



## Gecontroleerde opstijging (3\*D)

*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

De gecontroleerde opstijging zit al sinds je 1\*-duikopleiding in je repertoire. In de 3\*-duikopleiding moet je deze vaardigheid met veel gemak en rust kunnen uitvoeren. Bovendien ga je de gecontroleerde opstijging combineren met je steeds beter wordende trimvaardigheid. Dat zie je terug in deze twee aspecten:

- je start de opstijging vanuit een uitgetrimde positie vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter (dus je zet je niet af vanaf de bodem of een object)
- je afwijking in diepte tijdens de veiligheidsstop is niet meer dan 0,35 meter omhoog of omlaag.

Je gebruikt tijdens de opstijging geen referentielijn en je lichaamspositie tijdens de opstijging is horizontaal (< 45°). In die positie heb je meer controle over de snelheid en je ziet wat er onder je gebeurt. Aan de oppervlakte zorgen jullie voor positief drijfvermogen.

### Uitvoering

#### In het blauw:

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal ('OK?' en je wacht op bevestiging)
- Je geeft het signaal dat je wilt opstijgen.
- Julie zijn naar elkaar gekeerd en kijken elkaar aan
- Jij pakt alle benodigde instrumenten en controleert of alles veilig is
- Je geeft je buddy het OK-teken en wacht op zijn bevestiging
- Je geeft je buddy het opstijg-teken en wacht op zijn bevestiging
- Je klaart regelmatig je oren
- Je blijft rustig door ademen
- Jij bewaakt dat jij en je buddy met een gelijke snelheid stijgen en niet sneller dan 10 meter per minuut stijgen
- Jij bewaakt dat jullie de veiligheidsstop van 3 minuten op 5 meter uitvoeren. Daarbij is jullie afwijking niet groter dan 0,35m omhoog of omlaag
- Na de veiligheidsstop geef jij het signaal voor de start van het laatste deel van de opstijging



- Aan de oppervlakte blaas je je vest op. Je gebruikt je vinnen om een stabiele positie in het water te verkrijgen, maar niet om aan de oppervlakte te blijven.

### Langs de bodem:

Tijdens een opstijging 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 opstijging in het blauw.

### Hier gaat je instructeur op letten

- Je moet steeds contact hebben met je buddy, dus vanaf het moment vóór de start van jullie opstijging totdat jullie aan de oppervlakte zijn.
- Tijdens de opstijging blijf je op gelijke hoogte bij elkaar.
- Je ademt gedurende de gehele opstijging rustig door en je stijgsnelheid is niet hoger dan 10 meter per minuut.
- Ontwikkel gevoel voor het bedienen van je inflator, zodat je niet te snel stijgt. Aan het einde van je opstijging moet je je drijfvermogen positief maken, zodat je aan de oppervlakte blijft drijven.
- Kijk tijdens de opstijging om je heen naar de oppervlakte zodat je zeker weet dat er niets boven je is.
- Zorg ervoor dat jullie afwijking tijdens de veiligheidsstop niet meer is dan 0,35m omhoog of omlaag.

### Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist vergeet voor aanvang van de opstijging contact met zijn buddy te maken.**
- **De cursist laat zich tijdens de opstijging 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 door een ongecontroleerde opstijging.
  - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Een ongecontroleerde opstijging geeft kans op een decompressieongeval. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De cursist laat tijdens de opstijging niet voldoende of teveel lucht uit het trimvest ontsnappen** waardoor er te snel wordt opgestegen of wordt afgedaald.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht uit het trimvest laat ontsnappen is er kans op een decompressieongeval. Als de cursist teveel lucht uit het trimvest laat ontsnappen, kan de cursist weer afdalen en kans op oorletsel lopen. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.



- **De buddy's stijgen met een ongelijk tempo op** waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist heeft geen positief drijfvermogen aan de oppervlakte**
- **De cursist leest tijdens de opstijging zijn dieptemeter of computer niet af** waardoor er geen zicht is op informatie over diepte en stijgsnelheid
- **De cursist slaat de veiligheidsstop over**, waardoor het risico op decompressieziekte groter wordt.
- **De cursist ademt tijdens de opstijging niet door** waardoor er kans op longoverdrukletsel is.
  - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan een longoverdrukletsel oplopen. 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](#)