

Gecontroleerde opstijging

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 gecontroleerde opstijging 'in het blauw'](#)

[Uitvoering gecontroleerde opstijging langs de bodem](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

Aan het eind van je 1*-duikopleiding kan jij zowel langs een lijn als 'in het blauw' (maar met visuele referentie en eventueel mag je die losjes vasthouden) een gecontroleerde opstijging maken volgens jullie duikplan. Je hebt daarbij bij elke stap oogcontact met je buddy en jullie stijgen niet sneller dan 10 meter per minuut. Op 5 meter diepte maken jullie een veiligheidsstop van 3 minuten. Je mag daarbij je vinnen en de lijn gebruiken om op dezelfde diepte te blijven, maar je mag niet aan de lijn gaan hangen.

Je lichaamspositie tijdens de opstijging is bij voorkeur 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 gecontroleerde opstijging 'in het blauw'

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal (OK plus 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 opstijgteken en wacht op zijn bevestiging
- Je klaart indien nodig 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
- Jullie kijken over elkaars hoofden heen en checken of het water vrij is om op te stijgen. Je kunt ook je vrije hand boven je hoofd houden
- 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
- Bescherm je hoofd met een opgestoken arm bij het naderen van de oppervlakte
- 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 gecontroleerde opstijging 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](#)

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](#)