

Check de Stek

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](#)

[Uitvoering](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

Vaak maak je al ruim van tevoren een plan om ergens te gaan duiken, zeker als je een stukje naar de duikstek moet reizen. Je kan je vooraf al oriënteren op wat je aan zal treffen op die stek, bijvoorbeeld via de verhalen van clubgenoten of via internet. Toch moet je ook net vóór de duik de stek nog eens checken. Er zijn immers allerlei omstandigheden te bedenken die per dag of zelfs per uur kunnen variëren. De NOB heeft hier een handige checklist voor: Check de Stek. Daarmee beoordeel je samen met je buddy of de gekozen duikstek onder de huidige omstandigheden geschikt is voor de duik die jullie gepland hebben.

Het kan natuurlijk voorkomen dat je een omstandigheid signaleert die niet in de Check de Stek verwerkt is. In dat geval gebruik je je gezonde boerenverstand om te bepalen of jullie geplande duik veilig plaats kan vinden.

Uitvoering

- Jij zorgt ervoor dat je beschikt over een checklist Check de Stek langs de waterkant
- Jij komt na het invullen van de checklist Check de Stek in overleg met je buddy tot een beargumenteerde go/no go-beslissing. Daarbij staan veiligheid en duikplezier voorop.

Hier gaat je instructeur op letten

- Het invullen van de checklist vereist een goede waarneming en beoordeling van de actuele omstandigheden. Kijk dus goed hoe de situatie bij de duikplaats is.

[Terug naar boven](#)