

Hoe overleef je een schipbreuk? Wat doe je als een reddingsvlot omslaat? En hoe krijg je een drenkeling in een Zodiac? «Het is eigenlijk gek dat veel Noordzeeduikers niet weten hoe dat gaat», zegt Ben Stiefelhagen van duikschool Get Wet. In het indoorbad van Falck Nutec op de Maasvlakte traint hij al jaren groepen duikers en andere gezelschappen in overlevingstechnieken op zee.

**S**ommige lotgenoten komen wat angstig uit het instructielokaaltje van Divecenter Capelle aan het Oostvoornse Meer. We hebben net te horen gekregen wat ons te wachten staat de komende uren. Het was een grappig verhaal. Iedereen lachte hard, maar er zijn ook zorgen: durf ik dat allemaal wel? «Ik beloof jullie een leuke dag, je zult je straks vijftien jaar jonger voelen. En morgen? Dan voel je je vijftien jaar ouder», begon Ben. Daarna liet hij op een serie platen de oefeningen zien: ontsnappen uit een op de kop hangende, volgelopen helikoptercabine, reddingsvloten keren, via netten en touwladders omhoog klimmen, van meters hoogte in het water springen en nog veel meer. Eerst een rondje de oefeningen een voor een doorlopen en dan de hele serie nog een keer achter elkaar terwijl in het zwembad de golven, wind en regen zijn aangezet. Het wordt een heksenketel, met een golfhoogte

**Warm blijven**

Met zijn allen in een kringetje en in elkaar gedoken. Op deze manier blijven drenkelingen het beste op temperatuur.

**Fontein**

Een zuil van wit water. Als de hulpdiensten in aantocht zijn, maak je je zo goed zichtbaar.

tot twee meter, windkracht acht en stortbuien. «Een beetje angst is wel goed», zegt Ben later. «Angst geeft vleugels en maakt je scherper.» Aan de andere kant: «Paniek is een hele slechte raadgever.» Het is goed dat we schipbreuk en ander levensgevaarlijk ongemak op zee nu eens onder gecontroleerde omstandigheden kunnen oefenen. Op naar het bad van Falck Nutec, enkele kilometers verderop.

**Spierpijn**

Ben is van mening dat ons groepje bij de HUET, de helikoptercabine die keer op keer tot zinken wordt gebracht en waar je onder water uit moet zien te komen, wel wat extra stress aan kan. Na een paar keer gewoon oefenen, moeten we elkaar kruisen op weg naar het raampje aan de andere kant van de installatie. En vervolgens allemaal door hetzelfde kleine rotraampje links voorin de cabine. De laatste in de rij krijgt het knap benauwd. Maar de kop is er af. Dit was het programmaonderdeel waar een aantal in de groep zich stiekem de meeste zorgen over maakte. Wat rest zijn oefeningen waar je spierpijn van krijgt. De RIB, een paar meter verderop, slaat keer

op keer om. Het gevaarte terug omkeren kost kracht, maar is verder vooral techniek en handigheid. Ook leren we een bewusteloze, onderkoelde drenkeling horizontaal aan boord te krijgen, een tamelijk uitputtende exercitie. Met zijn hoofd naar de achterkant van de boot en zijn benen richting boeg is de enige juiste manier. Als de boot vaart en de boeg zich opricht, blijft zo het hoofd van het slachtoffer het laagste punt en is de bloedtoevoer naar de hersenen optimaal. Na het overlevingsvlot volgt het klimwerk. De eerste en tweede keer naar boven via het net gaat goed, maar daarna slaat de verzuring in de spieren toe. Het knopentouw en de touwladder zijn net zulke martelwerktuigen. Van vier meter naar beneden springen doet veel minder pijn. Maar we moeten elke keer weer omhoog klauteren... Een reddingsvest is niet gemaakt voor comfort, merken we als we met de groep in een kring in het water liggen. Als een paar nekloze idioten hangen we heel ongemakkelijk in het vest. Tip: trek het redmiddel zo strak mogelijk aan! Trappend met onze benen maken we fonteinen van wit water, een goede manier om de aandacht van overvliegende helicopters te trekken. Ook leren

# Een heksenketel golven van twee meter en windkracht acht

**Pijnlijke armspieren**

Omhoog klimmen als de wind is aangezet; het doet flink zeer als je dat een paar keer hebt gedaan.



### INFO

Zo'n 30 tot 35 keer per jaar gebruikt duikschool Get Wet het indoorbad van Falck Nutec op de Maasvlakte. Behalve groepen duikers en duikverenigingen komen ook surfers en zeilers op de trainingen af. Daarnaast trainen de medewerkers brandweerkorpsen, arrestatieteams en de stranddetachementen van de politie. Maar ook bedrijven die met hun personeel iets aan teambuilding willen doen. Onlangs oefenden hier de Sea Shepherds, die op volle zee actievoeren tegen de walvisjacht.

In de regel kan iedereen meedoen die in bezit is van een zwemdiploma en een goede gezondheid. De training staat onder begeleiding van goed opgeleide instructeurs, ongeveer twintig man per keer. Dat lijkt veel, maar veiligheid gaat boven alles. Behalve de maritieme indoortrainingen biedt Get Wet ook outdoortrainingen aan bij Falck Nutec. Dit is voor mensen met durf en conditie die al eerder aan de standaard indoortraining deelnamen. De oefeningen zijn net een tandje zwaarder, met onder andere sprongen tot veertien meter in het koude water van het Beerkanaal en abseilen uit de toren. Wie wil kan ook een plekje boeken in de vrije-valboot, een reddingsvaartuig dat op grote zeeschepen en olieplatforms van grote hoogte in het water stort in geval van nood. Get Wet geeft daarnaast ook trainingen op volle zee, vanuit de haven van Scheveningen.

Meer informatie kun je vinden op [www.getwet.nl](http://www.getwet.nl).



**Touwnet**  
Bij de training gebruik je spieren, waarvan je het bestaan niet wist.



**Ingesnoerd**  
De binnenkant van de vrije-valboot, volledig in de gordels in een stoel.

**Hard werken**  
Een drenkeling aan boord van de Zodiac krijgen, is een flinke klus.

we de 'krokodil', in een lange sliert verplaatst de groep zich in het water. Langzaam komen we er achter: het gaat er niet om wie de sterkste is. Overleven op zee betekent teamwork, elkaar helpen als het nodig is en telkens weer tellen of iedereen er nog is. Aan het eind van de middag doen we het rondje oefeningen nog een keer, maar nu onder 'slechte weersomstandigheden'. In het watergeweld hebben we moeite het juiste moment te vinden voor een ademteug; dat gaat alleen als we op de top van een golf zijn. Maar we raken niemand kwijt en ook niemand haakt af.

### Niet zo heftig

«In het echt zul je het niet zo heftig meemaken als nu», zegt Ben als we na afloop aan een welverdiende maaltijd zitten. Op zee klim je natuurlijk niet tien keer omhoog via

een touwladder. Maar hoe dan ook, als je op zee schipbreuk of een ander noodgeval meemaakt, ben je blij dat je alvast hebt geoefend onder gecontroleerde omstandigheden. «We hebben op de Noordzee vaak duikers aan boord die niks weten van reddingsmiddelen», merkt Ben op. Hij vindt dat het eigenlijk hoort bij de voorbereiding en oefenduiken voor iemand de eerste keer de zee op gaat. «Net als bijvoorbeeld werken met reëls en haspels. En veel duiken maken in de Oosterschelde, ook buiten de kentering om.»

**MAIL EN WIN!**  
**Duiken en Get Wet trakteren.**  
**Wij geven aan twee lezers een maritieme indoortraining weg.**

Wil jij kans maken op zo'n leuke en leerzame dag in het bad van Falck Nutec? Stuur dan voor 26 augustus een mailtje naar [redactie@duiken.nl](mailto:redactie@duiken.nl). Vermeld als onderwerp 'maritieme indoortraining' en vergeet je persoonsgegevens niet.



**Helikopter ditch**  
Voor veel deelnemers een van de spannendste onderdelen: ontsnappen uit de ondergelopen kabine.



**Reddingsvlot**  
Veel duikers op de Noordzee weten niks van de reddingsmiddelen aan boord.