



## Trimmen (3\*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

Trimmen is al vanaf het begin van je opleiding een terugkerend thema. In je 3\*-duikopleiding ga je je trimvaardigheid nog verder verfijnen. Uiteindelijk kun je dan 5 minuten op 5 meter diepte zweven

- met een minimale afwijking naar boven en naar beneden (0,5m omhoog of omlaag)
- met je lichaam in een horizontale positie (< 45 graden)
- en zonder referentiepunt.

Bovendien is trimmen nu zo'n tweede natuur voor je geworden dat je tijdens het trimmen een tweede taak kunt uitvoeren, bijvoorbeeld het zelfstandig oplaten van een DSMB.

Ten eerste waarborg je met een goede trimvaardigheid je veiligheid. Je 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 tussen 5 en 10 meter. Voor deze oefening mag de bodem niet zichtbaar zijn en jullie gebruiken ook geen verticale referentie meer.
- 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.
- Let erop dat de afwijking in diepte tijdens jullie stop niet groter is dan 0,5 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 gebruikt geen lijn (of een andere referentie)
- Je kijkt minder +/- 0,5 meter af (1 meter speling dus)

### Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- De afwijking is te groot.
- De cursist is niet in balans.
- De cursist heeft geen neutraal drijfvermogen.
- De cursist heeft geen contact met de buddy.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)