



ALV–opstijging (3*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

De ALV–opstijging als vaardigheid heb je al geleerd. In je 3*–duikopleiding ga je die vaardigheid nog meer automatiseren. Het resultaat moet zijn dat je de vaardigheid zo goed ‘op de automatische piloot’ kan uitvoeren, dat je je aandacht volledig kunt richten op je omgeving en op de toestand van je buddy.

In het geval dat de toestand van je buddy verslechtert, neem jij dat direct waar en kun je tijdens het opstijgen overschakelen van een ALV–opstijging naar een reddingsopstijging. Dat doe je als de toestand van je buddy zo verslechtert dat hij niet langer bij machte is om zelf actief aan de opstijging deel te nemen.

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

**Het oefenen met het overschakelen van helpen naar redden zit in de 3*–duikopleiding geïntegreerd in de begeleide opstijging en in de ALV–opstijging. Het overschakelen van een begeleide naar een reddingsopstijging laat jij naar keuze zien bij de begeleide of bij de ALV–opstijging.*

Uitvoering

‘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 20 en 30 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 houdt je buddy 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.



- Tijdens de opstijging kun jij overschakelen van een [ALV-opstijging](#) naar een [reddingsopstijging](#)
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden. Deze stop sla je over als je tijdens de ALV-opstijging overgegaan bent naar een reddingsopstijging.
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen.

Buddyvaardigheden

Als jij je laat leiden bij de ALV-opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je ontluicht, controleert zelf je eigen vest en zorgt voor positief drijfvermogen aan de oppervlakte.

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

[Terug naar de inhoudsopgave](#)