



ALV–opstijging (2*D)

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

Het maken van een ALV–opstijging heb je in je 1*–duikopleiding al geleerd. Nu leer je deze vaardigheid uit te voeren vanaf een grotere diepte. Afhankelijk van de omstandigheden (resterende luchtvoorraad, eventuele decompressieverplichtingen, condities aan de oppervlakte en emotionele rust van de buddy) maak jij een keuze voor een opstijging langs de bodem of in het blauw.

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

Uitvoering

Langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker (leiden van de duik), 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 [reddingsopstijging](#). 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.
- 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 jij de onderarm van je buddy met je hand vast.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen



'In het blauw'

- Jij bent in dit geval de leidend duiker (leiden van de duik), 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 10 en 20 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.
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Tijdens de opstijging blijf je oogcontact met elkaar houden. Je houd je buddy met je rechterhand 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
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

Voor de (on)topspecialisatie Diep Duiken geldt:

Langs de bodem:

Jij kan vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter een ALV-opstijging maken volgens de hierboven beschreven stappen.

In het blauw:

Jij kan vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter een ALV-opstijging maken volgens de hierboven beschreven stappen.

Buddyvaardigheden

Als jij je laat leiden bij de ALV-opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je ontlucht, controleert zelf je eigen vest en zorgt voor positief drijfvermogen aan de oppervlakte. Bij een ALV-opstijging langs de bodem 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, want je moet voorkomen dat jullie te snel opstijgen.



- Zorg ervoor dat je continu contact met elkaar hebt en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy. Als leidend duiker heb jij hiervoor de eindverantwoordelijkheid.
- Vergeet niet op 5 meter diepte een veiligheidsstop van 3 minuten te maken
- Laat elkaar pas los als jullie beiden aan de oppervlakte een positief drijfvermogen hebben.
- Houd steeds jullie maximale stijgsnelheid in de gaten en overschrijd die niet.

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 buddypaar 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 lichamelijk 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 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.

Specifiek bij de (on) topspecialisatie Diep Duiken

- **De cursist voelt zich vanwege de grotere diepte en de afname van daglicht niet op zijn gemak**, waardoor er een kans is op een verhoogd stressniveau en een ongecontroleerde opstijging.
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.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)