Bijlage 7

Hoe Opleiding en Training kunnen bijdragen tot het voorkomen van Rebreather Duik- ongevallen

Om met een rebreather te kunnen duiken is het net als bij het leren gebruiken van een ander (duik)systeem noodzakelijk een specifieke rebreather opleiding te volgen. Echter met het bestuderen van de theorie en het aanleren van de vaardigheden is men er nog niet. Het duiken met een rebreather kan iedereen, maar het is een kunst om juist in moeilijke omstandigheden en stressvolle situaties als duiker de controle te behouden. Dat kan zelfs zo ver gaan dat bepaalde reflexen die in eerste instantie onder stressvolle omstandigheden optreden, onderdrukt moeten worden. Als beginnend duiker leer je bijvoorbeeld al om bij ademnood niet direct naar de oppervlakte te gaan. Je leert om met de situatie onderwater om te gaan. Dit doe je door regelmatig te oefenen, in het zwembad, het buitenwater of zelfs op land. Oefenen in zoveel mogelijk verschillende omstandigheden dragen bij tot het inslijpen van het geleerde. Het regelmatig toepassen van noodprocedures in stressvolle en levensbedreigende situaties krijgt het karakter van het uitvoeren van routinematige acties. Het is juist dit stuk, het tot routine maken van noodzakelijke handelingen bij apparatuur storingen, dat iemand pas echt een veilige rebreather duiker maakt; iemand die snel en adequaat kan reageren om de juiste bij het incident passende noodprocedure te volgen. Zonder die routine moet te lang worden nagedacht, zeker in een stressvolle situatie waar het vecht- of vluchtgedrag (reflex) zo dominant kan zijn dat er tijdelijk zelfs geen toegang tot het geheugen (waar de noodprocedures zijn opgeslagen) kan plaatsvinden en er zo waardevolle seconden verloren gaan.
Door te oefenen met de zogenaamde ‘sanity breaks’ voor rebreatherduikers waarbij tijdelijk wordt overgegaan op Open Circuit kan de duiker aanleren bepaalde reflexen die onderwater desastreus zouden kunnen zijn, te onderdrukken. De sanity breaks zorgen ervoor dat de duiker weer controle krijgt over de situatie en de juiste noodprocedure kan kiezen. Het mooiste zou zijn als het toepassen van de noodprocedures zelf routinematig zouden kunnen worden toegepast. Iets wat alleen zal lukken door veel eraring op te doen onder zoveel mogelijk diverse omstandigheden.

1. Zo te trainen dat de duiker in bepaalde omstandigheden automatisch met het gewenste gedrag reageert; trainingen worden zo opgezet dat situaties direct worden herkend en de erbij behorende handeling automatisch wordt uitgevoerd. Door dat vaak te herhalen kan patroonherkenning ontstaan en komen deze handelingen eerder beschikbaar en voor de hand liggend. Patroonherkenning maakt het doorlopen van een secondevretend beslissingsprogramma over ‘wat nu?’ overbodig.
2. Zodanig te trainen dat de duiker een impuls tot (fout) handelen voor tienden van seconden weet te onderdrukken om, nadat de stress enigszins is afgenomen en het geheugen weer toegankelijk is, weloverwogen en bewust de juiste actie te ondernemen. Dit betekent dat bij het oefenen niet echt met concreet te verwachten noodsituaties getraind hoeft te worden. Maar er moet wel sprake zijn van het ervaren van stress door de duiker om de daaraan gekoppelde impuls om te handelen, zoals de vecht- of vluchtreactie, te leren onderdrukken.

Het zal in de meeste gevallen om een mengvorm gaan.