



ALV–opstijging

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

Ondanks alle controles vooraf kan het gebeuren dat de luchtvoorziening van je buddy niet meer functioneert, bijvoorbeeld door een kapotte of bevroren ademautomaat. Gelukkig kunnen jullie ook in dat vervelende geval de duik veilig beëindigen, namelijk door je buddy jouw ALV aan te bieden en vervolgens samen op te stijgen. Die opstijging kun je langs de bodem maken of 'in het blauw'. Natuurlijk gelden in deze situatie dezelfde regels als bij een gewone opstijging: jullie stijgsnelheid is maximaal 10 meter per minuut en op 5 meter diepte maken jullie in principe 3 minuten een veiligheidsstop. In principe, want als jouw LTD–controle uitwijst dat je hiervoor niet voldoende lucht hebt, ga je natuurlijk meteen door naar boven.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid en die van je buddy.

Uitvoering ALV–opstijging langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker, dat wil zeggen dat jij je buddy laat ademen uit jouw ALV en dat jij de opstijging coördineert
- Bij een ALV–opstijging langs de bodem stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter. Jullie houden daarbij constante afstand tot de bodem.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Om zeker te stellen dat er niet meer aan de hand is kun je het beste oogcontact hebben, je kunt dan meteen overschakelen naar een reddingsgreep. Als er niks aan de hand is ga je naast elkaar zwemmen. Je houdt elkaar wel vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een LTD–controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Jij zorgt ervoor dat je buddy rechts van jou zwemt. Jullie zwemmen schouder aan schouder. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen. Tijdens het zwemmen heb je fysiek contact, bijvoorbeeld doordat je de onderarm van je buddy met je hand vasthoudt.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden, tenzij je LTD–controle uitwijst dat je niet genoeg lucht hebt om met z'n tweeën nog 3 minuten op 5 meter te verblijven.



-
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Uitvoering ALV-opstijging 'in het blauw'

- Jij bent in dit geval de leidend duiker, dat wil zeggen dat jij je buddy laat ademen uit jouw ALV en dat jij de opstijging coördineert
- Bij een ALV-opstijging 'in het blauw' stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 5 en 10 meter.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Jullie hebben oogcontact en houden elkaar vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Tijdens de opstijging blijf je oogcontact met elkaar houden. Je houdt je buddy vast aan bijvoorbeeld het trimvest. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden, tenzij je LTD-controle uitwijst dat je niet genoeg lucht hebt om met z'n tweeën nog 3 minuten op 5 meter te verblijven.
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Buddyvaardigheden

Als jij je laat leiden bij de ALV-opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je ontluicht, controleert zelf je eigen vest en zorgt voor positief drijfvermogen aan de oppervlakte. Bij een ALV-opstijging langs de bodem zwem jij rechts van je buddy en help je mee om een constante afstand tot de bodem te bewaren.

Hier gaat jouw instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid 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:

- Jullie zorgen tijdens de opstijging continu voor een licht positief drijfvermogen. Je moet voorkomen dat jullie te snel opstijgen.
- Zorg ervoor dat je continu fysiek contact met elkaar hebt en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy.
- Vergeet niet op 5 meter diepte een veiligheidsstop van 3 minuten te maken, tenzij je LTD-controle uitwijst dat je niet genoeg lucht hebt om met z'n tweeën nog 3 minuten op 5 meter te verblijven.



- Laat elkaar pas los als jullie beiden aan de oppervlakte een positief drijfvermogen hebben.
- Jullie gaan niet sneller dan de maximale stijgsnelheid.
- De duiker die de ALV ontvangt, heeft tijdens de oefening altijd zijn eigen automaat vast. Dit zorgt ervoor dat hij – als dat nodig zou zijn – snel zijn eigen automaat kan gebruiken.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist heeft bij aanvang van de oefening geen neutraal drijfvermogen**, waardoor de opstijging rommelig begint en het buddy-paar kan afdalen in plaats van opstijgen. Stop in dat geval de oefening en laat deze opnieuw starten met neutraal drijfvermogen
- **Tijdens de opstijging hebben de duikers geen lichamelijke contact**, waardoor er een kans is dat de cursisten te ver van elkaar af komen en de enige verbinding met elkaar nog de ALV is.
 - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als de cursisten te ver van elkaar af komen, kan de ALV uit de mond van de buddy getrokken worden. De afstand tussen cursisten en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursisten kan maken
- **Tijdens een opstijging langs de bodem zwemmen de duikers niet naast elkaar**, waardoor de ALV uit de mond van de buddy getrokken kan worden
- **Tijdens de opstijging wordt de maximale stijgsnelheid overschreden** waardoor er een ongecontroleerde opstijging kan ontstaan.
 - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Als de cursisten te snel opstijgen is er kans op een longoverdrukletsel. De afstand tussen cursisten en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursisten kan maken en de opstijging kan afbreken
- **De cursisten laten elkaar aan de oppervlakte los voordat beiden een positief drijfvermogen hebben**, waardoor er een kans bestaat dat de cursisten van elkaar afdrijven en weer onder water terug zakken.
 - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. Een cursist met een negatief drijfvermogen kan zonder ademautomaat in de mond weer afdalen. Ook is er daarbij kans op oorletsel.

Veel gestelde vraag:

Waarom is er gekozen voor het aanleren van een ALV-opstijging langs de bodem? Bij een noodgeval moet je toch altijd zo snel mogelijk naar de oppervlakte?

Antwoord:

Bij het beschrijven van de vaardigheden hebben we rekening gehouden met het niveau van de duiker. Voor de 1*-duiker heeft opstijgen via de bodem zowel bij de ALV-opstijging als bij de Reddingsopstijging bij een niet levensbedreigend probleem de voorkeur boven een opstijging in het blauw. De reserve van 50 bar en de 20 bar



reservering voor de opstijging (bij een 12-literfles) moeten garanderen dat deze optie voor het 1*D-niveau veiliger is dan een opstijging in het blauw. Die is immers technisch veel moeilijker en dus risicovoller.

Ook bij meer gevorderde duikers kan het een stuk veiliger zijn om eerst een stuk langs de bodem op te stijgen bij een niet levensbedreigend ongemak en pas daarna recht omhoog te gaan. Hiermee kun je bijvoorbeeld voorkomen dat je in de vaargeul terechtkomt en dat is een flinke veiligheidswinst.

Jij leert je leerling aan om zijn duik te plannen en zijn plan te duiken. Het is aan jou als instructeur om je leerling ten eerste het belang van een goed plan bij te brengen en ten tweede de keuzecriteria voor wanneer je welke noodprocedure gebruikt. Daarmee kan hij in de toekomst zelfstandig de juiste afwegingen maken.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)