

Gecontroleerde 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](#)

[Uitvoering 'in het blauw](#)

[Uitvoering langs de bodem](#)

[Voor de on-topspecialisatie Diep Duiken geldt](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

In je 1*-duikopleiding heb je geleerd zowel langs een lijn als 'in het blauw' een gecontroleerde opstijging te maken volgens jullie duikplan. In de 2*-duikopleiding ga je deze vaardigheid met nog meer beheersing uitvoeren: je gebruikt je vinnen uitsluitend voor stabilisatie (en niet voor voortstuwing) en je houdt de referentielijn niet vast. Je lichaamspositie tijdens de opstijging is zo horizontaal mogelijk, want je hebt dan meer controle over de snelheid en je ziet wat er onder je gebeurt. Het is in dit stadium van je opleiding echter nog geen harde eis. Aan de oppervlakte zorgen jullie voor positief drijfvermogen.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering 'in het blauw'

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal ('OK?' en je wacht op bevestiging)
- Je geeft het signaal dat je wilt opstijgen.
- Jullie zijn naar elkaar gekeerd en kijken elkaar aan
- Jij pakt alle benodigde instrumenten en controleert of alles veilig is
- Je geeft je buddy het OK-teken en wacht op zijn bevestiging
- Je geeft je buddy het opstijg-teken en wacht op zijn bevestiging
- Je klaart regelmatig je oren
- Je blijft rustig door ademen
- Jij bewaakt dat jij en je buddy met een gelijke snelheid stijgen en niet sneller dan 10 meter per minuut stijgen
- Jij bewaakt dat jullie de veiligheidsstop van 3 minuten op 5 meter uitvoeren
- Na de veiligheidsstop geef jij het signaal voor de start van het laatste deel van de opstijging
- Aan de oppervlakte blaas je je vest op. Je gebruikt je vinnen om een stabiele positie in het water te verkrijgen, maar niet om aan de oppervlakte te blijven.



[Terug naar boven](#)

Uitvoering langs de bodem

Tijdens een opstijging langs de bodem zwemmen jij en je buddy naast elkaar op een constante afstand van de bodem. Jullie produceren daarbij zo min mogelijk stof. De procedure is verder hetzelfde als bij de opstijging in het blauw.

[Terug naar boven](#)

Voor de (on)topspecialisatie Diep Duiken geldt:

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

[Terug naar boven](#)

Hier gaat je instructeur op letten

- Je moet steeds contact hebben met je buddy, dus vanaf het moment vóór de start van jullie opstijging totdat jullie aan de oppervlakte zijn.
- Tijdens de opstijging blijf je op gelijke hoogte bij elkaar.
- Je ademt gedurende de gehele opstijging rustig door en je stijgsnelheid is niet hoger dan 10 meter per minuut.
- Ontwikkel gevoel voor het bedienen van je inflator, zodat je niet te snel stijgt. Aan het einde van je opstijging moet je je drijfvermogen positief maken, zodat je aan de oppervlakte blijft drijven.
- Kijk tijdens de opstijging om je heen naar de oppervlakte zodat je zeker weet dat er niets boven je is.

[Terug naar boven](#)