

Freediving: static apnea

Tekst en foto's: Hans

'Welkom in jullie eigen clubhuis', zo begonnen Susan Kluytmans en Pim Vermeulen afgelopen donderdag aan hun verhaal. Susan en Pim, beiden verbonden van het Eindhovense bedrijf Immersion, waren door Annemarie uitgenodigd om een introductie te geven over 'static apnea', de basisvorm van het freediven. De avond zou bestaan uit twee delen: eerst een theoretische inleiding en daarna een trainingssessie in het warme Floraparkbad. De opkomst was prima: liefst 19 DTA-ers waren in het clubhuis aanwezig om aan de introductie deel te nemen.

Eerst stelde Susan de vraag wat freediven volgens ons eigenlijk is. De antwoorden varieerden van 'lekker rustig', 'extreem snorkelen' en zelfs tot 'idioten die aan een gewicht als een baksteen de diepte in gaan'.

Susan en Pim legden uit dat freediven niets anders is dan onder water zo lang mogelijk je adem inhouden. Precies zo stond het op de achterkant van hun T-shirts: 'Ik duik op één hap lucht'. Ook hoorden we dat freediven volstrekt ongevaarlijk is, mits er geen sprake is van onkunde of waaghalzerij.

Freediven kent diverse verschijningsvormen:

- static apnea: zo lang mogelijk, ontspannen aan de oppervlakte onder water blijven
- dynamic apnea: met of zonder vinnen, gericht op afstand of diepte
- constant weight
- free immersion: met een lijn en met gebruikmaking van de armen
- variable weight: met een gewicht naar beneden en op eigen kracht omhoog
- no limits: met een gewicht naar beneden en met een ballon weer omhoog

Vooraf de laatste variatie is bij de meesten van ons natuurlijk bekend van films en documentaires.

We leerden dat ademen een autonoom proces is, maar dat het proces wél te beïnvloeden is. Onze ademhaling wordt geregeld in het midden van onze hersenen, en werkt met de zgn. ademhalingsprikkel. Deze prikkel ontstaat als het CO₂-gehalte tot een bepaald niveau gestegen is. In ingeademde lucht zit 21% zuurstof en 0,04% CO₂. In uitgeademde lucht zit ongeveer 17% zuurstof en 4% CO₂. Door training kan je leren om te gaan met een iets lager zuurstofgehalte en een iets hoger CO₂-gehalte.

Hyperventileren is iets wat je beslist nooit moet doen. Het kan zelfs levensgevaarlijk zijn omdat je in het water een black-out kunt krijgen. Zonder hulp verdrink je dan.

Wel belangrijk is het om je longen volledig te gebruiken. Veel mensen gebruiken slechts het bovenste

deel van hun longen. Ze werken onvoldoende met het diafragma, een soepel membraan onder de longen dat je longen vult door het naar beneden te trekken. Pim zou later in het zwembad laten zien hoe dat er bij een getraind mens uit ziet. Ook belangrijk is het om ontspannen te zijn en om de ademhaling te blijven oefenen. Zo kan er een relaxte situatie ontstaan en zal de hartsslag dalen.

Hierna kregen we nog een aantal specifieke freedive-materialen te zien: speciale korte snorkels, lange stereovinnen, een gigantische monovin, speciale rubberen loodgordels, en op maat gemaakte duikpakken. Aan alles zit een stevig prijskaartje.

Hierna vertrokken we naar het zwembad. Daar oefenden we in tweetallen. De buddy heeft een belangrijke rol. Hij houdt de freediver voortdurend goed in de gaten en controleert regelmatig of alles nog goed gaat. ⇨



Susan geeft uitleg over freedivematerialen



Pim maakt zijn longen helemaal leeg

De freediver kon zich eerst een minuut ontspannen, vervolgens moest hij/zij een minuut ontspannen in- en uitademen, dan een flinke hap lucht nemen en daarna zo lang mogelijk onder water blijven. Daar was het ons natuurlijk vooral om te doen. Na iedere poging kregen we van Susan en Pim tips om onze prestatie nog te verbeteren. Iedereen heeft zo vier pogingen gedaan en de resultaten waren verbluffend:

- de gemiddelde toename van de onderwatertijd was 74%
- Rowin bleef het langst onder met 209 seconden
- Ernst boekte met 131% de grootste progressie
- 5 personen boekten meer dan 100% vooruitgang



Wachten tot Rowin eens eindelijk boven water komt.

Een belangrijke vraag is natuurlijk of je aan dit alles wat hebt tijdens het (perslucht) duiken? Volgens Susan en Pim wel. Door een betere en rustigere ademhaling zal je luchtverbruik dalen. Pim vertelde dat hij met een 3-liter flesje duikt en zo makkelijk een uur onder water kan blijven. Niet voor te stellen toch?

Graag wil ik Susan en Pim bedanken voor de nuttige informatie en de vele tips. En ook Annemarie bedankt voor het organiseren van deze leuke en leerzame avond.

Interessante websites:

- <http://www.immersion.nu>
- www.freediveshop.nl

