



# Oren klaren

*Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.*

## Inleiding

De druk onder water laat zich onder meer via je oren voelen. Door te klaren, verlaag je de druk op je oren en kan je je volle aandacht aan je duik besteden. Ook met iets simpels als het goed kunnen klaren van je oren draag je dus bij aan je eigen veiligheid onder water. In je 1\*-duikopleiding leer je op verschillende manieren zwemmend en zwevend te klaren.

Met deze vaardigheid waarborg je je veiligheid: je wordt immers niet afgeleid door een vervelend gevoel in je oren en je kan je volle aandacht aan het uitvoeren van het duikplan besteden.

## Uitvoering:

- Als je je oren niet onmiddellijk kan klaren, alarmeer je je buddy: je geeft aan 'ik kan niet klaren'
- vervolgens probeer je nogmaals je oren te klaren
- als dat is gelukt, geef je aan je buddy aan dat jullie de duik kunnen voortzetten
- als dat niet is gelukt, beëindigen jullie de duik. Daarbij leidt je buddy de opstijging ([begeleide opstijging](#)).

## Buddyvaardigheden

*Je controleert of je buddy zijn oren alsnog kan klaren. Als dat het geval is en hij jou het OK-teken geeft, kunnen jullie de duik voortzetten. Als dat niet het geval is, start en leid jij de opstijging ([begeleide opstijging](#)).*

## Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let wel op de volgende zaken:

- Je instructeur zal erop letten of jij je oren op tijd klaart, maar óók of jij erop let dat je buddy op tijd zijn oren klaart.
- Natuurlijk checkt je instructeur of jij de duik beëindigt in het vervelende geval dat je ook na een paar keer proberen je oren niet geklaard krijgt.



---

### Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **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.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)