ERVAREN ZWEMMER VERLIEST BEWUSTZIJN IN ZWEMBAD NA ‘APNEUDUIKEN’

[Home](http://www.nederlandsezwembaden.nl/) › [**Ervaren Zwemmer Verliest Bewustzijn In Zwembad Na Apneuduiken**](http://www.nederlandsezwembaden.nl/ervaren-zwemmer-verliest-bewustzijn-in-zwembad-na-apneuduiken/)

15 januari 2015 – Een spelletje apneuduiken, oftewel zo lang mogelijk je adem inhouden onder water, in het zwembad Nekkerpool liep bijna fataal af voor een Mechelse zwemmer. Die verloor er het bewustzijn en kreeg daarna stuipen. Redders konden de man gelukkig op tijd uit het water halen en reanimeren.

Samen met een vriend naar het zwembad

Het slachtoffer bezocht het nieuwe Mechelse zwembad afgelopen woensdag samen met een vriend. Tijdens een spelletje ‘apneuduiken’ kwam één van de jonge zwemmers echter plots in de problemen. Apneuduiken is een wedstrijdje tussen zwemmers met als doel om zolang mogelijk je adem onder water in te houden. Een van de twee mannen merkte tijdens dat spelletje plots op dat zijn vriend in nood verkeerde. De man verloor onder het water vermoedelijk het bewustzijn en kreeg nadien stuipen. “De man die bij het slachtoffer in het water zat, heeft het slachtoffer boven kunnen houden en intussen om hulp geroepen”, vertelt communicatieverantwoordelijke Nele Van Malderen. “Onze redders zijn meteen ter hulp geschoten. Eén van hen is in het water gesprongen en heeft samen met de vriend het slachtoffer uit het water gehaald.”

Mond op mond

Ondertussen werden ook de medische hulpdiensten van het Mechelse Algemeen Ziekenhuis Sint-Maarten erbij gehaald. Zij stuurden een ambulance en een MUG ter plaatse. “Nadat de redders het slachtoffer uit het water hadden gehaald, werd er door onze redders gestart met reanimeren”, gaat Van Malderen verder. “Nog voor de aankomst van de hulpdiensten kon het slachtoffer opnieuw bij bewustzijn worden gebracht.” Het slachtoffer stelde het goed, maar werd uit voorzorg toch nog meegenomen naar het ziekenhuis voor verdere verzorging en controle. Na een nachtje observatie mocht het slachtoffer gisteren het ziekenhuis opnieuw verlaten.

Gevaarlijk

“Wij zijn uiteraard zeer tevreden dat dit zo goed is afgelopen. Dit kwam mee door de snelle reactie van de vriend van het slachtoffer en de goede tussenkomst van onze redders”, blikt de communicatieverantwoordelijke terug. “Al vragen we aan onze bezoekers om in de toekomst extra voorzichtig te zijn. Doe dit zeker niet wanneer je alleen bent en liefst van al hebben we dit soort spelletjes gewoonweg niet in ons zwembad.”

Zelfs gevaarlijk voor ervaren zwemmers

Daarmee wordt nog maar eens de gevaarlijkheid van dit soort spelletjes benadrukt. Het slachtoffer was bovendien een ervaren zwemmer. “Bij het adem inhouden onder water kan het altijd mislopen”, klonk het nog. Het zwembad heeft ook een beveiligingssysteem dat bewusteloze zwemmers op de bodem van zwembad kan detecteren, maar dat is niet in werking getreden. Dat kwam omdat het slachtoffer ondanks zijn bewusteloosheid nog steeds hevig bewoog door de stuiptrekkingen.

Wat is Apneuduiken precies?

We zochten het na op het internet, en vonden het volgende artikel. Apneu wordt ook wel Apnea genoemd, en is een veelvoorkomende oefening. Elke duiker die wekelijks in het zwembad traint wordt geconfronteerd met apnea, ofwel het onderwater blijven op één ademteug. Enkele lengtes onder water of een stilstaande apnea van 30 seconden, het zijn zowat de standaard oefeningen die wekelijks aan bod komen. Maar er zijn ook gevaren aan verbonden, daarom doe een apnea nooit alleen.

De voorbereiding bij Apnea

Vooraleer een apnea te beginnen, breng je jezelf tot rust en ga je je op de ademhaling concentreren. Afhankelijk van je persoonlijk hyperventilatietijd ga je beginnen te hyperventileren. De laatste 10 seconden voor de oefening ga je je ademhaling vertragen, zodat je tijdens de laatste 5 seconden nog éénmaal in- en uitademt. Zo zijn je longen leeg vlak voor de duik, je ademt goed in (maar ook niet te overdreven) en laat je zakken. Deze (hyper)ventilatie heeft tot doel zoveel mogelijk CO2 te elimineren en daardoor de ademreflex uit te stellen.

Je persoonlijke hyperventilatietijd. Elke persoon heeft andere limieten, daarom moet je voor jezelf bepalen wat de tijd is die jij zelf nodig hebt om je voor te bereiden op een apnea. Je kan heel eenvoudig zelf bepalen wat deze tijd is, houd een plastic zakje bij hand om in te ademen moest je niet meer uit de hyperventilatie raken.

Start de chrono en begin heel diep in en uit te ademen

Stop de chrono en regulariseer de ademhaling van zodra je de eerste symptomen van echte hyperventilatie begint te voelen: ijl gevoel in het hoofd, tintelingen in lippen, handen, vingers.  
De gemeten tijd deel je door 3, je hebt nu je ideale hyperventilatietijd. Let op dat je deze niet overschrijdt wanneer je apneas voorbereidt.

Tijdens de apnea

Tijdens de apnea is het mogelijk dat je het middenrif voelt trekken dit is de ademreflex die de mens heeft. Er bestaan nog enkele trucjes om je apneatijd toch nog te verlengen.

Adem langzaam en voortdurend uit  
Concentreer je op iets externs  
Span en ontspan je buikspieren  
…  
Al deze trucjes kunnen je helpen om je apneas te verlengen, maar ga ook niet te ver.

Na de apnea

Het lijkt raar, maar het grootste gevaar van apneas schuilt in het einde ervan. Door het uitstellen van de ademreflex en het elimineren van de CO2 voor de oefening, misleiden we ons lichaam. Na de apnea kan er een Shallow Water Blackout optreden.

De trigger voor onze ademhaling wordt veroorzaakt door het bereiken van een bepaald niveau aan CO2 in de longen. Doch doordat wij gaan hyperventileren voor de duik, hebben wij relatief meer zuurstof mee. Het lichaam zal daardoor de ademreflex uitstellen en het kritische niveau zal door het lichaam pas later herkent worden. Hierdoor ontstaat hypoxie, of een tekort aan zuurstof, wat kan lijden tot duizeligheid en zelfs verlies van het bewustzijn.

Samengevat

DOE NOOIT ALLEEN EEN APNEA !  
Het gevaar zit hem vooral aan het einde van de apnea, zorg dus voor voldoende toezicht, niet alleen tijdens de oefening, maar ook erna !