



## Trimmen (2\*D)

*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

Tijdens je 1\*-duikopleiding heb je een basale vaardigheid ontwikkeld voor het trimmen. Die ga je nu verder verfijnen: in de 2\*-duikopleiding stellen we iets hogere eisen aan wat jij kan. Wat je gaat leren, is dat je straks samen met je buddy op 5 meter een stop van 5 minuten kan uitvoeren. De bodem is niet zichtbaar, maar je mag wel een referentiepunt gebruiken. Tijdens die stop van 5 minuten blijf je steeds oogcontact houden met je buddy en jullie afwijking in diepte omhoog of omlaag is niet groter dan 0,75 meter (je hebt dus 1,5 meter speling). Je mag de referentielijn niet vasthouden en je gebruikt alleen je vinnen om jezelf te stabiliseren.

Ten eerste waarborg je daarmee je veiligheid, maar deze enorm belangrijke vaardigheid zorgt er ook voor dat je nauwelijks stof opwerfelt (fijn voor de duikers na jou, want nu kunnen zij ook nog iets zien) en dat je geen onbedoelde schade toebrengt aan het onderwaterleven door een onhandige beweging.

### Uitvoering

- Ga met je buddy naar een diepte van 5 meter. Voor deze oefening mag de bodem niet zichtbaar zijn. Je mag wel gebruik maken van een verticale referentie (een touw of een ketting bijvoorbeeld).
- Jij geeft je buddy het attentiesignaal (OK plus je wacht op bevestiging)
- Je lichaamspositie is zo horizontaal mogelijk, met je gezicht naar de bodem gekeerd.
- Tijdens de stop mag je je vinnen (maar niet je armen) gebruiken om je lichaam te stabiliseren. Je mag uiteindelijk het referentiepunt niet meer vasthouden
- Let erop dat de afwijking in diepte tijdens jullie stop niet groter is dan 0,75 meter omhoog of omlaag.

### 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 hebt steeds contact met je buddy,
- Je hangt niet aan de lijn (of een andere referentie)
- Je kijkt minder +/- 0,75 meter af (1,5 meter speling dus)

### Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **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.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)