

zeemanschap survival training





NAAST DE BOOT

OPST, of voluit Offshore Personnel Survival Training. Wie aan een categorie 2-zeilwedstrijd wil deelnemen, ontkomt er niet aan. In Nederland wordt deze ISAF-erkende opleiding verzorgd door Zeezeilschool Scheveningen in samenwerking met duikschool Get Wet. Johan Haverdings duikt in de theorie én in het koude, wilde en vooral zoute water van de Noordzee.

TEKST EN FOTO'S JOHAN HAVERDINGS

OFFSHORE PERSONEL SURVIVAL TRAINING

De OPST is verplichte kost voor zeilteams die aan een categorie 2-zeilwedstrijd willen deelnemen. Volgens de ISAF zijn dat 'Races of extended duration along or not far removed from shorelines or in large unprotected bays or lakes, where a high degree of self-sufficiency of the yachts is required.' Het certificaat is vijf jaar geldig en dient in het bezit te zijn van minimaal de helft van de opvarenden. Buiten deze verplichting voor races is de training zonder meer een aanrader voor jacht-schippers die graag groter water opzoeken. De theoretische inhoud van de training is omvangrijk en het verdient de aanbeveling vooraf enige studie te maken van de stof. Het boekje *Noodprocedures Voor Jachten* (ISBN 9059610393) maakt onderdeel uit van de lesstof, maar is daarnaast eigenlijk een must aan boord van elk jacht. Het praktijkgedeelte is een ervaring om nooit meer te vergeten. Enige fitheid is daarvoor wel vereist. In Nederland kan men voor de OPST terecht bij Zeezeilschool Scheveningen (www.zeezeilschool.nl). De kosten voor de tweedaagse training bedragen 330 euro (seizoen 2011). Buiten het seizoen kan het praktijkgedeelte plaatsvinden in een golfslagbad; de training op zee doet echter veel meer recht aan de werkelijkheid.

“W ie volgt deze cursus om aan een wedstrijd mee te doen?” Twintig mannavingers gaan hoog de lucht in. Twintig zeilers van de doorge-winterde soort.

“En u?”, vraagt trainer Ben aan de enige vrouw in ons midden. Haar antwoord is even eenvoudig als logisch: persoonlijke veiligheid.

We zijn allemaal naar Scheveningen getrokken om ons ISAF-certificaat te halen. Een stoomcursus van twee dagen. Onze plannen zijn groots: vrijwel iedereen heeft een tot de verbeelding sprekende offshore zeilwedstrijd op het programma staan; niet zelden ergens in een uithoek van onze aardbol. Zo ook ik. Over twee weken is de start van de Bermuda Race en ik móet dit papiertje halen. Dat ik het beschouw als een noodzakelijk kwaad is wat sterk uitgedrukt, maar veel scheelt het niet. Mijn persoonlijke veiligheid is van belang, maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat ik hier zonder de eis van de raceorganisatie waarschijnlijk niet had gezeten.

Eye-opener

We trappen af met de theorie. Er komt van alles langs: brandbestrijding aan boord, de noodzakelijke inhoud van een grab-bag, pyrotechnische middelen, het gebruik van een reddingvlot, het werpen van reddingboeien, enzovoort. Daarna verdiepen we ons in noodprocedures: GMDSS, noodseinen, het weer, EPIRB en helikopterred-dingen. Mijn hemel, ik dacht dat ik er best iets van wist. Maar er is veel, veel meer dat ik niet weet!

Dan is het de beurt aan trainer Hendrik. Hij behandelt man-overboord. Zijn adagium is simpel: naast de boot is dood. Zo niet altijd, dan toch meestal. De grootste boos-doener is onderkoeling, hypothermie. Een paar feiten: afkoeling in water gaat 26 keer sneller dan boven water en de gemiddelde overlevingstijd in water van zeven graden is negentien minuten. Daarna treedt cold shock in en al rap de dood.

De grootste eye-opener is voor mij het niet zelden trieste lot van de drenkelingen die levend uit het water worden gehaald. Dus wel naast de boot, maar nog niet dood. Enkele voorbeelden.

Een opvarende valt te water. We maken een rondje, komen langszij en trekken hem met het val succesvol rechtstandig aan dek. Hij rilt en bibbert, maar gelukkig, hij leeft nog. En dan... gaat 'ie alsnog dood. Oorzaak: de waterdruk heeft het bloedvolume in de benen verminderd. Door hem verticaal uit de plomp te halen, hebben we die druk weg-genomen. Het bloedvolume in de benen neemt plots weer toe en dat wordt hart en hersenen fataal.

Toch verdrinken

Goed dan, we halen hem horizontaal aan dek. Hij rilt en bibbert. Koud natuurlijk, maar gelukkig niet verdrinken. We brengen hem naar binnen, drogen hem af en leggen

hem in bed. Om de zoveel tijd gaan we even bij hem kijken. En wat blijkt? Na een uur is 'ie tóch verdrongen. Hij is slachtoffer van de zogenaamde 'tweede verdrinking'. Onze drenkeling heeft vocht in de longen opgelopen. Dat leidt tot schuimvorming, waardoor zuurstofopname niet meer goed mogelijk is. Remedie: we hadden hem in een halfzittende houding moeten plaatsen en zo mogelijk zuurstof moeten toedienen. En vooral: heel rap naar het ziekenhuis.

Nog maar eentje dan. We halen onze drenkeling horizontaal uit het water. Hij leeft, maar is nogal verward, heeft vergrote pupillen en verliest het bewustzijn. Hij stopt met rillen en zijn spieren verstijven. Typisch geval van onderkoeling. Opwarmen dus. Naar de kachel met die gast. Of, indien voorhanden, onder de warme douche. Fout! Helemaal fout! Onze drenkeling sterft een zekere dood. Reden: wij hebben het hart op de juiste plaats. Dat heeft in dit geval niets met een goede inborst te maken, maar met de fysieke locatie van het orgaan: goed en warm opgeborgen in de romp. Bij een vergevorderde onderkoeling stopt de bloedsomloop in minder vitale delen, zoals ledematen, ten gunste van hart en andere organen. Opwarming van buitenaf brengt de omloop in armen en benen weer op gang en het hart en de hersenen krijgen plots die ijskoude klets bloed uit de ledematen te verwerken. De gevolgen zijn fataal. Remedie: opwarming van binnenuit door eigen warmteproductie. Goed inpakken dus. En niet bij de kachel en ook niet in de zon! Mijn hemel, iemand redden valt nog niet mee.

Na alle input van de dag rijd ik 's avonds een beetje versuft naar huis. Ik ril bij de gedachte aan een eventueel drenkelingschap. Brrr! Gewoon te allen tijde aan boord blijven, Jo.

Buitengaats

Helaas. Dag twee staat in het teken van de praktijk. En dat houdt in dat we allemaal drenkeling gaan spelen. We hijsen ons in neopreenpakken en gaan aan boord van *Oceaan*, een stoere sleper. Er wordt gelachen, er worden geintjes gemaakt en sommigen van ons voelen zich even stoer als de stalen sleepboot die grommend de haven uit schuift. Het is een prachtige dag met een straf windje. De Noordzee vertoont witte koppen.

Een mijl of drie buitengaats houden we halt en gaan we oefenen met reddinglijnen, valschermsignalen, handstakelichten en het gooien van rookpotten. De heren en dames van duikschool Get Wet zijn streng en duidelijk. Ook als het om rotzooi gaat. Rookpotten, vuurpijlen, alles moet na gebruik weer uit het water worden gehaald. Houd de Noordzee schoon, is het devies. Eerst halen ze het zelf nog op, maar daarna krijgen enkelen van ons die opdracht. Onze houding wordt al wat minder stoer. “Eh, hoe dan?” probeert iemand. “Nou gewoon, erin springen en dat ding gaan halen!” Plons.



Met *Ocean* varen we de Noordzee op voor het praktijkgedeelte.



Oefeningen met het reddingvlot staan ook op het programma.

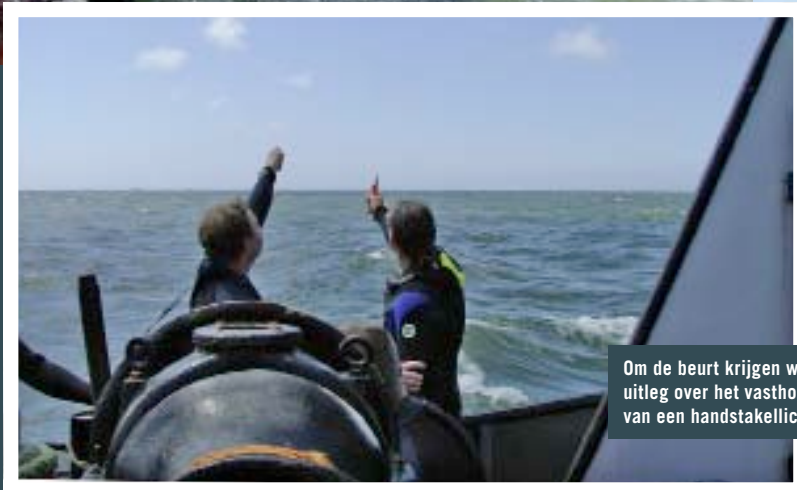


Trainer Hendrik.

Aan boord klimmen na vijftig meter zwemmen is niet gemakkelijk.



Alles moet na gebruik weer uit het water worden gehaald.

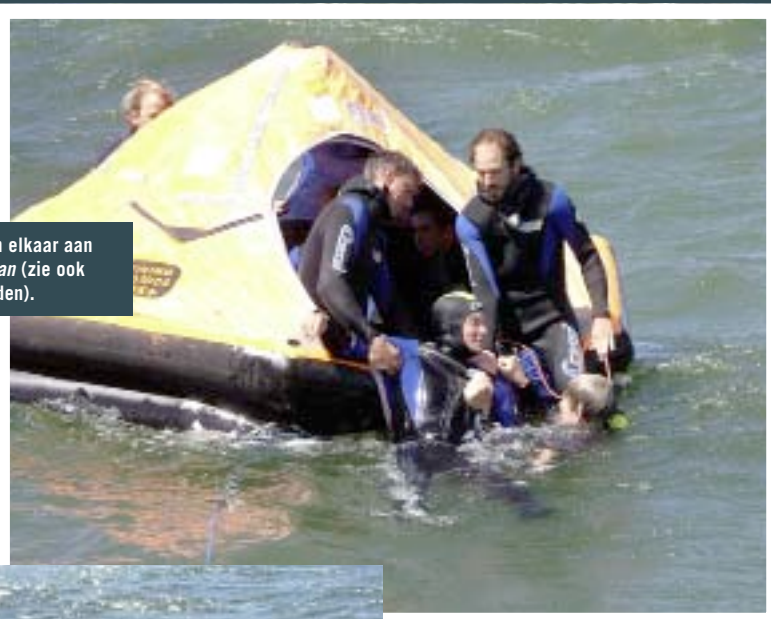


Om de beurt krijgen we uitleg over het vasthouden van een handstakelicht.





Links: We rollen elkaar aan boord van *Oceaan* (zie ook foto rechts midden).



Zo keer je het reddingsvlot om (links) en zo hijs je elkaar aan boord (boven).



Met een helikopterschuimcirkel ben je vanuit de lucht goed zichtbaar.



Links: De KNRH komt kijken of alles goed gaat.
Rechts: De krokodillengang.



De bewusteloze drenkeling

Dan staan de reddingsvloten op het programma. Eentje op de kop langs zij van *Oceaan* en eentje aan een lange lijn erachter. De instructie is ferm en kort. Opdracht: klim op de rand van het eerste vlot en keer het met je eigen gewicht om. Trek je daarna langs de lange lijn naar het tweede vlot en klim erin. Als ik aan de beurt ben, spring ik een beetje nerveus van de reling. De zee is ijskoud en ik krijg gelijk een golf zout binnen. Ik klim volgens de regels der kunst op de rand van het vlot, grijp de twee lijnen en hang naar achteren. Het duurt een eeuwigheid voor het gevaarte in beweging komt, maar dan gaat het snel. Het vlot richt zich op, twijfelt heel even en valt dan pardoes bovenop me.

“Niet van schrikken, er kan je niets gebeuren; er zit een luchtbel onder”, waren de geruststellende woorden vooraf. En inderdaad, tussen zee en vlotbodem is ruimte. ’t Is net een klein tentje. Een instructeur duikt naast me op.

“Gaat het?”

“Ja hoor.” Het eechoot een beetje in onze tent.

Dan trek ik me langs zo’n vijftig meter lijn en door de witte koppen naar het tweede vlot en klim erin. Allemaal spelen we een keer de bewusteloze drenkeling die ruggelings aan boord van het vlot moet worden getrokken. Binnen krijgen we uitleg over de grijplijn, het drijfanker, de ventielen, noodrantsoenen et cetera. We spartelen door de koude laag water op de bodem. Zonder de neopreenpakken waren we allang op weg geweest naar een stevige hypothermie.

Ploeteren

“Zo, en nu weer terug,” zegt onze instructeur monter. “Kijk maar of je zwemmend het schip kunt bereiken. Anders trek je je maar weer voort langs de lijn.”

Een voor een zetten we koers naar *Oceaan*. En de een na de ander zoekt na een poosje zijn toevlucht tot de lijn.

Pardon? Dat gaat mij toch echt niet gebeuren. Mijn conditie is in orde en ik mag mij een geoefend zwemmer noemen. Sterker nog, ik heb het diploma zwemonderwijzer op zak. En dus laat ik me vol goede moed in het water zakken en begin met ferme slagen richting het schip te...ploeteren. Want dat is het: ploeteren. Het wetsuit is net elastiek dat elke beweging te lijf gaat met een tegenreactie. De golven maken van mijn crawl een hopeloos gewriemel in een eindeloze plas klotsend water. “Ademen in de luwte van je oksel”, zo zei ooit een docent. Nou, in die luwte bevindt zich vandaag alleen maar afschuwelijk zout bocht.

Na een poosje richt ik me op. Voor me de sleepboot; rechts van me, op zo’n tien meter, de lijn. Achter me het vlot. Ook op nog maar nauwelijks tien meter. Shit! Ik ploeter weer verder, ga van crawl over op schoolslag, draai me dan op mijn rug en herhaal het hele ritueel nog eens. Mijn lijf wil steeds meer lucht en krijgt steeds meer water binnen.

Tergend langzaam komt het stalen schip dichterbij. Vijftig meter zwemmen was nog nooit zo ver. Uiteindelijk grijp ik volslagen uitgeput het net beet dat over de reling hangt.

“Klim maar aan boord! Toe nou...” Tja, dat wil ik wel, maar het gaat niet. Als een lappenpop hang ik hijgend aan het net en ga met het grote schip mee op en neer op de golven.

Geen wonder dat veel zeelui vroeger niet konden zwemmen. Het is volkomen zinloos!

Geen stoerdoenerij

Eenmaal aan boord zijn de koppies van mijn medecursisten behoorlijk veranderd. Ik zie vooral holle, verwilderde blikken. Vergrote pupillen ook. Niks geen stoerdoenerij meer. Op het achterdek staat er een over te geven.

“Te veel zout water binnengekregen. Dat moest eruit”, is even later zijn schorre verklaring. Maar te oordelen naar de staat van het achterdek is er veel meer dan water uitgekomen. En zijn gezicht is asgrauw.

Dan moeten we van de boeg springen. Drie meter hoog. Brrr! Normaal vindt dat plaats vanaf negen meter hoogte van een kustwachtschip, maar dat is vandaag verhinderd.

“Ach toch, wat jammer nou.” Maar mijn ironie komt niet over. We laten ons van de boeg vallen en gaan ‘krokodillen’: op je rug liggen, waarbij je je voeten onder de oksels van de volgende steekt. En dan als een gezamenlijk lint achteruit zwemmen met de armen. Niet iedereen is ervan gecharmeerd en sommigen klampen zich angstig vast aan hun voorganger. “Niet vasthouden! Zwemmen met die armen”, klinkt het streng vanaf *Oceaan*.

Na de krokodil gaan we langs zij van de sleper in het net liggen met de handen voor de ogen. Zo ‘rollen’ we elkaar weer horizontaal aan boord.

Stil

De laatste act van vandaag is de spannendste: allemaal achter elkaar op de reling met één been buitenboord.

Oceaan geeft vol gas en op een teken laten we ons een voor een opzij in de Noordzee plonzen. Zo’n twintig oranje stipjes dansen in schuimend wit zeewater. We zoeken elkaar op, maken een kring en trappelen zo hard mogelijk met de voeten: de helikopterschuimcirkel. Een paar drenkelingen zijn vanuit de lucht nauwelijks te zien, maar een witte cirkel van schuim wél. Een boot van de KNRM komt langs zij en doet er jolig nog een schepje golven bovenop.

Afgepeigerd klimmen we weer aan boord van de sleper. Tijdens de terugtocht naar de wal zijn we nat, vies, koud en zout. En stil. Naast de boot was vandaag niet dood, maar doodop zijn we wel.

Examen

Later die dag volgt het examen. Ik heb me serieus voorbereid, maar het valt niet mee. En ik kom in tijdnood, net als vroeger op school. Uiteindelijk haal ik het, zij het met de hakken over de sloot. ISAF-waardig, maar toch ook een beetje vertwijfeld, stap ik naar buiten. Mijn tred is nog wat waggelend vanwege het schommelen op zee vandaag. Mijn voorhoofd is ruw van de zoutkristallen, ik slik nog steeds zeewater en de ervaringen en de bulk aan risico’s die deze twee dagen zijn langsgelopen, drukken zwaar op mijn maag. In mijn hoofd weet ik dat mijn persoonlijke veiligheid een verstandige duw in de goede richting heeft gekregen. En dat formeel niets mijn Bermuda Race meer in de weg staat. Maar zo smaakt het nog even niet. ●



Op een teken laten we ons een voor een opzij in de Noordzee plonzen