



Apneu- duiker met apneu

Nee, voor apneuduiken hoef je geen apneu te hebben, maar het mag wel. Bij deze onderwatersport ga je onder water op één ademteug, zonder snorkel of zuurstof, a-pneu dus. Apneuduiken heet ook wel vrijduiken of freediving.

Yoga onder water

Tom Pelser (50) is apneuduiker en heeft apneu. In de trainingen oefent hij om zo lang mogelijk onder water te blijven. 'Je leert adem- en ontspanningstechnieken, want als je rustig bent, gaat je hartslag omlaag en gebruik je minder zuurstof. Je beperkt je bewegingen. Voor mij is het een soort yoga onder water. Je kunt alleen met je hoofd onder de oppervlakte gaan, met je hele lichaam onder water baantjes zwemmen of de diepte ingaan. Mijn diepterecord is 30 meter.'

Niet in paniek raken

Vijf jaar geleden kreeg Tom de diagnose apneu. Vanwege al die jaren duiken heeft hij toen zijn hart en longen laten checken en dat was in orde. 'Duiken vraagt veel van je lichaam, daarom is een jaarlijkse keuring door een duikarts van belang. Er is trouwens weinig bekend over apneuduiken en apneu. Als apneuduiker leer je om niet in paniek te raken en naar adem te happen. Door mijn training krijg ik de eerste adem prikkel na ongeveer 1,5 tot 2 minuten. Dan kan ik nog door, met 4,5 minuut als onderwaterrecord. Of dat mijn nachtelijke apneu beïnvloedt weet ik niet. Ik gebruik gewoon mijn cpap.'



Scan de QR-code voor een adembenemend filmpje over een apneuduik met Tom Pelser.