



# Water verlaten

*Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je uitrusting en 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

Onder water voel je amper het gewicht van je duikuitrusting, maar dat verandert als je het water gaat verlaten. Je leert in je 1\*-duikopleiding hoe jij en je buddy na de duik veilig het water kunnen verlaten. Afhankelijk van de duikstek doe je dat door er gewoon uit te lopen, of via een (duik)trap. Jij en je buddy helpen elkaar om gemakkelijk en veilig op de kant te komen.

## Uitvoering

### Het water uit lopen:

*Deze manier gebruik je om het water te verlaten bij een licht hellend strand of bij een dijk.*

- Zwem naar de plek waar jij en je buddy het water willen verlaten
- Als je zover bij de kant bent dat het water tot je middel komt, trek je je vinnen uit
- Loop samen met je buddy, zodat je op elkaar kan steunen als er bijvoorbeeld golfslag of stroming is
- Bij het klimmen over een steile dijk kan je het beste je voeten dwars op de helling neerzetten. Zo houd je het beste je evenwicht en het meeste grip op het oppervlak van de helling. Let aan de voet van de dijk heel goed op glibberig wier en help en ondersteun elkaar!

### Het water verlaten via een (duik)trap:

*Deze manier gebruik je om het water te verlaten via een (duik)trap bij een steiger of een boot.*

- Zwem naar de (duik)trap en kijk of er andere duikers zijn die vóór jou het water willen verlaten.
- Als je in de wachtrij ligt,
  - hou je ten minste 1.5 meter afstand tot de trap
  - blaas je je trimvest op zodat je comfortabel aan de oppervlakte hangt
  - gebruik je je vinnen alleen om jezelf te stabiliseren; *niet* om jezelf aan de oppervlakte te houden.



- Zodra het jouw beurt is, zwem je naar de trap. Blaas voordat je de trap beklimt je trimvest nog iets verder op. Als de trap het toelaat, laat je je vinnen aan bij het omhoog klimmen. Dat scheelt weer tijd voor de duikers na jou.
- Met je duikbril op en je automaat in beklim je de trap. Dit is een extra veiligheid – samen met je opgeblazen trimvest – voor het geval je terug in het water zou vallen.
- Als je boven bent gekomen, geef je het grote OK-teken aan de volgende duiker.

### Buddyvaardigheid

*jij zorgt ervoor dat de andere duikers niet te dicht bij de trap komen als je buddy de trap beklimt. Daarmee bouw je een extra veiligheidsstap in voor het geval je buddy terug in het water zou vallen.*

### 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 beoordeelt of jij en je buddy elkaar helpen. Ook aan het eind van de duik duik je nog steeds met een buddy en de duik eindigt pas als je beiden aan boord of op de kant bent.

### Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- Bij een duiktrap: wacht tot de duiker vóór jou boven is. Mocht hij vallen, dan zou hij met fles en al boven op je vallen.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)