



Gecontroleerde afdaling

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

Inleiding

Aan het eind van je 1*-duikopleiding kan jij zowel langs een lijn als 'in het blauw' (maar met visuele referentie en eventueel mag je die losjes vasthouden) een gecontroleerde afdaling maken volgens jullie duikplan. Je hebt daarbij bij elke stap oogcontact met je buddy en jullie dalen niet sneller dan 20 meter per minuut.

Je lichaamspositie tijdens de afdaling is bij voorkeur zo horizontaal mogelijk, omdat je dan de snelheid het beste kunt controleren en je ziet wat er onder je gebeurt. Het is in dit stadium van je opleiding echter nog geen harde eis.

Uitvoering

In het blauw:

Jij leert een afdaling in het blauw uit te voeren langs een referentie óf zonder referentie als de bodem zichtbaar is en de te overbruggen afstand niet groter is dan 5 meter. Je mag tijdens de afdaling de lijn losjes vasthouden, maar je mag jezelf niet naar beneden trekken.

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal
- Jij en buddy zijn naar elkaar gekeerd en kijken elkaar aan
- Je pakt alle benodigde instrumenten en controleert of alles veilig is
- Jij geeft je buddy het OK-teken en wacht op zijn bevestiging
- Jij geeft je buddy het afdaal-teken en wacht op bevestiging
- Je klaart regelmatig je oren
- Je blijft rustig door ademen
- Je kijkt regelmatig of het water onder jullie vrij is
- Jij bewaakt steeds dat jij en je buddy met een gelijke snelheid dalen
- Jij geeft aan wanneer jij en je buddy een [bubblecheck](#) uitvoeren
- Tijdens de [bubblecheck](#) controleert elk van jullie bij de ander of er luchtballen vrijkomen uit de kraan, de automaten of de inflatorslang. Bovendien controleer je je eigen ALV op een goede werking. Als de [bubblecheck](#) of de [ALV-controle](#) een probleem oplevert dat je niet onmiddellijk kan oplossen, beëindigen jullie de duik: je neemt immers geen problemen mee naar beneden!
- Jullie raken aan het eind van de afdaling de bodem niet aan en proberen tenminste 1 meter erboven te zweven.



- Aan het einde van de afdaling voer je een LTD–controle uit

Langs de bodem:

Tijdens een afdaling langs de bodem zwemmen jij en je buddy naast elkaar op een constante afstand van de bodem. Jullie produceren daarbij zo min mogelijk stof. De procedure is verder hetzelfde als bij de afdaling in het blauw.

Hier gaat jouw instructeur op letten:

- Je moet steeds contact hebben met je buddy, dus vanaf het moment vóór de start van jullie afdaling totdat jullie op de plek van bestemming zijn; daar aangekomen doe je een LTD–controle. Tijdens de afdaling doen jullie een [bubblecheck](#) en bewaak je dat jullie met een gelijk tempo dalen.
- Tijdens de afdaling lig je zo horizontaal mogelijk; laat je niet ‘achterover vallen’ en duik ook niet naar voren.
- Je klaart steeds je oren tijdens de afdaling. Je begint daarmee, zodra je start met de afdaling. Als je merkt dat je oren gevoelig zijn of je een onprettig gevoel in je oren ervaart, stop je onmiddellijk de afdaling en waarschuw je je buddy. Stijg één tot twee meter op en probeer dan voorzichtig opnieuw af te dalen. Als het dan weer niet lukt, is het verstandig niet dieper dan dat punt te gaan.
- Ontwikkel gevoel voor het bedienen van je inflator, zodat je niet te snel daalt (of stijgt als je je daalsnelheid wilt verminderen). Aan het einde van je afdaling moet je je drijfvermogen neutraal maken, zodat je als het ware ‘remt’ en niet op de bodem knalt. Als je straks in buitenwater duikt, wordt deze behendigheid nog belangrijker: als je jezelf beheerst door het water kan sturen, maak je geen onderwaterleven stuk!

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor aanvang van de afdaling contact met zijn buddy te maken.**
- **De cursist duikt voorover en zwemt naar beneden** waardoor hij zijn buddy uit het oog verliest en hem dwingt te volgen, ook al is die daar eventueel nog niet klaar voor (bijvoorbeeld vanwege klaarproblemen).
- **De cursist vergeet bij de start van de afdaling zijn snorkel voor zijn ademautomaat te wisselen**, waardoor de cursist direct onder water via de snorkel water ‘inademt’.
 - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist een negatief drijfvermogen heeft en zijn ademautomaat niet kan terugvinden, kan de cursist ongecontroleerd verder afdalen tijdens het zoeken naar de ademautomaat. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De cursist laat zich tijdens de afdaling achterover ‘vallen’** waardoor de cursist te ver van de buddy terecht komt. Dit komt door een slechte beheersing van het drijfvermogen en/of een verkeerde verdeling van de gewichten in combinatie met



de cilinder. Door een slechte beheersing van het drijfvermogen is er een kans op problemen met de oren (te laat klaren). De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.

- **De cursist blaast tijdens de afdaling niet voldoende of teveel lucht in het trimvest**, waardoor er te snel wordt afgedaald of er een positief drijfvermogen ontstaat.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht in het trimvest blaast, is er kans op problemen met de oren (te laat klaren). Als de cursist teveel lucht in het trimvest blaast, kan er een ongecontroleerde opstijging ontstaan. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's dalen met een ongelijk tempo af**, waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist heeft geen neutraal drijfvermogen voordat hij de bodem bereikt**, waardoor er schade aan het onderwatermilieu ontstaat en het zicht onder water kan afnemen.
- **De cursist leest tijdens de afdaling zijn manometer, dieptemeter of computer niet af**, waardoor er geen zicht is op informatie over diepte en beschikbare luchtvoorraad.
- **De cursist klaart tijdens de afdaling zijn oren niet** waardoor er kans op oorletsel is.
 - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- De cursist voert geen [bubblecheck](#) uit
- De cursist voert geen LTD–controle uit als hij de bodem (of geplande diepte) heeft bereikt.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)