



Reddingsopstijging

Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld 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

In je 1*-duikopleiding leer je hoe je je buddy kan helpen als zich onverhoopt een probleem tijdens jullie duik voor zou doen. Als je buddy bijvoorbeeld onwel zou worden, kan jij met jouw vaardigheid zijn leven redden door hem veilig boven te brengen. Wij leren je als reddingsgreep de zogenaamde frontgreep aan.

Omdat er zoveel verschillende typen duikuitrusting in omloop zijn, leren we je de frontgreep uit te voeren bij een 'gewoon' trimvest en bij een AirTrim of vergelijkbare systemen.

De redding oefen je op een diepte tussen 3 en 5 meter. Als je je buddy aan de oppervlakte hebt gekregen, moet je hem over ten minste 25 meter naar de kant kunnen vervoeren.

Om het slachtoffer tijdens de opstijging te stabiliseren, mag je je benen gebruiken. Je omklemt hem dan met een been. Daardoor krijg je meer controle. Het voorkomt ook dat je op bepaalde momenten handen tekort komt om alles (automaat, trimvest en lichaam) te controleren.

Voordat je samen opstijgt, voer je een snelle LTD-controle uit. Je wilt weten of je nog voldoende lucht hebt. Het onder controle krijgen van een slachtoffer is een stressvolle situatie. Je luchtverbruik kan dan drie tot vijf keer meer worden dan normaal. Die controle is hier dus zeker zinvol.

Met deze vaardigheid vergroot je de veiligheid van je buddy tijdens de duik.

Uitvoering

Frontgreep bij een regulier trimvest:

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen trimvest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je voert een snelle LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').



- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontluicht vervolgens je eigen vest.
- Bedien nu met je rechterhand de inflator van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

Frontgreep bij een AirTrim of vergelijkbaar:

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen 'slurfloze' vest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je voert een snelle LTD-controle uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontluicht vervolgens je eigen vest.
- Bedien nu met je rechterhand de geïntegreerde trimunit van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

Transport slachtoffer

- Pak je buddy stevig beet, gewoon ergens bij zijn uitrusting. Zorg er direct voor dat je buddy voldoende drijfvermogen heeft.
- Blijf dichtbij hem om hem te observeren en wakker te houden.
- Kijk tijdens het zwemmen goed om je heen om op koers te blijven en je omgeving in de gaten te houden.
- Gebruik je vrije hand om de aandacht te trekken van mensen op de kant.

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:

- Heb jij het slachtoffer gedurende de opstijging altijd vast?
- Zorg je ervoor dat het slachtoffer aan het oppervlak een positief drijfvermogen heeft?
- Hou jij tijdens de opstijging jullie stijgsnelheid in de gaten?
- Zorg je ervoor dat de automaat van het slachtoffer in de mond gezekerd is?

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De opstijging is te snel of ongecontroleerd.** Dit kan leiden tot letsel
- **Tijdens de opstijging heeft de cursist het slachtoffer niet altijd vast.** Het kwijtraken van het slachtoffer kan het probleem escaleren.
- **Aan het oppervlak hebben cursist en slachtoffer geen positief drijfvermogen.** Dit kan het probleem escaleren doordat bijvoorbeeld het slachtoffer terugzinkt.



- **De automaat van het slachtoffer is niet gezekerd in de mond tijdens de opstijging.** De cursist mag de automaat van het slachtoffer kort loslaten om iets anders met die hand te doen. Te lang loslaten van de automaat kan ertoe leiden dat het slachtoffer de automaat uit mond laat vallen.
- Het is niet nodig dat de opstijging precies verticaal verloopt. Dit kan het gevolg zijn van de uitrusting (bijv. een wing) van het slachtoffer.

Veel gestelde vraag:

Waarom is er gekozen voor het aanleren van een Reddingsopstijging 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](#)