

Tekst: Simon Pridmore
Undervandsfotos: Brandi Mueller
og Andrey Bizyukin

Du sidder og sludrer med en dykkerven, og samtalen falder på fælles bekendte. "Kender du Bob og Carol?" spørger din ven. "Åh ja, gode dykkere!" svarer du. Vi omtaler normalt nogen, som værende en god dykker, når de ikke er tilstede. Vi siger det sjældent lige op i ansigtet på dem. Og det er noget, vi alle håber, at folk siger om os bag vores ryg. Og selvfølgelig er det politisk korrekte svar, når nogen siger, "den og den er en god dykker", at nikke samtykkende i stedet for at gøre indvendinger.

Men hvad betyder det? Hvad er det for kvaliteter, der gør en person til en god dykker? Dette er den første af to artikler, der har til formål at foranlede en diskussion om emnet. Før jeg går videre skal det siges, at det at være en god dykker ikke er betinget af at have en spækket

tegnedreng og en garage eller kælder fuld af sejt udstyr.

Jeg er sikker på, at du allerede har en eller to egenskaber i tankerne, men her er et par stykker, som er på min liste.

En god dykker...

Er uafhængig

Der er en læresætning, der siger, at hvis du ikke kan klare dykket på egen hånd, skal du

ikke gå i vandet. Det betyder ikke, at du skal dykke alene, men derimod, at du skal tage ud på hvert dyk forberedt på og i stand til at tage vare på dig selv, uanset hvad der opstår.

I den tekniske dykkerverden lærer dykkerne at optræde som uafhængige dele af et team, der støtter hinanden. Det er den slags tilgang, dykkere virkelig bør have på alle niveauer.

Har styr på de grundlæggende færdigheder

Det virker måske indlysende, men desværre lever vi i en verden, hvor penge og entusiasme kan få en dykker hurtigt op ad indlærings-

Hvad vil det sige at være en

"God Dykker"?



BRANDI MUELLER

kurven – nogle gange for hurtigt. Det er ikke svært at finde instruktører, der vender det blinde øje til forudsætningerne i deres uddannelsesstandarder. Gode dykkere anerkender deres begrænsninger og tager sig tid til ordentligt at indlære færdigheder på et niveau, før de går videre til det næste.

Udøver selvdisciplin

Gode dykkere har en disciplineret tilgang til deres dykning. Hvis der er en plan, holder de sig til den, og de sørger altid for at have en plan. Erfarne dykkere hævder måske, at de ikke har brug for en dykkerplan, men de har stadig en. Den er bare indgroet i deres DNA, fremfor nedskrevet. Fremkomsten af teknisk dykning, især rebreather-dykning, har yderligere forstærket vigtigheden af forberedelse og planlægning for vellykkede dyk.

Er omhyggelig

Dykkere, der ikke forbereder sig tilstrækkeligt og regelmæssigt

og f.eks. hopper i vandet uden at åbne for luften eller fastgøre flaskeremmen ordentligt, vil næppe blive omtalt af andre i rosende vendinger. Hvis du er den person, behøver du ikke at bekymre dig om, at folk omtaler dig som en god dykker bag din ryg.

Er miljøbevidst

Gode dykkere er altid bevidste om den påvirkning, de kan have på havmiljøet, og bestræber sig på at minimere de negative effekter af deres tilstedeværelse der. Det gør de ved at opretholde en god opdriftskontrol for at sikre, at de ikke kommer i kontakt med marine vækster eller levesteder. De afholder sig også fra at røre ved eller forstyrre livet i havet, sikrer sig, at de bruger miljøvenlig solcreme og producerer så lidt affald som muligt, vel vidende, at meget af det affald, vi genererer, ender i havet.

Er hensynsfuld

Gode dykkere er bevidste om omgivelserne. De ved, hvor andre dykkere befinder sig på stranden, i båden, på overfladen og under vandet og giver dem plads. De har også respekt for andre dykkere, uanset, hvor meget erfaring de selv har.

Er konservativ

Gode dykkere dykker konservativt og sørger for at tilføje sikkerhedsfaktorer til dykkeplanen, hvor det er muligt. De ved, at alt udstyr kan svigte, og hvis et stykke udstyr er afgørende for, at et dyk kan gennemføres, er det en god idé at have et andet eller en fornuftig backup-plan. Gode dykkere ved også, at dykkercomputere har begrænset evne til at vurdere risikoen for dekompressions-syge, så de følger aldrig bare computeren



NY 4 i 1!

Simon Pridmore har udgivet et nyt bind i e-book format, der samler fire bøger i hans bestseller *Scuba*-serie:

- *Scuba Fundamental – Start Diving the Right Way*
- *Scuba Confidential – An Insider's Guide to Becoming a Better Diver*
- *Scuba Exceptional – Become the Best Diver You Can Be*
- *Scuba Professional – Insights into Sport Diver Training & Operations*

Som Simon udtrykker det, er dette "en remastering og ompakning af de originale bind snarere end de største hits." Der mangler ikke noget. Ved at samle al viden



fra fire bøger i dette *Scuba Compendium* i et enkelt værk, er der skabt et unikt og let søgbart opslagsværk for dykkere på alle niveauer. Simon har altid været en talsmand for sikrere dykning gennem tilegnelse af viden, hvilket har været hans motivation

for at udgive denne lettilgængelige udgave.

Hvis du har fulgt med i hans udgivelser, ved du allerede at han giver dykkere meget nyttige råd og information, som ikke findes andre steder. Hans pointer er ofte underbygget af virkelige oplevelser og eksempler man kan lære af. Han vender velkendte problemstillinger og betragter dem fra nye indgangsvinkler, ser på det bredere perspektiv og låner teknikker og procedurer fra andre områder.

E-bog filstørrelse: 5298 KB
Udgivet af: Sandsmedia
Sælges af: Amazon, Kobo, Tolino og andre
ASIN: B09DBGHJSC
simonpridmore.com

slavisk, men giver altid sig selv en ekstra sikkerhedsmargin. De forstår, at en computer ikke kan beskrive hvor grænsen for dekompressionssyge helt præcist befinder sig, bl.a. fordi den ikke kan registrere dykkerens hydreringsniveau, fysiske kondition og overfladeaktivitet mellem dykkene.

Tager sundhedsspørgsmål alvorligt

Dykkerbefolkningen i Europa og Amerika bliver ældre og tager på i vægt.

Hjerteanfald bliver en stadig mere almindelig

dødsårsag for dykkere, og ofrene for fatale dykkerulykker er ofte overvægtige. Selvom det er rigtigt, at vores sport ikke kræver, at deltagerne er veltrænede, atletiske og bygget som væddeløbs-hunde, holder en god dykker sig i god fysisk form.

Det indebærer at følge et grundlæggende fitnessprogram, få regelmæssige lægeundersøgelser, være opmærksom på sine begrænsninger og ikke dykke, hvis man bliver syg, skadet, uarbejdsdygtig eller for nylig har gennemgået en større operation. Efterhånden som vi dykker, får vi mere erfaring, men uanset hvor meget vi lærer,

gælder naturens love stadig. Når vores kroppe ældes, bliver de svagere, vi bliver mere modtagelige over for sygdomme, og vores chancer for at undvige en fysiologisk kugle reduceres. Når gode dykkere ikke har det godt, dykker de ikke.

Tager ikke genveje

Når rutinen indfinder sig følger skødesløshed ofte efter og selvtilfredshed modvirker ofte erfaring. Problemet er, at vi er mennesker, og det ligger i vores natur, at vi altid leder efter en nemmere måde at gøre tingene på. Det er en af de primære drivkræfter, der skaber fremskridt i vores art.



BRANDI MUELLER

Frygt er en anden primær drivkraft, og når vi begynder at dykke, er frygt en vigtig motivationsfaktor, der gør os mere varsomme og er med til at holde os i live. Men jo flere dyk vi foretager uden uheld, desto mindre bliver frygten, og jo mere overbeviste bliver vi om, at risici er mindre, end vi tror, og jo større er fristelsen til at skære hjørner.

Vi begynder måske at spørge os selv: "Har vi virkelig brug for en ekstra lampe på et natdyk, når hovedlampen aldrig har svigtet?" og "Hvorfor skulle jeg ikke tage mit andet dyk på en halvtom flaske? Det er jo kun lavtvandsdyk." Jeg er sikker på, at du kan komme i tanke om mange flere eksempler.

Vi når alle det punkt, hvor disse tanker bobler op fra de dybeste afkroge af vores bevidsthed. Gode dykkere modstår imidlertid disse fristende tanker og jager dem tilbage, hvor de kom fra.

Modstår gruppepres

Gode dykkere modstår også andre former for pres. Pres kan komme fra mange forskellige kilder. Nogle er åbenlyse, andre er ikke. En af de ting, der kan påvirke dykkere og få dem til at

ændre den måde, de dykker på, er gruppepres.

Nogle gange udøves det direkte – for eksempel når nogen kommer med en opfordring. Andre gange bliver det blot opfattet. I begge tilfælde kan det være stærkt nok til at få en dykker til at tage unødvendige risici. Historien om dykning indeholder mange eksempler med dykkere, der gik ud over deres komfortzone, dykkede ud over deres grænser og tog unødvendige risici for at bevise noget for sig selv eller andre, og endte med at komme til skade eller det, der var værre.

Nogle gange siger man "nej!"

Alle ved, at det ikke er smart at dykke, hvis man ikke har det godt eller er træt. Men det kan være svært at sige nej, når man er en del af en gruppe. Det er endnu sværere, hvis gruppen blot består af to, og ens afslag måske betyder, at makkeren heller ikke får sit dyk. Gode dykkere ved, at de ikke gør nogen en tjeneste, hvis de alligevel dykker, selv om de ikke har det godt, da en pludselig medicinsk nødsituation eller manglende koncentration på grund af træthed kan sætte andres

sikkerhed på spil. Selvfølgelig gør gode dykkere også deres yderste for at forhindre, at dårligt helbred eller træthed påvirker deres dykkeplaner, men nogle gange er sådanne ting ikke lette at kontrollere.

Forholder sig selvkritisk til smiger

Mange folk har en tendens til at søge forbilleder og replikere hvad de gør. Hvis du har dykket i længere tid, kunne du være det forbillede. Det er trods alt relativt nemt at opbygge en vis status i denne lille verden, vi lever i, bare ved at dykke længe nok eller være særligt ferm til at bruge sociale medier. Og det er fint nok. Men selvom de mennesker, der respekterer dig og dykker med dig, måske tror, at du er ufejlbarlig og i stand til ekstraordinære bedrifter, gør deres tiltro til dine evner dig ikke til et overmenneske. Det er let at falde for smigeren og føle, at man er nødt til at leve op til opfattelsen og foretage dyk, som man egentlig ikke er tryk ved. Gode dykkere forstår dette og er opmærksomme på farerne.

Ved, hvornår man skal bryde kæden

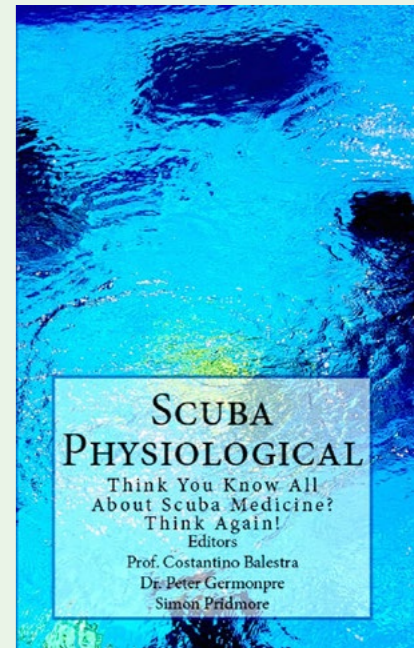
Gode dykkere er også opmærksomme på det fæno-



BRANDI MUELLER

En Ny Bog til Dykkere!

Meget af det, du har lært om emner som dekompressions-syge og narkose på dit dykkerkursus, er forsimplet, og noget af det er simpelthen forkert, da de fleste kursusmaterialer ikke har holdt trit med videnskaben. På trods af 170 års forskning er dekompressionssyge og dekompressi-



SIMON PRIDMORE

onsstress stadig et relativt uudforsket felt. Der er dog gjort store fremskridt for at gøre dykning mere sikker, men der er stadig store huller i vores viden. *Scuba Physiological* giver os en god opsummering af, hvad vi ved og giver et glimt af, hvor forskningen er på vej hen, samt nogle gode tips til at gøre os alle til mere sikre dykkere nu.

Kapitlerne i *Scuba Physiological* blev oprindeligt skrevet af forskere inden for dekompressionsforskning som en del af et treårigt projekt kaldet PHYPODE (Physiology of Decompression). Simon Pridmore er ikke ekspert i dykkermedicin, men da han stødte på materialet, indså han, at mange der ikke var en del af videnskabelige kredse også ville have gavn deraf. Han kontaktede derfor de oprindelige forfattere og foreslog en forkortet, redigeret, forenklet og omformatet e-bog, som ville gøre informationen mere tilgængelig for den brede befolkning af dykkere. De syntes, det var en god idé, og *Scuba Physiological* er resultatet.

Scuba Physiological: Tror du, at du ved alt om dykkermedicin? Think Again! af Simon Pridmore er tilgængelig på: **Amazon, Apple, og Kobo.**



ANDREY BIZYUKIN

men, der kaldes "incident pit". De fleste ulykker opstår nemlig som følge af en sekvens af hændelser, der, hvis de ikke kontrolleres, kan føre en dykker ind i en stadig mere u håndterlig situation. Når du først er endt der, er det ofte for sent.

Kæden, der leder til ulykken, kan nogle gange først ses i bagklogskabens klare lys – men ikke altid. Gode dykkere er altid opmærksomme på tilsyneladende små hændelser, der kan lede til mere alvorlige situationer, og de har åndsnærværelse nok til at stoppe op, når faresignalerne melder sig. De analyserer herefter hvorvidt problemerne er reelle, og hvis det er tilfældet, har de disciplinen og modet til at stoppe udviklingen, og afbryde dykket for derved at leve og dykke igen en anden dag. Det gør de, selv om de er klar over, at det kan føre til kritik fra andre i dykkerteamet, især hvis det efterfølgende viser sig, at der måske ikke var nogen reel trussel.

Grottedykkere har en nyttig regel, der er designet til at eliminere frygten for beskyldninger og den redder liv. Reglen er, at enhver dykker til enhver tid kan afbryde et dyk af en hvilken som helst grund uden at skulle forklare sig over for nogen. Når et medlem af et dykkerhold giver "op"- eller "drej"-signalet, anerkender og adlyder resten af holdet straks, uden, at der stilles spørgsmål derved, hverken på det pågældende tidspunkt eller efterfølgende.

Det er uden betydning hvorvidt opfattelse af fare viser sig reel eller blot indbildt. For eksempel kan en dykker afbryde et dyk, blot fordi han eller hun har aflæst sin manometer forkert. Tankegangen er, at hvis et medlem af teamet mener, at der foreligger et faremoment eller sikkerhedsrisiko, så er den opfattelse i sig selv nok til at bringe teamet i fare, hvis dykket fortsætter.

En god dykker ...

- Forholder sig selvkritisk til smiger
- ved, hvornår man skal bryde kæden
- forbliver i dykkerform
- Praktiserer defensiv dykning
- kommer langsomt tilbage
- Værn mod overdreven selvtillid

PIXABAY LICENS

Forbliver i dykkerform

Gode dykkere ved, at jo oftere de dykker, jo mere fortrolige er de med deres udstyr, deres færdigheder og dykkermiljøet. En person, der arbejder godt inden for sin komfortzone, er mere afslappet,

selvsikker og i stand til at håndtere alle de udfordringer, som havets trolde kan give ham eller hende. En nem måde at holde sig i dykkerform på er at melde sig ind i en klub eller et lokalt dykkercenter, som holder dykkere aktive året rundt ved at organisere pool-sessioner eller stranddyk. Det er ofte lejligheder, hvor der ikke er noget pres og til en lav pris, hvor dykkere kan finpudse deres færdigheder og blive bedre. Der vil ofte være mere erfarne dykkere og fagfolk til stede, som kan svare på spørgsmål.

Nogle gange kan rådene selvfølgelig komme, uanset om du har bedt om dem eller ej! Det er dog næsten altid velment.

Praktiserer defensiv dykning

Evnen til at forudse problemer, før de opstår, er noget, alle dykkere bør lære lige fra begyndelsen. Nogle kalder det defensiv dykning. Tekniske dyk-

kere kalder det at have en "hvad nu hvis"-tilgang.

Gode dykkere gennemtænker forskellige scenarier og problemer, der kan opstå under et dyk, og har på forhånd har taget stilling til, hvordan de vil håndtere nødsituationer, der kunne opstå. Hvis noget vitterligt går galt, vil de derfor være i stand til at reagere hurtigt, korrekt og med et minimum af besvær.

Kommer langsomt tilbage

Der sker uforholdsmæssigt mange ulykker med dykkere, som har været væk fra sporten i et par år og derefter umiddelbart genoptager det på samme niveau. Når man dykker regelmæssigt og ofte, er god dykkeradfærd automatisk, og korrekte reaktioner er instinktive. Men disse vaner falder ofte væk, når man ikke har været i vandet i et stykke tid.

Gode dykkere, der vender tilbage til sporten, akklimatiserer sig langsomt.



ANDREY BIZYUKIN




De kan bruge tid sammen med en instruktør eller en erfaren ven til at gennemgå færdigheder i en pool eller på lavt vand, før de begynder på et par lette dyk først. Alle dykkere, der vender tilbage fra en dykkerpause, vil have gavn af en time eller to sammen med en anden, mere erfaren dykker for at hjælpe dem med færdigheder, minde dem om teknikker, de måske har glemt, gennemgå deres holdning i vandet og rette eventuelle fejl i deres finneteknik. Når vi tænker over det, kunne vi nok alle bruge lidt af den slags fra tid til anden, selv om vi ikke vender tilbage til sporten efter en pause .

Værn mod overdreven selvtillid

Dette sidste punkt går tilbage til farerne ved selvtilfredshed, som jeg nævnte i den første

del af denne artikel i det forrige nummer af *Sportsdykkeren*. Tragedier er ikke noget der mest rammer nye dykkere. Erfarne dykkere dør også hvert år, ofte på grund af overmod. Fortrolighed med sporten kan forlede nogle til at tro, at fysikkens love ikke længere gælder for dem, og at de kan skære hjørner og ignorere de regler, som de ellers prædiker for andre. Gode dykkere er altid på vagt over for tegn på overdreven selvtillid hos sig selv og andre, de dykker sammen med.

Så det er nogle af de tanker, der strejfer mig, når jeg hører nogen blive rost for at være en "god dykker". Det er noget af en anerkendelse! 

Simon Pridmore er forfatter til de internationale bestselle-

re Scuba Fundamental: Start Diving the Right Way, Scuba Confidential: An Insider's Guide to Becoming a Better Diver, Scuba Exceptional: Become the Best Diver You Can Be og Scuba Professional: Insights into Sport Diver Training & Operations, som nu er tilgængelige i et kompendium. Han er også medforfatter til Diving & Snorkeling Guide to Bali og Diving & Snorkeling Guide to Raja Ampat & Northeast Indonesia. Hans seneste udgivne bøger omfatter Technically Speaking: Talks on Technical Diving, The Diver Who Fell From The Sky, Dive into Taiwan, Scuba Physiological: Think You Know All About Scuba Medicine? Think Again! og kogebogsserien Dining with Divers. For mere information, se venligst hans hjemmeside på: SimonPridmore.com.

Let's talk about diving

DIVING talks

Let's talk about diving!

LISBON, 18 to 20 OCTOBER



Tilbud til DSF-medlemmer.

1. Deltagelse i Diving Talks konferencen.
 - Weekendbillet DKK 560
 - Diving Talks hotel, 2 nætter, fra DKK 4472
 Check programmet på www.divingtalks.com

2. Dykkerpakke.

Fik du læst artiklen om Sesimbra i *Sportsdykkeren* nr 2 -2023? Sesimbra ligger blot 40km syd for Lissabon og konferencen, så hvorfor ikke gøre begge dele og prøve noget nyt?



- 10 dyk
- 7 nætter på 4-star hotel, BB
- Alle transfers mellem lufthavn og Sesimbra
- DKK 9,611 per person i dobbeltværelse
- Flyrejse er excl. men kan bookes til speciel pris hos TAP ved brug af kode IT24TPCG24
- DSF-medlemmer får desuden 10% rabat på alle dykkerpakker hos Portugal Dive.

Klik [her](#) for info eller bestilling!