELEN VAN PROBLEMEN

- Inleiding
- Redding aan de oppervlakte
- Herkennen van problemen
- Helpen van een andere duiker
- Probleem behandeling onder water
- Bewusteloze duiker (en bijna-verdrinking)

INLEIDING

Duiken moet en kan een veilige vorm van recreatie en ontspanning zijn, en je zult merken dat wanneer je **samen** met je buddy **binnen de limieten** duikt, een **goede duikplanning** maakt en die ook uitvoert, en verder met alle **veiligheidsregels en -aspecten** rekening houdt, je probleemsituaties te allen tijde kan vermijden.

De *Medic First Aid-cursus* van PADI leert je zowel reanimeren (en kunstmatig beademen) als het verlenen van eerste hulp bij ongevallen. Zorg dat je altijd in noodgevallen kan telefoneren en dat je de nodige contactnummers bij hebt.

REDDING AAN DE OPPERVLAKTE

Meest voorkomend. Kan worden vermeden of gecontroleerd door enige simpele principes:

- *duik binnen je eigen limieten;*
- *doe het kalm aan; en*
- *zorg voor een positief drijfvermogen a/d oppervlakte.*

Probleembehandeling:

- *stop, adem, denk, doe;*
- *blaas vest op en werp evt. loodgordel af (vermijd watertrappen of vermoeiende situaties);*
- *roep hulp in met fluit of armsignalen indien wenselijk.*

HERKENNEN VAN PROBLEMEN

Een duiker met controle over de situatie ziet er ontspannen uit en ademt normaal. De uitrustingsstukken zitten op de juiste plaats, hij is alert en zwemt met langzame, overdachte bewegingen.

Een duiker die zijn controle verliest, raakt in paniek en zijn gecontroleerde handelingen worden vervangen door onjuiste, instinctieve handelingen.

Hij denkt dat hij stikt of verdrinkt en worstelt om zijn hoofd boven water te houden (wat snel uitput), verwijdt meestal masker en mondstuk, beweegt zich wild en ongecontroleerd, met wijd opengesperde ogen zonder echt veel te zien, en een snelle en oppervlakkige ademhaling.

HELPEN VAN EEN ANDERE DUIKER

Basisstappen:

- zorg dat hij drijvend is;
- zorg dat hij zich ontspant;
- help hem de controle over zijn ademhaling terug te vinden; en
- help hem indien nodig aan boord of naar de kant.

Na het drijvend maken, spreek je hem bemoedigend toe en zorgt ervoor dat hij kalm blijft. Bekom dat hij terug langzaam en diep gaat ademen. Gun hem hiervoor de tijd. Je kunt hem indien gewenst slepen aan de tankkraan of met de aangepaste vermoeide zwemmers greep.

PROBLEMEN ONDER WATER

Kunnen praktisch altijd worden vermeden door:

- *ontspannen te duiken;*
- *regelmatig luchtvoorraad te controleren;*
- *binnen de eigen limieten te blijven.*

Meest voorkomend:

- *oververmoeidheid;*
- *weinig of geen lucht meer hebben;*
- *blazende automaat;*
- *verstrikt raken.*

Oververmoeidheid

We hebben geleerd dat oververmoeidheid vermeden kan worden door langzaam en overdacht te bewegen en te ademen. Ook hebben we geleerd alle activiteiten te stoppen, te rusten en te ontspannen wanneer oververmoeidheid dreigt.

Omdat de ademweerstand door een automaat toeneemt als je dieper gaat, kan oververmoeidheid op diepte een gevoel van verstikking geven.

Als het probleem zich (tijdens het zwemmen) aan de oppervlakte stelt, maak jezelf drijvend (blaas vest op) en rust uit. Sein eventueel om hulp.

Weinig of geen lucht meer hebben

Is uiteraard in eerste instantie te voorkomen door met een volle fles te duiken en de manometer regelmatig te bekijken.

Stelt het probleem zich toch, neem dan volgende 5 stappen in volgorde van belangrijkheid:

- *maak een normale opstijging;*
- *stijg op met de alternatieve luchtvoorziening;*
- *maak een gecontroleerde zwemmende noodopstijging;*
- *buddy breathe;*
- *noodopstijging met het trimvest (adem voortdurend uit en werp loodgordel af).*

Blazende automaat

Moderne automaten zijn ontworpen volgens het *fail safe-principe*. D.w.z. dat ze zullen blijven lucht geven (blazen) i.p.v. te blokkeren als er zich een probleem voordoet (met de kleppen).

Stijg gezamenlijk op naar de oppervlakte (maak jezelf drijvend) en draai daar de kraan dicht. Na een poosje kan de kraan eventueel terug worden geopend. Is er nog voldoende lucht, dan kan de duik eventueel alnaargelang nog verdergezet worden.

Regelmatige onderhoudsbeurt niet vergeten !

Verstrikt raken

Vastraken in visnetten, vislijnen, zeewier, boomtakken of andere planten komt niet zo vaak voor, maar kan wel snel onnodig paniek veroorzaken. Zolang de duiker niet gewond is en nog voldoende lucht over heeft, kan het worden verholpen zonder dat het een noodgeval wordt (of de duik zelfs maar afgebroken hoeft te worden).

Raak je vast, hou je dan stil en denk na. Probeer je dan langzaam en rustig te bevrijden (of laat je buddy het doen). Desgewenst kan de fles losgemaakt, uitgedaan en weer aangedaan worden.

Voorkom verstrikking door langzaam te bewegen, goed op te letten en geen uitrustingsstukken achter je aan te laten slepen.

BEWUSTELOZE DUIKER EN BIJNA-VERDRINKING

De allereerste zorg is na te gaan of de duiker nog ademt. Indien geen ademhaling aanwezig is, moet kunstmatige beademing worden toegepast. Als de duiker onder water bewusteloos is, moet hij naar de oppervlakte worden gebracht (en zorg dat hij blijft drijven). Start daar de beademing. Is reanimatie nodig, dan moet het slachtoffer zo vlug mogelijk uit het water worden gehaald omdat een adequate hartmassage in het water niet mogelijk is.

Volg zo snel mogelijk een PADI Medic First Aid-cursus, en de Rescue Diver-cursus na je Advanced Open Water Diver-cursus !