



## Reddingsopstijging (2\*D)

*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

In je 1\*-duikopleiding heb je de basis van de reddingsopstijging al geleerd: je kan je buddy zonder diens hulp met een frontgreep naar de oppervlakte brengen. In je 2\*-duikopleiding ga je je vaardigheden uitbreiden: je leert de reddingsopstijging vanaf een wat grotere diepte uit te voeren, namelijk tussen de 10 en 20 meter. Het eindresultaat moet zijn dat je de reddingsopstijging met zoveel beheersing en gemak uitvoert dat je je aandacht wat meer kunt richten op de toestand van je buddy en op je omgeving.

Heb je je buddy eenmaal aan de oppervlakte, dan ben je er nog niet, want vaak zal je met je buddy nog terug naar de kant of de boot moeten zwemmen. Je leert je buddy aan de oppervlakte ten minste 50 meter te vervoeren. Op een daarvoor geschikt moment kan je je buddy efficiënt van zijn duikuitrusting ontdoen.

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

### Uitvoering

- Je start de reddingsopstijging vanuit een uitgetrimde positie op een diepte tussen 10 en 20 meter.
- Je lift het slachtoffer tot aan de oppervlakte.

#### 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 pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontluft 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 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.

### Voor de (on)topspecialisatie Diep Duiken geldt:

- Jij kan vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter een reddingsopstijging uitvoeren volgens de hierboven beschreven stappen.

### Slachtoffer aan de oppervlakte naar de kant vervoeren

Bij het reddend zwemmen leren zwemmers diverse grepen aan om een slachtoffer aan de oppervlakte te vervoeren. Dat is voor duikers niet zinvol: de duikuitrusting zit daarbij danig in de weg. Een duiker transporteer je aan de oppervlakte door hem ergens aan zijn uitrusting beet te pakken en hem met je mee te slepen. Er zijn daarbij drie elementen van belang:

- je moet zo snel en effectief mogelijk richting een uitstappunt zwemmen
- je moet je buddy drijvend houden
- je moet bewaken dat je buddy altijd kan blijven ademen en tevens in de gaten houden hoe zijn toestand is.

In principe laat je tijdens het transport van het slachtoffer zijn uitrusting aan. Ten eerste zorgt dit voor drijfvermogen en ten tweede levert het uittrekken van de uitrusting aan de oppervlakte geen gezondheidswinst op. Alleen als je slachtoffer met zijn uitrusting ergens aan vast gehaakt zou zitten of bekneld zou zitten, ontdoe je hem zo snel mogelijk van zijn uitrusting.

Als je bij het uitstappunt gekomen bent, moet je de uitrusting wel afdoen. Let er hierbij op dat je het slachtoffer niet onder water laat verdwijnen als je zijn stabjack uitdoet.

### 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:

- Houd het slachtoffer gedurende de hele opstijging vast
- Zorg ervoor dat het slachtoffer en jij aan het oppervlak een positief drijfvermogen hebben
- Controleer tijdens de opstijging steeds jullie stijgsnelheid
- Zorg ervoor dat je de automaat van het slachtoffer in zijn mond zekert door je hand ervoor te houden.



### 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. Dit kan leiden tot escalatie.

### 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](#)