

## Doing It Right duiken - lets voor jou?



Foto © Thomas Tukker

Deze tekst geeft een introductie tot Doing It Right duiken. Deze handleiding is slechts bedoeld als referentiemateriaal, NIET voor instructie! De makers raden dan ook ten zeerste aan om contact op te nemen met GUE ([www.gue.com](http://www.gue.com)) om op de juiste wijze instructie te krijgen in het gebruik van de in deze handleiding beschreven apparatuur en technieken. Aan deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Voor verdere details kan men terecht op de Frogkick.nl website ([www.frogkick.nl](http://www.frogkick.nl)).

## Wat is DIR?

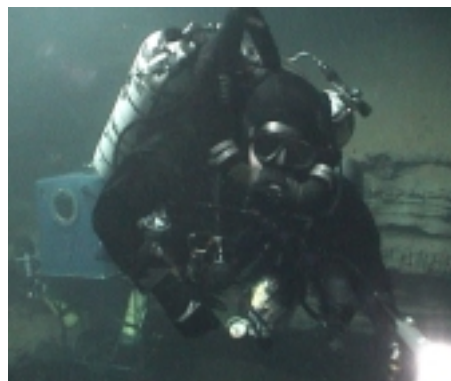
DIR staat voor Doing It Right, Engels voor '*Het goed doen*' of '*Het op de juiste manier doen*'. In deze tekst proberen we in korte lijnen uit te leggen waar dit precies voor staat.

*Bij duiken zijn veiligheid en comfort belangrijk*

Door te duiken kom je op allerlei plaatsen waar je normaal niet komt. Je kunt vissen bekijken, wrakken bezoeken, grotten onderzoeken, of onder ijs duiken. Het is belangrijk dat je met gemak en plezier kunt duiken. Zeker als het de wat moeilijker duiken betreft speelt veiligheid een grote rol.

*Het Doing It Right systeem vormt de grondslag voor goed duiken*

Veiligheid is het uitgangspunt waarmee gekozen is voor specifieke materialen en technieken. Alle informatie volgt het zogenaamde Doing It Right (DIR) systeem. Duikers van het Woodville Karst Plain Project (WKPP) duiken al decennia in diepe grotten in Noord Florida. Door hun ruime ervaring is inmiddels veel bekend over goede veilige duikmethoden. De ten grondslag liggende gedachte van DIR wordt hieronder uitgelegd. De specifieke invulling van deze stelregels is op de frogkick.nl website te vinden.



*Technieken van technische duikers zijn ook nuttig voor gewoon duiken*

De technische duikers die het DIR systeem ontwikkeld hebben streefden naar een zo eenvoudig en compleet mogelijk systeem om deze moeilijke (technische) duiken mogelijk te maken. Juist door deze eenvoud bleek het systeem ook zeer geschikt te zijn voor recreatieve duikers. Zo wordt er bijvoorbeeld niet meer apparatuur meegenomen dan absoluut noodzakelijk is.

De vier fundamenteën van DIR duiken zijn:

- Voorbereiding
- Teamwork
- 'Mental focus'
- Materiaal

## Vorbereiding

Een goede voorbereiding is het halve werk. Van belang zijn training, ervaring, gezondheid, en duikplanning.

Om te kunnen duiken is training nodig, omdat onderwater zijn niet vanzelfsprekend is. Een goede instructeur kan je leren om te gaan met deze prachtige omgeving, die helaas weinig vergevingsgezind kan zijn als je je niet goed voorbereidt. Over-leren is hierbij noodzakelijk. Als je een nieuwe techniek aanleert dan zul je na een paar keer de oefening correct uit kunnen voeren. Je zult echter nog wel na moeten denken bij de uitvoering. Pas na vele keren herhalen van een oefening zal de oefening intuïtief worden. Als je bijvoorbeeld de eerste keer met een droogpak duikt zul je er aan moeten wennen dat je je arm omhoog moet steken bij het opstijgen om de uitzettende lucht kwijt te raken. Als je een moeilijker duik gaat maken, zoals een stroomduik in Zeeland, kun je in de problemen kunnen komen als je op teveel zaken tegelijkertijd moet letten. DIR duikers oefenen dus vaak tijdens 'gewone' duikjes. Gewoon om de basis skills up-to-date te houden, maar ook om nieuwe technieken onder de knie te krijgen.

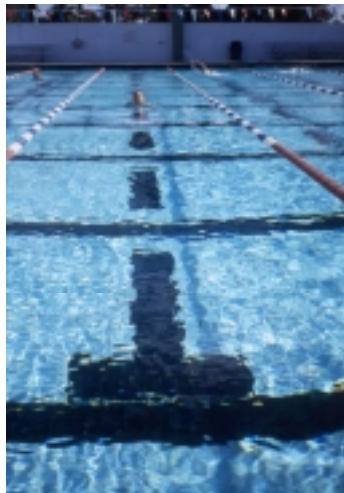
Ervaring in het duiken maakt het mogelijk om steeds een klein stapje verder te gaan zonder dat je het jezelf ooit echt te moeilijk maakt. Als je nieuwe vaardigheden rustig opbouwt heb je altijd alles onder controle en kun je onverwachte complicaties met gemak oplossen. Het belangrijkste is het erkennen van je eigen capaciteiten en geen duiken te maken die daar te ver boven gaan. Om op een hoog niveau te komen is het daarom belangrijker veel duiken te maken dan dat ene brevetje te scoren met drie duikjes. Goede cursussen volgen is uiteraard zeer belangrijk, maar de echte ervaring komt door het geleerde in de praktijk te brengen tijdens vele duiken.

Goed gezond zijn maakt het niet alleen mogelijk zware flessen te tillen, maar heeft ook het voordeel dat je efficiënter kunt decomprimeren en makkelijker met stroming, golven en bootladders om kunt gaan. Goede doorbloeding van het lichaam en longen die niet door roken zijn aangetast maken een snelle gasuitwisseling mogelijk, waardoor je veilig kunt decomprimeren. Een krachtig en gezond lichaam vermindert stress. Idealiter versnelt de ademhaling nauwelijks ook als tegen harde stroming ingezwommen moet worden. Bovendien zijn blessures bijvoorbeeld van het tillen van zware flessen minder waarschijnlijk en dit voorkomt wederom decompressie problemen.

DIR duikers doen dus buiten het duiken om ook veel aan andere sporten als fitness, fietsen en hardlopen.

Het plannen van een duik maakt het mogelijk in alle rust te controleren of het plan veilig is en wat je er voor nodig hebt. Daarnaast verbetert het de samenwerking onderwater en vermindert het de taskloading. Het plannen van een duik omvat het plannen van een route onderwater, afspreken van limieten, decompressieplanning, gas mixen, assistentie van andere duikers en verdere activiteiten. Van belang zijn ook het weer en andere variabele omstandigheden. Ook moet rekening gehouden worden met eventuele problemen: mobiele telefoon, zuurstof, recompressiekamer, vervoer, etc.

Omdat DIR duikers allemaal dezelfde technieken, procedures en handsignalen gebruiken bevordert dit de samenwerking aanzienlijk.



## Teamwork

Een goede buddy kan een duik een stuk makkelijker maken. Teamwerk omvat het assisteren van elkaar zowel boven als onder water. Het is noodzakelijk om goed te kunnen communiceren en op elkaar ingespeeld te zijn. Door het geven van feedback kun je toekomstige duikervaringen nog weer verbeteren.

Met een buddy erbij heb je een extra stel hersenen ter beschikking. Communicatie maakt het mogelijk om gedachten ook uit te wisselen. Onderwater kun je communiceren met handsignalen, lichtsignalen, schrijven op 'wetnotes' en als er geen licht is door elkaar vast te houden. Zo kun je elkaar bijvoorbeeld helpen om de juiste richting te vinden: "Moeten we nog verder of zijn we hier al bij het touw om het water uit te klimmen bij de Zeelandbrug?" Heel belangrijk bij technische duiken is het opletten dat je buddy het juiste decompressiegas ademt. Wisselen naar een andere fles kan om beurten, waarbij de buddy meekijkt of er geen verkeerde fles gebruikt wordt.

Assisteren van elkaar kan veel moeite schelen. Een voorbeeld is het bijlichten van je buddy bij het fotograferen. Een ander voorbeeld is het losmaken van de lijn bij het naar buiten zwemmen van een wrak of grot terwijl je buddy de reel opwindt. Ook heb je minder materiaal nodig als je met een buddy duikt. In een grot gebruik je normaal een derde van de hoeveelheid lucht in je flessen om naar binnen te zwemmen. Je houdt dan een derde over om zelf naar buiten te zwemmen en een andere derde voor je buddy. Mocht je nu ooit al je gas verliezen dan heeft je buddy nog genoeg voor jou over.

Door na de duik te bespreken wat er goed en minder goed ging kun je een volgende duik nog weer plezieriger maken. Je kunt elkaar tips geven en je kan afspraken maken over hoe je handiger samen kunt werken. Bij het geven van feedback werkt het goed om vooral feiten en observaties te noemen en je buddy de tijd te geven om zelf conclusies te trekken. Dit is plezieriger voor je buddy dan emotioneel commentaar waarbij je ook meteen vertelt hoe hij/zij het wel moet doen.

## Mental focus

Wie net begint met duiken is tijdens een duik vaak heel druk bezig met trimmen en ademen. Later ga je ook op je buddy letten. Op een gegeven moment ga je onervaren duikers begeleiden en misschien zelfs opleiden. Uiteindelijk bevind je je in een grot en merk je dat je je bewust bent van alles om je heen. Je weet precies waar je buddy is en hoeveel lucht je nog hebt, zelfs zonder te kijken. Dit heet mental focus. Om dit eenvoudig voor elkaar te krijgen dient de taskloading zo minimaal mogelijk te zijn en moet narcose voorkomen worden. Diep duiken op lucht is dus uit den boze.

Je kunt taskloading verminderen door training en ervaring. Als je moeilijker duiken rustig opbouwt dan kom je niet in situaties waarbij je over heel veel taken tegelijkertijd na moet denken. Een goede gezondheid helpt ook bij het verminderen van taskloading, omdat je bij zware inspanning minder fysieke stress ondervindt. Voorkom verder dat je het koud krijgt of dat je op andere wijze verder gaat dan waar jij zelf op dat moment behoefte aan hebt. Een gouden regel is dat het einde duik signaal (duim omhoog) zonder vragen door iedereen geaccepteerd wordt.

Om niet in beschonken toestand te hoeven duiken moet narcose voorkomen worden. Dat kan eenvoudig door helium in het ademgas te mixen (trimix). Stikstof en zuurstof zijn narcotisch, maar helium vrijwel niet. De maximum grens voor duiken met nitrox en lucht is dertig meter. Alle duiken dieper dan dertig meter vereisen helium om de duik veilig te houden. Zelfs op ondiepere duiken is het aangenaam om met trimix te duiken.

## **Materiaal**

Materiaal moet eenvoudig en gestroomlijnd, redundant en multifunctioneel zijn. Hoe eenvoudiger je het jezelf maakt hoe beter. Materiaal kan tot in ieder detail voorbereidt worden om het zo eenvoudig mogelijk te krijgen. Het liefste maak je al je duiken met dezelfde basis uitrusting, zodat je altijd alles weet te vinden, zelfs al is het op de tast of bij je buddy. Ook je buddy moet dus precies dezelfde configuratie gebruiken. Materiaal moet je ook behoeden voor fouten. Zo is het bijvoorbeeld ideaal als je je backuplampen aan kunt doen voor je ze los maakt. Als je een lamp dan laat vallen kun je deze eenvoudig terug kunnen vinden terwijl het anders moeilijk zoeken wordt in het donker.

Een goede stroomlijn maakt dat je minder vermoeid raakt en je verder kunt komen. Bovendien kom je minder makkelijk vast te zitten in bijvoorbeeld een wrak. Bij voorkeur steken er geen slangen uit en is andere apparatuur ook zo bevestigd dat de stroomlijn optimaal is.

Afhankelijk van de duik zul je sommige uitrustingsstukken dubbel of driedubbel bij je willen dragen. Als een onderdeel cruciaal is en tevens een statistisch redelijke kans loopt kapot te gaan dan zul je een backup nodig hebben. Voor een deel van je uitrusting kan je buddy voor backup zorgen. Dit geldt bijvoorbeeld voor de dieptemeter. Aan de andere kant zijn in een grot twee backuplampen per persoon noodzakelijk. Extra materiaal meenemen maakt een duik altijd lastiger en maakt ook de kans groter dat er iets kapot gaat. Daarom moet het extra materiaal wel tot een minimum beperkt blijven. Een manier om de materiaalhoeveelheid te beperken is ieder uitrustingsstuk voor zoveel als mogelijk taken geschikt te maken. Zo kan een boeitje ook als reserve drijfvermogen dienen als de wing zou scheuren.

\* \* \*

Op de Frogkick.nl website wordt diepgaande uitleg gegeven over materiaal en technieken. Dit zijn twee belangrijke onderwerpen, maar uiteindelijk blijven iemands instelling en benadering van het duiken de factoren die echt een goede duiker kunnen maken.

## Beginnen met Doing It Right duiken - Een korte introductie

Hoe begin je eigenlijk met DIR-duiken? Op de Frogkick.nl website kun je prima vinden wat je doet en gebruikt wanneer je op de DIR wijze duikt. Hoe moet dat nu als je nog niet zo ver bent? En wil je wel DIR duiken?

DIR duiken start bij de houding en het gedrag waarmee je duikt. Wanneer je echt je best doet om duiken veilig en plezierig te maken én je voortdurend bij wilt leren, dan komt de rest vanzelf wel. Hieronder staat een aantal tips om op weg te gaan. Deze tips hebben betrekking op houding en gedrag, het samenstellen van de uitrusting, het vinden van buddies, het oefenen van technieken en het overwegen of je decompressieduiken wilt maken.

*Frogkick.nl is zowel voor recreatieve/beginnende duikers als voor technische/ervaren duikers gemaakt. In deze tekst kun je als recreatieve/beginnende duiker de stukken die gemarkeerd zijn als 'Voor ervaren duikers:' overslaan. Je mist dan niets belangrijks.*

### De DIR houding

De basis van DIR, je houding en gedrag, zijn altijd hetzelfde. Zélf al gaat het om een duik in een sloot. Je probeert iedere duik zo plezierig en veilig mogelijk te maken. Dat betekent vooral dat je als écht buddypaar samenwerkt. Je duikt niet boven je grenzen. Dit alles zal heel veel moeite, tijd en geld kosten. DIR is dus niet iets voor iedereen. Als je niet echt serieus met duiken om wilt gaan kun je hier zeker een paar handigheidjes opsteken, maar zul je nooit echt DIR-duiken. Bepaal dus zelf of het plezier en de veiligheid je de moeite waard is.

### De Praktijk

DIR-duiken komt vaak neer op gewoon boerenverstand gebruiken. In vrijwel iedere opleiding wordt je geleerd om goed op je buddy te letten. Bij DIR-duiken wordt dit echt gedaan. Niets nieuws, maar je moet het wel doen. Je begint met het selecteren van een geschikte duikplaats. Je houdt er rekening mee wat zowel voor jou als je buddy plezierig is.

*Voor ervaren duikers: Vervolgens vul je je flessen naar gelang de diepte van je duik bijvoorbeeld met nitrox of trimix. Je plant je decompressie.*

Maak een duikplan waar je je ook daadwerkelijk aan zult houden. Voor een recreatieve duik hoeft dit geen heel strak plan te zijn. Je spreekt bijvoorbeeld wel af om bij een bepaalde flesdruk de kant weer op te zoeken. Ook spreek je een maximale duikdiepte af. Spreek precies door wat je van elkaar verwacht en wat je doet in geval van problemen. Voor je duikt doe je een goede buddycheck. Dan pas beslis je of je vandaag echt wilt duiken. Tijdens de duik blijf je voortdurend bij elkaar. Als buddies help je elkaar waar het kan en waar het op prijs wordt gesteld. Dit is het omgekeerde van: ervan uitgaan dat je buddy je wel helpt als het nodig is. Je voorkómt problemen door elkaar te helpen. Je gaat nooit verder dan waar je je buddy nog met gemak kan helpen. Wanneer het bijvoorbeeld zó hard stroomt dat je véél te druk bezig bent met jezelf, ga je het water uit. De gouden regel is: het einde-duik-sigitaal met de duim omhoog betekent áltijd het einde van de duik. Zónder discussie!

## Ambitie

Je kunt DIR duiken vanaf het moment dat je voor het eerst in je leven je teen in het water steekt. De meeste DIR duikers hebben echter eerst op andere manieren gedoken voor ze overstapten naar DIR. Opvallend is dat velen éérs iets gek onderwater mee hebben gemaakt vóór ze de keuze maakten om op DIR-wijze te gaan duiken. Met andere woorden: doordat ze de andere kant van de medaille hebben gezien snappen ze het hele DIR systeem beter en kiezen ze er bewust voor.

DIR vraagt wat meer ambitie dan het halen van je open water of 1-sters brevet. Toch is DIR niet moeilijk! Het zit hem erin dat je gemotiveerd moet zijn om veilig te duiken. Het duiken op zich is zelfs makkelijker, want makkelijke duiken zijn veiliger (en DIR materialen en technieken zijn dus zo gekozen dat duiken er eenvoudiger en plezieriger op wordt). Je zult vaak een stapje terug moeten doen en je duikstijl aanpassen. Misschien moet je sommige duiken niet meer maken. Omdat het zoveel makkelijker wordt met DIR, kun je later veel geavanceerder duiken gaan maken. Niet voor niets zijn de meeste wereldrecords op het gebied van grot- en wrakduiken in handen van DIR-duikers. Het stelt je echter ook in staat om met groot genot in Zeeland en Egypte te duiken. De moeite zit hem in het oefenen van technieken, het vinden van goede buddies, het samenstellen van je uitrusting, het sporten en het stoppen met roken, het volgen van cursussen, het op tijd naar bed gaan en het nee zeggen wanneer de omstandigheden niet goed genoeg zijn om te duiken.

## Hoe bouw je je uitrusting op?

Voor je begint met het aanschaffen van nieuwe uitrusting is het belangrijk precies te weten wat je wilt hebben. Ten eerste hangt het van de soort duiken die je maakt af wat je precies nodig hebt. Ten tweede is het soms oppassen dat winkeliers je niet nét het verkeerde verkopen. Daarnaast zul je wellicht niet alles in een keer willen aanschaffen. Een complete uitrusting voor recreatief DIR-duiken is niet goedkoop. Toch is de uitrusting zeker niet duurder dan andere veel gebruikte materialen, zoals dure stabjacks en Mares automaten.

- **Lees de Frogkick.nl site door**

Door goed te lezen wat wanneer gebruikt wordt en hoe alles precies in elkaar zit zul je geen miskoop doen. Alle belangrijke DIR apparatuur wordt besproken op de site en de teksten zijn voorzien van duidelijke foto's. Tevens staan er veel links naar andere, veelal buitenlandse websites die ook interessante informatie bevatten.

<http://www.frogkick.nl/>

- **Lees de archieven van DIR\_NL en stel vragen**

Er is een Nederlandse discussiegroep waar beginnende en gevorderde duikers discussieren over DIR. Veel zaken zijn hier al besproken, en al die discussies zijn in het online archief te vinden. Heb je echter vragen, stel deze dan gerust, er is altijd iemand die je antwoord kan geven. Tevens is de lijst een goed middel om met gelijkgezinde duikers in contact te komen.

[http://groups.yahoo.com/group/dir\\_nl/](http://groups.yahoo.com/group/dir_nl/)

- **Probeer uit**

Probeer nieuwe onderdelen eerst eens uit door bijvoorbeeld met iemand te gaan duiken die het al heeft. Vraag anderen wat zij gebruiken.

*Voor ervaren duikers: Zo weet je bijvoorbeeld zeker dat een boeitje met een inflator aansluiting je wel of niet bevalt. Dan hoor je bijvoorbeeld dat bij een zware dubbelset een aluminium backplate ideaal is en bij een enkele fles of een aluminium dubbelset vaker een roestvrij stalen plaat wordt gebruikt.*

- **Begin met rugplaat en harnas en wing gecombineerd met een lange slang**

Als je goed wilt beginnen begin dan niet met alleen een lange slang aan de automaat. (DIR-duikers gebruiken geen "octopus". De primaire automaat, waar normaliter uit geademd wordt, zit aan een lange slang. De secundaire of "backup"-automaat hangt onder de kin. De primaire automaat aan de lange slang is bedoeld voor de buddy, wanneer deze zonder lucht zit.) Het is snel aangeschaft, omdat het zo goedkoop is ten opzichte van de rest van de uitrusting. Een lange slang zal niet erg goed werken met een normaal trimvest en dus onplezieriger duiken.

Het minimum dat je nodig hebt is een rugplaat (backplate) met harnas en een wing vóór je de lange slang kunt gaan gebruiken. Als je voornamelijk recreatief duikt zul je hieraan voorlopig vrijwel voldoende hebben en kun je andere onderdelen één voor één aanschaffen. Wanneer je al een fles, een pak en dergelijke hebt is de lamp het enige onderdeel dat vrij duur is.

Bij een volledige uitrusting wordt de lange slang onder het accupakket van de lamp doorgehaald. Tot die tijd kun je ook prima een zak op die plaats gebruiken of de slang onder je meshouder doorhalen.

Verder zijn er dan nog jetvinnen, wetnotes, bottomtimer en backuplamp. Ook zul je af en toe zitten knutselen met elastisch koord en boltsnaps. Deze onderdelen vormen de basis die je bij iedere duik nodig hebt.

*Voor ervaren duikers: Zodra je technisch gaat duiken kun je door gaan met dubbelset, boeitje, spools, stages, automaten, scooters, cursussen, vakanties en expedities, eigen vulstation, boot en vrachtwagen... :-)*



## Hoe vind je goede buddies?



Goede DIR-buddies maken het mogelijk om veilig te duiken. Ook kun je zo je techniek oefenen en daardoor verbeteren. Gelukkig begint de groep DIR-duikers sterk uit te breiden. Je kunt nu met redelijk gemak over de hele wereld buddies vinden. Daarnaast kun je natuurlijk zelf ook anderen enthousiast maken.

- **Zoek online en maak dan een afspraak om te gaan duiken**

In Nederland kun je veel DIR duikers vinden via de DIR\_NL lijst. Als je op vakantie gaat kun je het beste met een bekende buddy gaan, of in contact komen met buitenlandse DIR duikers door een bericht te plaatsen op DirQuest: <http://www.dirquest.com/>.

- **Wees kritisch bij het kiezen van een buddy**

Zeker wanneer je alleen op vakantie gaat wil het nog wel eens lastig zijn om een DIR-buddy te vinden. Het is dan belangrijk om iemand te vinden waar je redelijk op kunt vertrouwen. Natuurlijk begin je met simpele duikjes tot je iemand beter kent. Verder kun je iemand met gerust hart naar ervaring vragen. Het helpt heel goed om afspraken over de duik te maken en te kijken hoe iemand daar op reageert. Zo wil je bijvoorbeeld geen discussie over het einde-duik-duim-omhoog signaal. Je hebt gelukkig altijd de keuze om niet te duiken als het niet veilig genoeg kan. Lees ook het volgende artikel van Dan Volker over dit onderwerp op: <http://www.sfdj.com/spring/rule.html>.

- **Maak anderen enthousiast**

Zodra je enige ervaring met DIR hebt kun je op verschillende manieren aan nieuwe buddies komen. Laat clubgenoten de film 'Een Impressie' zien; neem ze mee naar een evenement; laat ze je uitrusting proberen; laat ze de website zien. Vergeet niet dat de meeste mensen niet weten wat DIR is en waar het voor staat en als niemand ze hier op wijst komen ze ook niet verder.

Er zijn dus mogelijkheden te over om meer buddies te vinden, al kost het soms wat tijd en moeite. (Film en evenementen zijn te vinden via <http://www.frogkick.nl>).

## Hoe kun je je techniek verbeteren?

De ideale manier om je techniek te verbeteren is het volgen van een goede cursus. Daarnaast kun je niet zonder oefenen en gewoon veel duiken.

- **Volg een cursus**

Een goed startpunt voor het duiken in Nederland is de DIR Fundamentals cursus van Global Underwater Explorers (GUE). Hierbij leer je alle basistechnieken en teamwork.

Via de GUE website (<http://www.gue.com>) kun je uitvinden welke instructeurs er zijn. Via DIR\_NL heeft men al eens een instructeur naar Nederland overgehaald. Ook kun je met een groepje de cursus ergens gaan volgen. Helaas kun je er bij andere organisaties niet bij voorbaat vanuit gaan dat de instructeur DIR duikt en lesgeeft, al zullen er zeker een aantal instructeurs zijn die dat wel proberen.

*Voor ervaren duikers: Zodra je langere en diepere duiken op de Noordzee gaat maken of wel eens een wrakje beduikt in de Middellandse Zee heb je een GUE Tech 1 cursus nodig. Hierbij leer je met decompressie en trimix om te gaan. Het is tevens een opstap richting de zwaardere technische cursussen.*

- **Oefen en oefen en oefen**

Om een techniek goed onder de knie te krijgen moet je deze zeker twintig keer herhalen, zodat je de techniek zonder na te denken uit kunt voeren. Vervolgens moet je je techniek op peil houden. Door met ervaren DIR duikers te gaan duiken kun je al aardig wat technieken bijleren. Maak bijvoorbeeld een afspraak met iemand van de DIR\_NL lijst.

- **Bekijk de films, websites, boeken en emaillijsten**

De makers van Frogkick.nl hebben een documentaire, getiteld 'Een Impressie', gemaakt. Daarin worden alle belangrijke DIR-begrippen geïntroduceert. De film is geschikt voor duikers vanaf beginnendniveau tot iemand die de GUE Tech 1 cursus zou doen.

Als je samen met je vaste buddy de film 'Een Impressie' bekijkt en vervolgens gaat oefenen kun je elkaar aanwijzingen geven en iedere volgende duik proberen om je techniek nog beter te krijgen.

Zodra je ver gevorderd bent kun je flink wat opsteken van de DIR II video (zie <http://www.halcyon.net>). Daarnaast helpen de uitleg en filmpjes op Frogkick.nl en andere websites. Lees de boeken die genoemd staan in de bibliotheek.



- **Ga mee naar evenementen**

Als je meegaat bij evenementen leer je weer meer mensen kennen om mee te gaan duiken. Ook kun je op het moment dat een evenement georganiseerd wordt via de dir\_nl lijst meebepalen wat er gaat gebeuren.

## Wanneer begin je met technisch (DIR) duiken?

*Als beginnende duiker kun je dit onderdeel geheel overslaan, maar het kan wel de moeite waard zijn hier eens over na te denken.*

De vraag is eigenlijk: "wanneer begin je met het maken van duiken waarbij je niet zomaar naar de oppervlakte kunt gaan?". Eigenlijk is iedere duik een decompressieduik en dus is een veiligheidsstop altijd belangrijk. Toch zou je in een noodgeval bij ondiepe, korte duiken in een keer op kunnen stijgen zonder decompressieproblemen te verwachten.

Zodra je echter dieper dan een meter of vijfentwintig à dertig duikt kun je niet zonder meer naar de oppervlakte stijgen. Datzelfde geldt bij het betreden van wrakken en grotten. Je zult ieder probleem dan onderwater op moeten kunnen lossen.

Hieronder staan een aantal vragen die je jezelf moet stellen voor je dit soort duiken gaat maken. Lees ook wat GUE hier over te zeggen heeft: <http://www.gue.com/classroom/gue-faq1.html>.

### Kun je taskloading aan?

Op het moment dat je op veel dingen tegelijkertijd moet letten gaat je taskloading omhoog. Taskloading is de hoeveelheid denkkracht die het je kost om taken uit te voeren. Je wilt deze taskloading zo laag mogelijk houden. Je kunt dan problemen eenvoudig voorkomen en oplossen. Natuurlijk maakt een eenvoudige uitrusting en veel oefenen het oplossen van problemen makkelijker. Er is een aantal vragen die je jezelf moet stellen:

- Ben je je onderwater altijd bewust van alles om je heen? Weet je altijd waar je buddy is, hoeveel gas die heeft en of die zich op zijn/haar gemak voelt?
- Ben je ontspannen en kun je met gemak meerdere taken tegelijkertijd uitvoeren? Kun je je buddy lucht geven zonder gedurende dat proces van diepte te veranderen?
- Heb je geen problemen met het aanhouden van een vast duikplan?
- Kun je omgaan met stress?

Als je dit kunt, kun je decompressieduiken overwegen. Als dit nog moeilijk gaat zijn er twee belangrijke punten om op te letten. De eerste is er voor zorgen dat je goed kunt trimmen. De tweede is het goed leren samenwerken met je buddy.

### Ben je bereid om risico te lopen?

Bij het maken van decompressieduiken vergroot je het risico dat je niet meer boven komt of dat je nooit meer helemaal gezond zal zijn. Het is belangrijk dat je je zozeer van dit risico bewust bent dat je de nodige moeite doet om dat risico heel klein te maken.

Dit is een behoorlijke inspanning en dat is één van de redenen dat veel mensen niet DIR duiken. Deze mensen maken in hun risicobeleving een afweging die niet overeenkomt met hun streven na iedere duik weer veilig boven te komen. Je moet jezelf namelijk beperkingen opleggen voor je die duiken maakt die je anderen ziet maken: je zult anderen duiken zien maken waar jij nog niet aan toe bent. Het zal aantrekkelijk zijn mee te gaan, zeker als dit duikers zijn die niet meer ervaring hebben dan jij maar simpelweg het extra risico accepteren.

Bedenk dat je toekomstige duiken meer waard zijn dan die ene duik die je overslaat. Daarnaast is het belangrijk dat je je buddy niet in gevaar brengt. Je buddy zal op jou vertrouwen, dus is het jouw plicht om niet verder te gaan dan tot waar jij zelf veilig kunt gaan en tot waar je je buddy goed kunt helpen mocht er iets gebeuren. Je moet dus niet bereid zijn om veel risico te lopen!

## DIR apparatuur

Wanneer je een groepje DIR duikers te water ziet gaan schieten wellicht twee woorden direct te binnen:

### *Eenvoud en Eensgezindheid*

Dat maakt ook meteen duidelijk dat het hier een uniek concept betreft; er is immers een enorme variatie aan apparatuur te vinden onder de hedendaagse duikers en al evenveel manieren om die apparatuur te bevestigen.

'Hoe meer, hoe beter' lijkt vaak het motto van de meeste duikers te zijn, door DIR duikers wordt dit vaak de 'kerstboom-configuratie' genoemd. Hier onderscheiden zij zich namelijk, allemaal hebben ze dezelfde minimale en gestroomlijnde apparatuurconfiguratie. 'Less is more' (minder is meer) is een uitdrukking die ook in het alpinisme bekend is en dient een van de basis principes van DIR.

### De DIR configuratie

Een simpele rugplaat van roestvrij staal of aluminium (afhankelijk van het benodigde negatieve drijfvermogen) gecombineerd met een vijf punten harnas uit één stuk loodgordelband zorgt voor de meest stabiele manier om de fles te dragen terwijl op hetzelfde moment een zeer laag profiel wordt bewerkstelligd. De populaire rugplaat is overigens ontstaan door een ingeving van een grotduiker in Florida; het verhaal gaat dat hij er een afgedankt verkeersbord voor gebruikte.

De combinatie van rugplaat en harnas wordt aangevuld met een opblaasbaar gedeelte dat de wing genoemd wordt. Dit deel is modulair en de grootte is afhankelijk van de fles(sen) die op de rug gedragen worden. Voor een enkele fles van 10L of 12L kan men vaak al volstaan met een minimaal drijfvermogen van slechts een liter of 14. Er zijn veel verschillende formaten wings beschikbaar voor enkele en dubbele tanks. Op deze manier wordt het profiel van de duiker zo laag mogelijk gehouden zodat voortbewegen onder water minder energie kost. Dit resulteert in een lager luchtverbruik en de mogelijkheid om langer te duiken.

De slangen van de DIR duiker (automaten, inflator en manometer) zijn ook anders dan we gewend zijn. Er worden speciale lengtes gebruikt, precies op maat voor de toepassing zodat er geen extra lussen gevormd worden die ergens kunnen blijven haken. Er is geen octopus aanwezig zoals we die kennen bij de conventionele configuraties, dit systeem maakt gebruik van een primaire en een back-up automaat. De slang aan de primaire automaat (de automaat in de mond) wordt de lange slang genoemd. De lange slang is voor grot- en technisch duiken 2.1m en voor recreatief duiken 1.65m. Dat lijkt onhandig maar de slang wordt op een slimme wijze om het lichaam gewikkeld zodat je er niets van merkt tijdens het duiken maar toch tegelijkertijd direct beschikking hebt over de volledige lengte als de automaat afgegeven moet worden aan je buddy. Wanneer de lange slang in een zonder-lucht-situatie wordt afgegeven ga je zelf over op de back-up automaat die aan een elastisch koord om je nek hangt, vlak onder de kin. Bij dit systeem gaan we ervan uit dat de duiker in ademnood altijd kan grijpen naar de automaat waarvan hij zeker weet dat hij werkt en waarvan de locatie altijd hetzelfde is. Met wat oefening kan de donor de back-up automaat zelfs in de mond nemen zonder de handen te gebruiken.

Minimalisme is de sleutel tot een systeem dat eenvoudig in gebruik is, en daardoor minder aandacht van de duiker vraagt. "Als je het niet nodig hebt, neem je het niet mee" is een veel gehoorde tekst onder deze perfectionisten. Een slimme manier om deze gedachte te beantwoorden is om zoveel mogelijk onderdelen van de uitrusting meerdere taken te laten vervullen. Zo dient bijvoorbeeld een mes houder als opbergplaats voor een overgebleven stuk heupriem, een acculamp als integraal gewichtssysteem en als bevestiging voor de lange slang. We zien dat een gesp wordt gebruikt als sluiting van het harnas maar tegelijkertijd dient het ook om te zorgen dat de accu van de lamp op de rechterheup vastgezet wordt zodat hij niet verschuift. De kruisband is niet alleen bedoeld om te voorkomen dat de fles omhoog kruipt maar wordt ook gebruikt als bevestigingspunt voor de onderwaterscooters waarvoor het DIR duiken geoptimaliseerd is.

De scooters en lampen zijn in eerste instantie door de DIR groep zelf ontwikkeld omdat het aanbod van de fabrikanten niet aan de kwaliteit voldeed die nodig bleek om de extreme grotduiken te maken. Hoewel we hier spreken van apparatuur voor extreem duiken is er toch een duidelijk voordeel te zien voor de recreatieve duiker. Zoals de Formule 1 vaak dient als testgebied voor nieuwe ontwikkelingen in de auto-industrie (denk bijvoorbeeld aan de schijfrem) zijn het de extreme duiken van de meest gemotiveerde DIR duikers die nieuwe technologieën en technieken aan het licht brengen. Deze ontwikkelingen zijn goed bruikbaar voor de recreatieve duiker want ze leiden altijd tot veiliger en prettiger voortbewegen onder water.

## **Frogkick.nl**

Meer informatie over DIR is terug te vinden op de eerste Nederlandse DIR website: [www.frogkick.nl](http://www.frogkick.nl). Deze site is opgezet door enkele leden van DIR\_NL.

Op Frogkick.nl site kun je alles terug vinden op het gebied van Doing It Right; informatie, foto's, artikelen, filmpjes, verslagen, tips & trucs, links en nog veel meer.