

Inhoud

Over de auteur	xvii
Dankwoord	xviii
<i>Inleiding</i>	1
<i>Deel 1: Een nieuwe wereld</i>	5
Hoofdstuk 1: Snorkelen	7
Snorkelen	7
Wat heb je nodig om te snorkelen?	9
Het masker	9
De snorkel	10
De vinnen	11
Klaarmaken voor het snorkelen	13
Zoek een goede locatie	14
De eerste keer snorkelen	15
Masker klaren	16
Snorkel klaren	17
Vintechnieken	18
Het echte werk	19
Hoofdstuk 2: Scubaduiken	21
Duikopleidingen	22
PADI	22
SSI	22
IANTD	22
GUE.....	22
Buitenland of Nederland?.....	23
Wat heb je nodig om te duiken?	24
Duikmaskers	24
Vinnen	27
Duikpakken	29
Ademautomaat	34
BCD.....	36
Tank	38
De console	40
Duikcomputer.....	40
Overige duikuitrusting	42
Lood	42
Handschoenen	42
Duikshoenen	43
Cap	43

Duikklamp.....	43
Mes	44
Boeitje	45
Logboek.....	45
Duiktas.....	46
Hoofdstuk 3: Ademen onder water.....	47
Starten met duiken	47
Het duikbrevet	48
Veiligheid voor alles	50
Waterdruk.....	50
Veilige duikuitrusting	51
Duiken doe je samen.....	51
Plan je duik, duik je plan.....	52
Blijf binnen je limieten	53
Afblijven!.....	54
Noodprocedures.....	54
Omgaan met stikstof.....	55
Decompressieziekte	57
Duiktabellen	57
Deel II: Te water!	59
Hoofdstuk 4: Springen of lopen?.....	61
Test-test	61
Verzamelen maar	64
De checkduik	67
Set opbouwen.....	68
Kantduiken.....	72
Bootduiken.....	75
Get ready	78
Hoofdstuk 5: Plons!	81
Hier kom ik!	81
Vanaf de kant.....	82
Vanaf de boot	82
Afdalen	84
Handsignalen.....	87
Luchtverbruik.....	92
Hoeveel lucht heb jij nodig?	92
Oriëntatie.....	93
Je duikprofiel.....	94
Terug naar boven	97
Geen paniek!.....	98
Het water uit.....	101
Het water verlaten bij bootduiken	103
Spoelen	104
Hoofdstuk 6: Gezond duiken.....	107
Duikmedische keuring.....	107
Zeeziek.....	109
Zonverbranding	110

Transpireren	111
Oorproblemen.....	112
Dof geluid.....	112
Ademhalingsproblemen	113
Roken	114
Opname en afgifte stikstof.....	115
Decompressieziekte	115
Barotrauma.....	118
Oorsqueeze.....	119
Darmsqueeze.....	119
Maskersqueeze.....	120
Hart- en vaatziekten.....	120
Sporten voor of na het duiken	121
Duiken en hoogte	123
Gezond gebit	124
EHBO voor duikers.....	125
Steken van zeebeesten.....	128

Deel III: Dichtbij en ver weg 131

Hoofdstuk 7: Duiken in je achtertuin.....	133
Temperatuur en zicht.....	133
Zoetwaterplassen.....	134
Vinkeveense Plassen	135
Blauwe Meer.....	136
De Beldert.....	137
Boschmolenplas.....	137
Kempervennen.....	137
Spiegelpolderplas.....	138
Oostvoornse Meer	138
Haarlemmermeerse Bosplas	139
La Gombe.....	139
Zilvermeer	140
Zoetwaterbeesten.....	140
Exoten	142
Zout water.....	142
Hoogwater en laagwater	142
Grevelingenmeer	143
Oosterschelde.....	144
Zoutwaterbeesten.....	145
Voorbereiding.....	150
Noodassistentieplan.....	151
Hoofdstuk 8: Blauw water.....	153
Vier oceanen	153
De Stille Oceaan	154
De Atlantische Oceaan.....	155
Cariben.....	157
Middellandse Zee.....	158
Indische Oceaan	159
De Rode Zee.....	159
Stromingen.....	160

Met de stroom mee	160
Golven.....	161
Temperatuur & zicht.....	164
Waterkringloop.....	164
Zicht.....	165
Temperatuur.....	166
Hoofdstuk 9: Bewoners van de zee.....	169
Bouwmeesters van de oceanen.....	169
Koraaldriehoek.....	170
Soorten koraal.....	170
Soorten riffen.....	173
Rifbescherming.....	175
Zeereservaten.....	175
Koraalprojecten.....	176
Mangroven.....	180
<i>Facts</i> mangroven.....	182
Andere riffen.....	183
Kelpwouden.....	184
Wrakken.....	184
Kunstmatige riffen.....	187
Zeedieren.....	187
Schildpad.....	187
Manta.....	189
Murene.....	190
Hengelaarsvis.....	190
Pijlstaartrog.....	191
Nemo.....	192
Sardines.....	192
Rifhaai.....	193
Steenvis.....	193
Koffervis.....	194
Deel IV: Meer uit je duiken halen	195
Hoofdstuk 10: Vervolgopleidingen.....	197
Overzicht vervolgoepleidingen.....	197
Overzicht specialties.....	200
Hoofdstuk 11: Onderwaterfotografie.....	205
Starten met onderwaterfotografie.....	205
Camera gereedmaken.....	208
Camera mee te water.....	210
Gedraag je!.....	212
Instellingen.....	212
Compositie.....	215
Na de duik.....	216
Kleur in je foto.....	217

Hoofdstuk 12: Op naar het extreme.....	219
Wrakduiken	220
Technisch duiken.....	223
Go tech	224
De cursus.....	225
Sidemountduiken.....	226
Rebreatherduiken	229
Grotduiken.....	230
De weg kwijt?	231
Top 5 techduikbestemmingen.....	232
Onderzeeër Malta	232
Leisteenmijn Duitsland.....	232
Wrakken Kroatië.....	233
Grotten Mexico.....	233
Torpedobootjager Zwarte Zee.....	234
 Deel V: Het deel van de tientallen	 235
Hoofdstuk 13: Checklist duikvakantie.....	237
Check 1: warme of koude bestemming?	237
Check 2: liveaboard?	237
Check 3: resort?.....	239
Check 4: soorten duiken.....	240
Check 5: duikbagage	242
Check 6: voorbereiding	243
Check 7: vliegen	244
Check 8: wacht met duiken	244
Check 9: zorg voor jezelf	245
Check 10: terug naar huis	246
 Hoofdstuk 14: De mooiste snorkelplekken.....	 247
De knuffels van Crystal River, Florida.....	247
Checklist Crystal River, Florida	248
Gewone en gevlekte dolfijnen, Azoren	248
Checklist Pico, Azoren	250
Zeepaardjes, Portugal	250
Checklist Zeepaardjes, Portugal.....	252
Bultruggen Newfoundland, Canada	252
Checklist Newfoundland, Canada	253
Jellyfish Lake, Palau	253
Checklist Jellyfish Lake, Palau.....	254
Orka's, Noorwegen.....	254
Checklist Andenes, Noorwegen.....	255
Grotten, Bonaire	255
Checklist grotten Bonaire.....	256
Reuzenhaaien, Cornwall.....	257
Checklist reuzenhaaien, Cornwall	257
Stingray City, Grand Cayman.....	258
Checklist Stingray City, Grand Cayman	258
Traun, Oostenrijk	258
Checklist Traun, Oostenrijk.....	259

Hoofdstuk 15: De mooiste duikplekken	261
Manta Point, Bali	261
Checklist Manta Point, Bali.....	262
Medeseilanden, Spanje	263
Checklist Medeseilanden, Spanje.....	264
Liveaboard, Malediven	264
Checklist Malediven	265
Selce, Kroatië	266
Checklist Selce, Kroatië.....	267
Superior Producer, Curaçao	268
Checklist Superior Producer, Curaçao	268
Blauwe haaien, Azoren	269
Checklist blauwe haaien, Azoren	270
Lamanok Island, Bohol, Filipijnen.....	271
Checklist Lamanok Island, Bohol	272
Silfra-kloof, IJsland	272
Checklist Silfra-kloof, IJsland.....	273
Marsa Alam, Egypte	274
Checklist Marsa Alam	274
Blue Hole, Gozo	275
Checklist Blue Hole, Gozo	276
Hoofdstuk 16: Help de oceaan	277
Zorg voor een goed drijfvermogen	277
Stroomlijnen	277
Raak niets aan.....	277
Take only pictures – Leave only bubbles	278
Gebruik de juiste zonnebrandcrème.....	278
Facts	278
Neem plastic mee	279
Doe mee aan clean-up duiken.....	279
Dolfinarium: ja of nee?	279
Adopteer een zeedier	279
Weet wat je eet	280
<i>Bijlage: Nuttige adressen en websites</i>	281
<i>Index</i>	285

Over de auteur

Judith Rietveld maakte haar eerste duik in 2001. Ze was toen achttien jaar en haar zus had haar tijdens een vakantie in Panama overgehaald om te leren duiken. Judith haalde het, maar haar zus had helaas problemen met het klaren van haar oren (het drukgevoel op de oren wegnemen).

Reizen zat altijd al in Judiths bloed: op de middelbare school werkte ze in de zomers in het buitenland, tijdens haar opleiding journalistiek studeerde ze zes maanden in Finland en ze liep stage in Costa Rica. Na haar opleiding journalistiek ging ze een halfjaar backpacken in Australië, waar ze onder andere bij het Great Barrier Reef heeft gedoken.

Na haar down-underavontuur trad ze als journaliste in dienst bij de Landmacht. In haar diensttijd is ze voor zes maanden naar Afghanistan uitgezonden.

Na een droge, dorre periode in oorlogsgebied solliciteerde ze naar de vacature van eindredacteur voor het tijdschrift *DUIKEN*, waarvoor ze werd aangenomen. Sinds eind 2009 werkt ze fulltime op de redactie. Hierdoor is haar kennis over de duiksport zeer breed, en ze heeft veel connecties met auteurs en onderwaterfotografen. Judith duikt ook regelmatig in eigen land. Daarnaast gaat ze meerdere keren per jaar voor *DUIKEN* op reportage naar duikgebieden.

Dankwoord

Maandelijks een deadline voor een tijdschrift halen, is toch wel iets anders dan een compleet boek schrijven. Ik dacht: dat doe ik wel even, maar dat 'even' werd toch iets langer dan verwacht. Dankzij hulp en steun uit meerdere hoeken kan ik erg trots op het eindresultaat zijn en ik zou daarom graag enkele mensen willen bedanken.

Robert Viset, die zich ongelooflijk heeft ingezet voor het bewerken van het beeldmateriaal, de research en het nalezen van mijn teksten. Net zoals Carlo Vreugde, die zo snel als het licht werkt. GUE-instructeur Sander Evering mag ook niet ontbreken; hij heeft op het gebied van opleidingen en extreem duiken veel voor me betekend. En dank je wel Menno Gaastra voor de medische informatie, en Bert Hoeksema voor de biologische achtergrond.

Ik ben superblij met de medewerking van alle onderwaterfotografen. Vooral Janny Bosman en Rinie Luykx, met hun fantastische foto's van het onderwaterleven in Nederland. En Karin Brusaard, voor haar input en foto's voor het onderwaterfotografiehoofdstuk. In het bijzonder wil ik mijn collega en hoofdredacteur van *DUIKEN*, René Lipmann, bedanken voor de vele foto's die ik heb mogen gebruiken voor dit boek.

Mijn laatste bedankje is voor BBNC-uitgever Robin Meeuwisse, die me de kans heeft gegeven om dit boek te schrijven.

Inleiding

De eerste keer dat je onder water ademhaalt, vergeet je nooit meer. Het lijkt onmogelijk dat je, in een wereld vol water, kunt ademen. En dan begint je avontuur nog maar net. Je wereld is ineens een heel stuk groter. Veel groter.

Duiken met haaien (is echt niet eng!), onderzeeërs uit de Tweede Wereldoorlog bekijken die op de zeebodem rusten of gewoon lekker Nemo's kijken, de keuze is aan jou. Over heel de wereld zijn er prachtige duikstekken – ja, ook in ons eigen land! – en met de juiste opleidingen kun je er heel veel uithalen.

Het mooie van de duiksport is dat 'iedereen kan meedoen'. Of je nu dik, dun, oud of jong bent, je hoeft geen Einstein te zijn om te leren duiken. Wel zijn er natuurlijk uitzonderingen op medisch gebied.

Maar duiken is vooral veel fun beleven. Het is ongelooflijk wat er allemaal verborgen is onder de waterspiegel en wat er te ontdekken valt. Ik duik al sinds mijn achttiende en zou eigenlijk wel willen dat ik nog eerder begonnen was. Want er valt zoveel te zien! Ik hoop dat ik je met dit boek net zo enthousiast kan maken als dat ik ben.

Over dit boek

Duiken voor Dummies is een handig handboek voor iedere duiker (in spe) die alles wil weten over de duiksport. Als eindredacteur van het tijdschrift *DUIKEN* kom ik continu in aanraking met onderwerpen in de duikwereld en ik heb geprobeerd de belangrijkste voor je in dit boek te bespreken.

Voor de materiaal freaks onder ons zal er niets ontbreken en ik neem je bijna letterlijk 'aan de hand mee' onder water en weer naar boven. Waar je op moet letten, hoe je moet handelen en, oh ja, hoe kom je weer aan boord? Ik neem je mee naar de mooiste duikplekken en ga dieper in op belangrijke punten als veiligheid en medische zaken.

Voor reeds bestaande duikers zijn de hoofdstukken over duiken in Nederland, onderwaterfotografie en extreme duiken een aanrader. Gebruik het als handige informatiebron en ontdek dat er nog veel meer is dan alleen maar visjes kijken.

Hoewel het een flinke bundel is geworden, valt er nog zoveel meer te vertellen over de duiksport. Helaas had ik maar een beperkt aantal pagina's ter beschikking en ik betwijfel of je dit boek gekocht zou hebben als het een formaatje wetboek had gekregen. Dus de rest mag je gewoon lekker zelf ontdekken!

Hoe gebruik je dit boek?

Duiken voor Dummies is verdeeld in vijf delen. Elk deel heeft zijn eigen hoofdonderwerp. Uiteraard zul je misschien een deel over willen slaan omdat het onderwerp al bekend bij je is. Dat moet je dan dus ook gewoon doen. Wil je eerst weten wat voor geweldige duikstekken er zijn, start dan met deel V. Maar wil je toch liever beginnen met de basisbeginselen van de duiksport, lees dan eerst deel I.

Deel I: Een nieuwe wereld

In dit deel vind je een duidelijk overzicht van wat je allemaal nodig hebt om te kunnen snorkelen en duiken. En dat is best veel! Maar geen paniek, alles heeft zijn eigen plekje en ik leg precies uit waarvoor het is. Het laatste hoofdstuk van dit deel gaat over een stukje veiligheid en wat duiken precies met je lichaam doet.

Deel II: Te water!

Goed voorbereid en met een gerust hart het water ingaan om een geweldige duik te maken. Als je dit deel gelezen hebt, ben je een heel stuk wijzer geworden. Op medisch gebied zijn er ook een aantal zaken waar je rekening mee moet houden. Misschien denk je nu 'saaaaai, dat ga ik niet lezen!' Toch zou ik het je willen aanraden, want onder water zijn de effecten op je lichaam heel anders dan boven water.

Deel III: Dichtbij en ver weg

Bij duiken denk je waarschijnlijk aan heel mooi blauw water, allemaal kleurrijke riffen en veel koraal. Maar duiken in eigen land, heb je daar weleens over nagedacht? Aan de hand van duikstekken touren we door Nederland en België naar de leukste duikstekken én haar bewoners. Maar we gaan ook verder weg: zelfs helemaal de wereld rond. Je leest daarnaast hoe het ecosysteem onder water nu eigenlijk in elkaar zit.

Deel IV: Meer uit je duiken halen

Heb je je duikbrevet al en wil je meer? Of ben je een zeer ambitieuze duiker? Lees alles over vervolgopleidingen, en misschien wil je nog een stap verder: extreem duiken. Dubbelsets, duiken op diepe wrakken, grotduiken... Begin je al te watertanden, start dan nu met het lezen van dit deel. Gaat je camera altijd mee onder water? Volg dan de handige tips op en maak de mooiste foto's!

Deel V: Het deel van de tientallen

Een overzicht van snorkel- en duikbestemmingen over heel de wereld, maar ook een handige checklist voor een duikvakantie en hoe je de oceaan zelf een handje kunt helpen.