



Zwemmen zonder masker

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

Het kan gebeuren dat tijdens een duik je masker afgeduwd wordt, bijvoorbeeld door een ongelukkige beweging van je buddy. Dat is geen reden voor paniek, want je hebt geleerd hoe je je masker weer op kan zetten en klaren. In het geval dat je je masker niet meer terug kan vinden, moeten jij en je buddy de duik beëindigen. Je buddy helpt jou dan via een [begeleide opstijging](#) veilig naar de oppervlakte.

Om je op dit laatste scenario voor te bereiden, leer je in je 1*-duikeropleiding op een diepte tussen 5 en 10 meter gedurende een minuut zonder masker te zwemmen.

Uitvoering

- Spreek van tevoren met je buddy dat jij de oefening Zwemmen zonder masker gaat uitvoeren.
- Ga met je buddy naar een diepte tussen 5 en 10 meter. Zet daar je masker af en geef dat aan je buddy (of houdt het zelf vast).
- Laat je nu onder water aan de hand leiden door je buddy. Als leidend duiker neemt hij de leiding van de duik over.
- Na een minuut krijg je je masker terug. Zet het weer op je hoofd en klaar het.

Buddyvaardigheden

Je hebt van tevoren afgesproken dat je buddy de oefening Zwemmen zonder masker gaat uitvoeren. Als jullie op een diepte tussen 5 en 10 meter zijn, geeft je buddy zijn masker aan jou. Jij neemt op dat moment de leiding van de duiker over. Je neemt je buddy bij de hand en je controleert de diepte en de veiligheid voor jullie beiden. Na een minuut geef je je buddy zijn masker terug. Hou fysiek contact met hem terwijl je buddy zijn masker klaart.

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:

- Blijf jij gedurende die minuut beheerst en 'in control'?
- De instructeur beoordeelt bij deze oefening vooral de rol van de buddy: heeft hij de leiding?



- Kan de duiker zonder bril op hem vertrouwen?
- Controleert hij de diepte en de tijd?
- Anticipeert hij op mogelijke problemen?

Aandachtspunten voor de instructeur/vaak voorkomende fouten

- **De cursist blaast tijdens het zwemmen zonder masker niet voldoende of teveel lucht in het trimvest**, waardoor er te snel wordt afgedaald of er een positief drijfvermogen ontstaat.
- Let op: dit is een potentieel gevaarlijke situatie! Als de cursist te weinig lucht in het trimvest blaast is er kans op problemen met de oren (te laat klaren). Als de cursist teveel lucht in het trimvest blaast, kan er een ongecontroleerde opstijging ontstaan. De afstand tussen cursist(en) en instructeur is dusdanig dat de instructeur direct fysiek contact met de cursist(en) kan maken.
- **De buddy's letten niet meer op elkaar**, waardoor het contact met elkaar verloren kan gaan.
- **De cursist klaart tijdens het zwemmen zonder masker zijn oren niet**, waardoor er kans op oorletsel is.
 - Let op: dit is een gevaarlijke situatie! De cursist kan oorletsel oplopen als er tijdens de afdaling niet tijdig geklaard wordt. 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](#)