

DE HELP-HOUDING

De HELP-houding is een onderdeel van het C-diploma en wordt uitgevoerd na het watertrappen. HELP is een afkorting van 'Heat Escape Lessening Posture' en wordt gebruikt om afkoeling in koud water tegen te gaan. Bij dit onderdeel wordt onvrijwillig te water raken in koud buitenwater waar de kant te ver is om naartoe te zwemmen gesimuleerd. Een voorbeeld daarvan is het omslaan van de boot tijdens een zeiltochtje op het IJsselmeer. De houding van het slachtoffer is van invloed op de mate van afkoeling.

Natuurlijk wordt eerst getracht om helemaal of zoveel mogelijk uit het water te klimmen, maar als dat niet mogelijk is en er moet op hulp gewacht worden dan worden de volgende overlevingsregels in acht genomen:

1. Het hoofd boven water houden. Het hoofd is namelijk de grootste warmtebron van het lichaam. Daarom moet de HELP-houding verticaal uitgevoerd worden en mogen de kandidaten niet kantelen naar de rug. Het drijfmiddel dat wordt gebruikt, is soms mede oorzaak van kantelen naar de rug. Een plankje bijvoorbeeld is namelijk erg groot voor een kind en zorgt voor de onvrijwillige kanteling naar de rug. Dit voorwerp is dan minder geschikt voor de kandidaten. Een klein stuk flexibeam, een dumbbell of iets anders kleins is beter geschikt.
2. Kleding aanhouden. Deze werkt als een isolerend wet-suit.
3. Niet gaan zwemmen. Iedere lichamelijke activiteit veroorzaakt warmte die aan het water wordt afgegeven. Zwemmend is de afkoeling 35% hoger dan stilhangend.
4. De HELP-houding aannemen. Hierdoor verdubbelt de overlevingstijd. Tegelijkertijd, indien mogelijk, dient men zich vast te klampen aan een drijvend voorwerp.

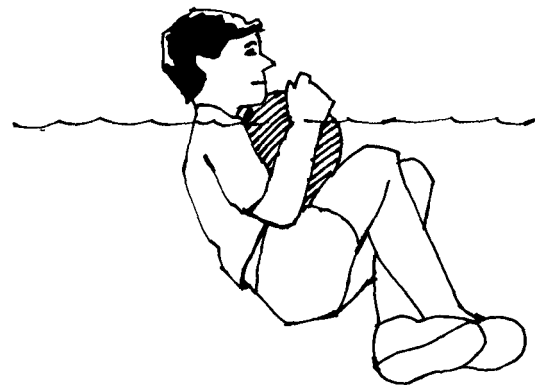
Er zijn delen van het lichaam die, als ze aan koud water worden blootgesteld, sneller afkoelen zoals:

- Het hoofd: grootste warmtebron, dus

boven water houden.

- Zijden van de borst: daar bevinden zich weinig vet en spieren, dus (boven)armen tegen zijkant borst houden.
- De liezen: hier lopen grote bloedvaten en lymfeklieren dicht onder de huid, dus kruis de onderbenen, trek de knieën op en druk de dijen tegen elkaar.

De HELP-houding lijkt dus op een foetushouding en beschermt de kwetsbare delen tegen warmteverlies, zodat de overlevingstijd met 50% toeneemt.



Het is belangrijk dat de kandidaten niet alleen de juiste houding weten aan te nemen tijdens het diplomazwemmen, maar dat de lesgevers in de les ook het waarom aan de leerlingen uitleggen. Het is immers geen trucje dat getoond moet worden, maar een bijzonder waardevolle vaardigheid die met de juiste informatie, in geval van nood, van levensbelang kan zijn om (langer) te overleven in koud water.