

Basistrim

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](#)

[Doel van de oefening](#)

[Suggesties](#)

[Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

Inleiding

Om je onder water comfortabel te kunnen bewegen, moet je leren wat voor jou de ideale configuratie is. Daarmee bedoelen we hoeveel lood jij bij je moet hebben, waar je dat het beste op je kan dragen en wat voor jou de beste positie van je (bijna lege!) luchtfles is om langdurig en zonder moeite op 5 meter diepte in een horizontale positie te kunnen zweven. Die configuratie noemen we jouw basistrim.

Een goede basistrim geeft je veel beheersing over je bewegingen onder water. Dat is enerzijds natuurlijk goed voor je eigen veiligheid, maar minstens zo belangrijk is dat het ook voorkomt dat je schade toebrengt aan het onderwaterleven door ongecontroleerde bewegingen met armen en benen. En je verbruikt ook nog eens minder lucht met een goede basistrim en je wordt óók minder snel moe. Teveel lood kun je alleen compenseren met een overmaat aan lucht. Hierdoor word je onstabiel en neemt het risico op een ballonopstijging toe.

[Terug naar boven](#)

Doel van de oefening

Het doel van de oefening is dat je uiteindelijk met een bijna lege fles nog veilig een veiligheidsstop kunt maken op 5 meter diepte gedurende 3 minuten. Op die diepte wil je dan nog een neutraal drijfvermogen kunnen bereiken. Een goede basistrim geeft je bijna de garantie dat je op elk moment je trim kunt controleren (dus niet doorschiet) en dat je altijd nog die laatste veiligheids- of decompressiestop kunt uitvoeren.

Je moet letten op:

- hoeveel lood heb ik tenminste nodig
- de positie van de fles op je rug: zit deze niet te hoog of juist te laag en
- waar kan ik het lood het beste plaatsen.



Het eerste test je aan het begin of (bij voorkeur) het einde van een duik. In het eerste geval is je fles vol en te zwaar en moet je daar voor compenseren in je berekening.

Het tweede test je op een diepte van 5 meter door zo horizontaal mogelijk stil te hangen in het water. Je mag dan niet voorover of achterover kantelen. Voor deze oefening zijn de kennis en ervaring van je instructeur onmisbaar.

[Terug naar boven](#)

Suggesties

- je trekt je duikuitrusting aan en je gaat met je buddy te water
- het doel van deze oefening is dat je leert
 - hoeveel lood jij nodig hebt
 - waar op je lichaam je dat het beste kan dragen
 - en wat de beste positie van jouw fles is
- om met een bijna lege fles en een bijna leeg trimvest drie minuten zonder moeite in een horizontale positie op 5 meter diepte te kunnen zweven.
- varieer dus net zo lang met je lood en je fles tot je jouw ideale configuratie hebt gevonden
- Ervaar ook wat je in- en uitademing voor gevolgen op je basistrim heeft (Nooit je adem inhouden!)
- **Let op:** je doet deze oefening met een bijna lege fles. Zorg er dus voor dat de omstandigheden (wind, zicht, toegang tot de kant) goed zijn.
- **Let op:** de uitkomst zal verschillen voor zoet en zout water. Als 1-sters duikers mag je dit natuurlijk niet in stromend water doen. Het is overigens sowieso niet verstandig deze oefening in stromend water te doen.

[Terug naar boven](#)

Hier gaat jouw instructeur op letten

- Het streven is om uiteindelijk met zo min mogelijk lood te duiken. Elke kilo teveel neem je gedurende een hele duik met je mee en zorgt voor extra inspanning en weerstand en extra lucht als compensatie wat kan leiden tot een risicovolle onbalans. Kijk dus samen met je buddy en instructeur wat de minimale hoeveelheid lood is die je nodig hebt.
- Neem voldoende tijd om de basistrim onder de knie te krijgen en herhaal dit (ook na je opleiding) als je uitrusting wijzigt als je in een ander soort water duikt (Grevelingen, Oosterschelde, Noordzee).
- Zorg ervoor dat je in een zo horizontaal mogelijke positie in het water ligt (dus niet zittend, of staand als een zeepaardje).

[Terug naar boven](#)