



Af- en aandoen duikuitrusting aan de oppervlakte

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. Ook de locatie waar de vaardigheid geoefend wordt kan de uitvoering beïnvloeden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.

Inleiding

Je moet in het water aan de oppervlakte je eigen duikuitrusting af- en weer aan kunnen doen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat er bij een duik vanaf een (rubber)boot geen trapje aanwezig is. Om aan boord te komen na een duik moet je dan je vest en fles afdoen als je nog in het water ligt. Een andere situatie waarin je deze vaardigheid gebruikt, is als je vanwege rugklachten bij voorkeur te water gaat zonder je zware uitrusting. Eenmaal in het water trek je dan je vest aan.

Hoewel veel duikers deze vaardigheid niet zo vaak gebruiken, is het wel een opsteker voor je zelfvertrouwen dat je het kán, mocht het nodig zijn. Op die manier borg je je eigen veiligheid.

Suggesties voor de uitvoering

De wijze waarop je trimvest aan- en afdoet is sterk afhankelijk van

- Je lenigheid en je gevoel voor evenwicht.
- Het type duikvest en het type sluitingen dat gebruikt wordt.
- De deining, de golfhoogte en de periode tussen twee golven

Het is daarom niet zinvol om precies voor te schrijven hoe je het vest aan – en afdoet. We geven je wel een aantal suggesties. Deze kun je gebruiken om de voor jou beste manier te ontwikkelen. Dit kun je natuurlijk het beste doen samen met je duikinstructeur.

Duikuitrusting uittrekken aan de oppervlakte

- Voordat je je trimvest uittrekt, neem je eerst deze voorbereidende stappen:
 - Als je je lood aan een loodgordel draagt: geef eerst je loodgordel aan iemand die al in de boot is. Houd de gordel vast bij het uiteinde en niet bij de gesp. Zo weet je zeker dat je loodblokken er niet afschuiven. Let op: het is belangrijk om eerst je loodgordel af te doen, want zodra jij je vest uittrekt, wordt je drijfvermogen negatief en zink je naar beneden.



- Als je een trimvest met geïntegreerd lood hebt, blaas je eerst een beetje extra lucht in het vest, zodat het niet zinkt als je het uitgetrokken hebt.
- Ook voor het uittrekken zelf is het handig om een klein beetje lucht in het vest te blazen, zodat je er meer grip op hebt. Blaas er niet teveel lucht in, want dan krijg je het vest moeilijk uit.
- Maak ten slotte (het kan handig zijn om dit te doen voor je lucht in je vest blaast) alle sluitingen van je trimvest los en zorg er voor dat je slangen en andere 'losse' uitrustingsstukken niet rond een van je armen gedraaid zitten, want dan raak je erin verstrikt bij het uittrekken van je vest.
- Je bent nu klaar om het vest echt uit te trekken.
- Het kan verstandig zijn om gedurende de oefening je automaat of snorkel in de mond te houden, maar dat is dus niet verplicht.
- Trek vervolgens langzaam met je linkerhand de schouderband van je linkerschouder los en laat het vest aan die kant van je schouder afglijden.
- Strek je linkerarm naar achteren en haal je arm dan door het armsgat heen naar voren. Let erop dat je niet verstrikt raakt in je luchtslang!
- Met je linkerarm die nu vrij is, trek je de rechter schouderband open, terwijl je je lichaam rustig met de klok mee in het water draait. Terwijl je draait, strek je je rechterarm naar achteren en vervolgens door het armsgat heen naar voren.
- Je vest drijft nu voor je in het water.

Duikuitrusting aantrekken aan de oppervlakte:

- Voordat je je duikuitrusting in het water aantrekt, neem je eerst deze voorbereidende stappen:
 - Je mag je automaat of snorkel gebruiken als je probeert je vest aan te trekken. Maar in sommige gevallen kan dat er voor zorgen dat daardoor de oefening juist moeilijker wordt. Bijvoorbeeld als je automaatslang erg kort is.
 - Zorg voor een zo neutraal mogelijk drijfvermogen. Met een te ver opgeblazen vest maak je het jezelf heel moeilijk om het goed aan te krijgen.
 - Zorg ervoor dat alle slangen en 'losse' uitrustingsstukken aan de buitenkant van je trimvest zitten, zodat je straks niet bijvoorbeeld je luchtslang tussen je rug en de binnenkant van het vest hebt zitten. Je trimvest drijft nu met de fles aan de onderkant op het water.
- Keer je rug naar je vest en duw de fles naar beneden tot de onderkant van je fles tussen je benen zit en je fleskraan achter je rug. Ga nu als het ware op je half opgeblazen trimvest zitten in het water. Steek je armen door de armsgaten en laat je vervolgens naar beneden glijden, helemaal het water in. Je trimvest glijdt nu om je lichaam heen.



- De zitmethode werkt niet voor iedereen. Je kunt ook proberen om je vest aan te doen alsof je een jas aan trekt.
- Maak de bandjes van je trimvest goed vast. Blaas wat extra lucht in je vest, zodat je gemakkelijk aan de oppervlakte hangt. Zorg ervoor dat al je slangen en andere 'losse' uitrustingsstukken op de goede plek zitten, zodat ze niet per ongeluk tussen je vest en je lichaam komen te zitten.
- Als je alle sluitingen van je vest dichtgemaakt hebt, controleer je nogmaals of al je slangen en andere 'losse' uitrustingsstukken op de juiste plek zitten en of ze goed functioneren.

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Voor je met de oefening begint, moet er voldoende drijfvermogen in je trimvest zitten.
- Gebruik je trimvest tijdens de oefening als drijflichaam. Laat het vest niet los!
- Let goed op of alle onderdelen van je uitrusting weer op de juiste plek zitten.
- Zorg je ervoor dat je gedurende de oefening altijd kunt ademen.
- Veiligheid: brengt de cursist de veiligheid van zichzelf of andere duikers in gevaar.
- Zorg je ervoor dat je tijdens de oefening altijd in staat bent om je vinnen te gebruiken.

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist blaast onvoldoende lucht in het trimvest** waardoor er een kans is op te weinig drijfvermogen bij het af- en aandoen van de uitrusting.
 - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie bij een cursist die gebruikt maakt van een traditionele loodgordel! De cursist kan het trimvest los laten direct negatief drijfvermogen krijgen. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist ligt niet voldoende ver achterover op het trimvest** waardoor er een kans is dat bij het losmaken van de gespen de cursist naar voren wordt 'gedrukt' met het gezicht in het water.
 - Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie. De cursist kan schrikken, de snorkel of automaat uitdoen en door het trimvest onder water gedrukt worden. De afstand tussen cursist en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist kan maken.
- **De cursist heeft niet door dat onderdelen van de uitrusting verkeerd zitten.**

[Terug naar de inhoudsopgave](#)