



TOT HET GAATJE MARIETIEME INDOORTRAINING

Je bent mee op een liveboard en de boot zinkt. Wat doe je dan? En hoe keer je het reddingsvlot om en red je een drenkeling? Tijdens de Maritieme Indoortraining van Get Wet Maritiem leer je hoe je moet overleven op zee én hoe je moet ontsnappen uit een auto die te water is geraakt. Eigenlijk een training die elke duiker zou moeten volgen.



Donder en bliksem. Tijdens de eindoefening moeten we zestig minuten werken in een heuse storm op zee.

Hoe verlaat je een auto te water?
Nou, zo dus.



Onze drillmaster Ben, die niets door de vingers ziet.



De RIB is omgeslagen. En nu?

Ik krijg mijn veiligheidsgordel niet los! Het water stroomt langzaam door de ramen van de auto naar binnen. Het staat nu al tot aan mijn nek. Met mijn hals omhoog gestrekt, neem ik nog een laatste hap lucht. Waarom lukt het nu niet? Mijn hoofd verdwijnt onder water. Dan hoor ik de bevrijdende klik van mijn gordel. Gelukt! Als een malle zwem ik door het open raam naar buiten en zuig mijn longen vol met lucht. Ik heb het gehaald! En ik had het hoe dan ook gehaald, want heel deze oefening voerde ik uit onder toezien oog van Ben Stiefelhagen, klaar om in te grijpen indien nodig. Maar we hebben duidelijke uitleg gehad over hoe we moeten

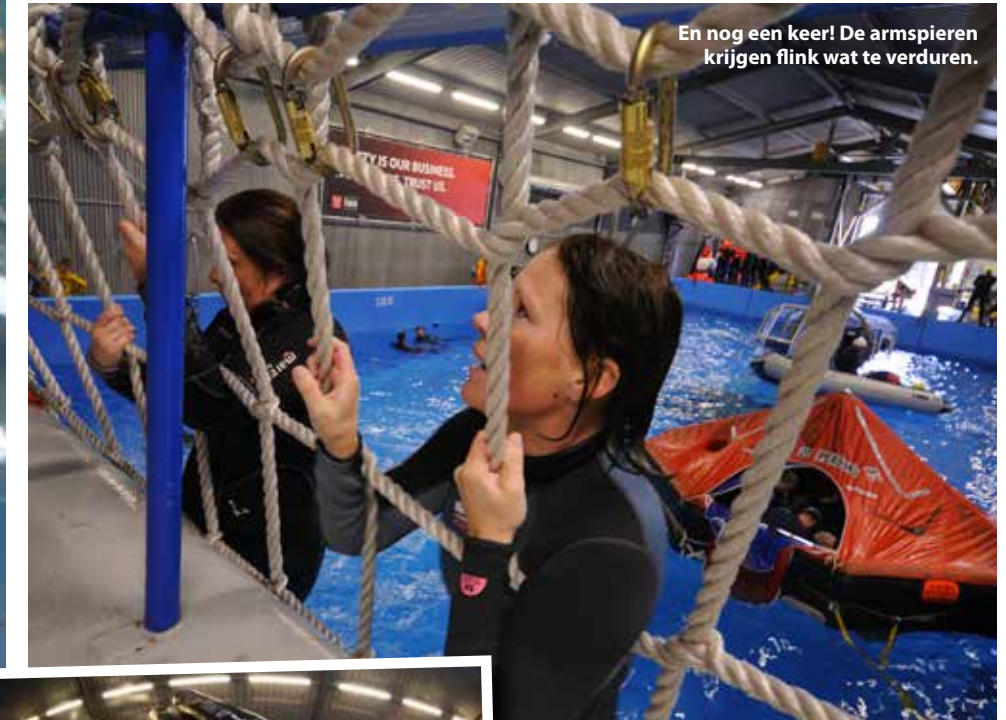
handelen in een geval van 'auto te water' en iedereen komt veilig het voertuig uit. We volgen de Maritieme Indoortraining van Get Wet, waarbij je getraind wordt hoe je moet overleven op zee en in dit geval ook, hoe je een auto uitkomt als die te water raakt. De Noordzeetraining heb ik al gevolgd en ik ga dan ook vanuit dat dit appeltje-eitje is. Helaas blijkt de realiteit anders. Ondanks dat het in een groot zwembad is en niet op zee, worden we hier flink aangepakt door drillmaster Ben *himself*. Met zijn achtergrond als oud-marinier weet hij van wanten en er wordt dus niets door de vingers gezien; is het niet goed, dan mag je gewoon nog een keertje. We volgen een parcours van zeven onderdelen, waarbij

eerst een RIB het moet ontgelden. Ben laat zien hoe je op de kiel klimt en de rubberboot keert. Het ziet er allemaal zo makkelijk uit, maar als ik eenmaal zelf aan de beurt ben, merk ik dat ik het een tikkeltje onderschat heb. Samen met teamgenoot Annemarie probeer ik uit alle macht met de juiste techniek deze grote rubberboot om te trekken, wat na een tijdje eindelijk lukt. We liggen in de luchtbel onder de omgeslagen RIB en Ben legt uit wat we nu moeten doen: eronderuit zwemmen en de boot weer keren. Ook hier is het weer even flink sjoeren, maar we hebben de slag te pakken: de boot kantelt netjes om. Snel zwemmen we eronder vandaan en klimmen aan boord. Een belangrijk aspect van deze dag is het

leren samenwerken met je buddy en andere teamgenoten, want samen ben je sterker. Dat merk ik al direct bij deze eerste opdracht. Alleen was me dit nooit gelukt. Maar ik voel mijn armen nu al en we hebben nog zes oefeningen te gaan...

LEVENSREDDENE TRAINING

De Indoortraining is uiteraard heel leuk om te volgen, maar eigenlijk ook heel noodzakelijk. Als duiker bevind je je waarschijnlijk weleens aan boord van een schip, maar zou jij weten wat te doen wanneer het schip zinkt? Hoe je moet handelen en hoe je zolang mogelijk kunt overleven? Ook al is het water nog zo warm, zelfs in tropisch water raak je onderkoeld.



En nog een keer! De armspieren krijgen flink wat te verduren.



Het is even sjoeren maar door de juiste techniek toe te passen, krijgen we het vlot omver.

Alles wat er nodig is om je overlevingskans te vergroten, leren we vandaag. Een harde zoemer gaat af, het teken voor de volgende oefening. Het is tijd voor het 'praatjesvlot', een zeshoekig reddingsvlot met een afdak erop (lees: tent). We moeten aan boord klimmen (ik doe de imitatie van een platvis na als ik binnenkom), koppen tellen, hosen, roeien, en een drenkeling redden. Een groot ventilatiesysteem simuleert dat het hard waait en water spat op tegen het vlot. De praatjes blijven dus al snel achterwege, en zelfs in dit zwembad voel ik me al langzaam zeeziek worden. Gelukkig is het verlossende geluid van de zoemer daar en laat ik me in het water zakken, op naar de volgende oefening. Het kan natuurlijk zomaar zijn dat je te water geraakt bent, en aan boord van een groot schip moet klimmen door middel van een net of zelfs enkel een touw. Ben klimt via het touw omhoog alsof hij het dagelijks doet, en ook de mannen uit onze groep zijn razendsnel boven. Ik wil me niet laten kennen en volg de meute. Het is al een tijdje geleden dat ik dit gedaan heb, maar boven wonder weet ik me aardig te redden. Eenmaal op het platform tintelen mijn bovenarmen maar voldaan kijk ik naar het touw. Gelukt! Maar veel tijd om uit te rusten is er niet, Ben gebaart dat ik naar beneden

mag springen en via het klimnet weer omhoog moet. Bij de Noordzeetraining leerden we al dat als je het water inspringt, je een kapje moet maken met je hand, over je mond heen. Zo sluit je namelijk de luchtwegen af. Dit is om een koudschok te voorkomen. Het platform van drie meter lijkt ineens wel wat hoger dan vanuit het zwembad, maar met een grote sprong spring ik naar beneden. Dat viel reuze mee. Nu weer omhoog. De zoemer gaat, we moeten door!

ABSEILEN EN HELI-SLING

Dit is gaaf! Abseilerend naar beneden en met een heli-sling weer omhoog. Dit laatste is een grote lus waar je armen en hoofd doorheen gaan. Je wordt met de winch omhoog getrokken en je teamgenoten halen je dan veilig aan boord. Ook is er een smal touw ladder waar ik meerdere malen omhoog klim. Is de abseil bezet, dan krijg je van Ben het teken om direct weer naar beneden te springen. We zijn hier om te werken en te leren, niet om rustig toe te kijken. Weer gaat de zoemer en de oefeningen die elk twintig minuten duren, volgen elkaar in een rap tempo op. We leren hoe we onszelf als groep verplaatsen met een zwemvest, het zogenaamde krokodillen. Iedereen klemt zijn voeten onder de oksels van een ander en zo zigzaggen we het zwembad door. Ben legt uit hoe we een cirkel moeten vormen en vooral niet te hard moeten trappen: want hoe harder je trapt, hoe sneller je afkoelt. Bij de oefening met het reddingsvlot moet ik een drenkeling redden. Het slachtoffer verplaatst ik horizontaal naar de RIB, waar hij ook liggend aan boord wordt gehesen. Dit is noodzakelijk in verband met het hydrostatische drukverschil: wanneer



Je dient het slachtoffer ALTIJD horizontaal te verplaatsen.



Niet te hard trappen met je voeten! Dan koel je sneller af.

iemand in het water heeft gelegen is al het bloed omhoog gedrukt. Daardoor ontstaat een overdruk aan bloed in de hersenen en hart. Red je het slachtoffer dan verticaal, dan stroomt al het bloed met een knal naar beneden. Deze plotselinge drukvermindering kan fataal zijn. Het is sjoeren aan armen en benen maar we weten iedereen netjes te redden. Wanneer de zoemer gaat, mogen we *last but not least* naar de auto te water. Dit vind ik toch wel het spannendste onderdeel. De 'auto' is een grote stalen frame met ramen erin, binnenin zijn zes stoelen. We zwemmen de auto in die daarna langzaam omhoog wordt gehesen. Ben steekt van wal: «Omdat in veel auto's elektrische ramen zitten die onder water niet meer werken, is het essentieel dat je een lifehammer in de auto hebt, waarmee je het raam kapot kan slaan.» Vervolgens legt hij uit hoe we moeten handelen: «Raam 'kapotslaan' (deze zit er niet in, red.), gordel losmaken en dan door het raam naar buiten zwemmen.» Het klinkt allemaal heel logisch, maar zodra het water over mijn neus stroomt, begin ik hem toch wel een beetje te knijpen. Gelukkig houdt Ben alles goed in de gaten. Ik ben wel jaloers op zijn duikmasker... Maar binnen een mum van tijd haal ik alweer adem aan de oppervlakte. Hier blijft het echter niet bij: want wat als de auto over de kop slaat in het water? Het mooie is dat deze auto dat kan simuleren. Dus hop, de auto weer in en gordel vast. Voordat ik het weet, tollen we rond. Onder water. 180 graden. Het is een heel bizar gevoel en ik ben compleet gedesoriëteerd. Daar hangen we dan, op de kop. Toch weet ik nog heel goed wat me te doen staat: raam kapotslaan, gordel losmaken en omhoog zwemmen. En ook dit keer lukt het prima. Als laatste wordt de auto 45 graden gedraaid, waarbij we ontsnappen uit de onderste ramen. Bij de bovenste ramen bevindt zich de luchtbel

die de auto nog drijvend houdt. Deze ramen moet je nooit openen of stukslaan, omdat het voertuig anders direct zal zinken. Ondanks dat ik dit best een spannende oefening vind, ben ik heel erg blij dat ik nu weet hoe je een auto uit moet komen, mocht je te water raken. Dus ook alleen hierom is de Indoortraining zo nuttig.

AFGEMAT

In het leger is er altijd een eindoefening, dus het is niet zo gek dat we die vandaag ook hebben. Na een korte pauze maken we ons gereed voor zestig minuten storm op zee. Lichten gaan uit, bliksemschichten schieten door de ruimte en het zwembad kolk. Golven van 1,5 meter laten de rubberboten en het reddingsvlot gevaarlijk heen en weer gaan. Dit zwembad wordt ook regelmatig gebruikt voor filmopnames waarbij een schip in een storm terecht is gekomen, dus aan alles is gedacht. Zelfs de wind wordt op maximaal gezet (windkracht 8) en blaast over het water. De opdracht is nu om alle oefeningen nogmaals

te doen, maar dan sneller en dus onder deze extreme omstandigheden. Het is beulen, klimmen, hijgen, aanmoedigen, hijsen, hijgen, zwemmen en waterhappen (oepls!). «Bepaal je ademhaling door het ritme van de golven!» schreeuwde Ben naar me. Dat gaat een stuk makkelijker. De laatste minuut weet ik me nog net het reddingsvlot op te hijsen, mijn armen beginnen te protesteren. Nadat we het vlot gekeerd hebben, klinkt de verlossende zoemer. Het is gedaan! Redelijk uitgeput bereik ik de waterkant en mijn spieren geven me alvast een seintje dat ze de komende dagen hun protest flink zullen demonstreren. Maar wat een dag! We hebben een hoop geleerd over maritieme veiligheid en hoe je veiligheidsmiddelen aan boord van een boot moet gebruiken. Ook hebben we indirect een conditietest gedaan - qua armkracht mag ik nog best trainen! En als team hebben we een flinke prestatie verzet maar super veel lol gehad. Het is duidelijk dat je samen sterker bent en zo ook je overlevingskansen vergroot.

DUIKEN INDOORTRAINING

Get Wet Maritiem verzorgt al meer dan 30 jaar de succesvolle Maritieme Indoortraining voor watersporters uit Nederland en België. Omdat wij iedere duiker de Indoortraining kunnen aanraden, hebben we in samenwerking met Get Wet Maritiem een DUIKEN Indoortrainingsdag georganiseerd. De cursus start met een korte uitleg over de oefeningen. De training wordt uitgevoerd in een groot zoetwatertrainingsbad en heeft een gemiddelde watertemperatuur van 24 graden.

DATUM: 25 september **TIJD:** 09:00 - 16.30 uur
PRIJS: € 75 inclusief koffie, thee en lunch
AANMELDEN: info@getwet.nl
MEER INFO: www.getwet.nl

WIN EEN MARITIEME INDOORTRAINING!

Wij mogen in samenwerking met Get Wet Maritiem twee plaatsen weggeven op 25 september 2016! Ga snel naar de www.duiken.nl en vul bij prijsvraag het codewoord *Indoortraining* in. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.