

Kramp verhelpen

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 kramp bij je buddy verhelpen](#)

[Uitvoering kramp bij jezelf verhelpen](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

Zeker als je nog niet zo lang duikt, kan je onder water last krijgen van kramp, bijvoorbeeld in je kuitspier. Dat is pijnlijk, maar geen reden om in paniek te raken: in je 1*-duikopleiding leer je hoe je zwevend op een diepte tussen 10 en 20 meter bij jezelf en bij je buddy kramp kan verhelpen. Als de kramp verholpen is, bepaal je altijd samen met je buddy of je de duik voortzet of dat het beter is om nu gecontroleerd op te stijgen.

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

[Terug naar boven](#)

Uitvoering kramp bij je buddy verhelpen

- Jij ontvangt een 'ik heb kramp'-signaal van je buddy; met hetzelfde teken, meteen gevolgd door een OK-teken bevestig je dat je je buddy begrepen hebt
- Je pakt met je ene hand de enkel beet van het verkrampte been. Met je andere hand duw je voorzichtig het uiteinde van zijn vin naar zijn borst toe. Daarmee dwing je de verkrampte kuitspier zich weer te strekken.
- Als de kramp verholpen is, neem je in overleg met je buddy het besluit
 - of jullie de duik voortzetten,
 - of jij met behulp van een begeleide opstijging jullie duik beëindigt.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering kramp bij jezelf verhelpen

- Jij geeft een 'ik heb kramp'-signaal aan je buddy.



- Pak nu de punt van je vin beet en trek die met kracht naar je borst toe, terwijl je je verkrampde been zoveel mogelijk strekt. Daarmee dwing je de verkrampde kuitspier zich weer te strekken.
- Als de kramp verholpen is, neem je in overleg met je buddy het besluit
 - of jullie de duik voortzetten, of
 - of jij met behulp van een begeleide opstijging jullie duik beëindigt.

[Terug naar boven](#)

Hier gaat je instructeur op letten

- Tijdens het verwijderen van kramp bij je buddy of jezelf moet je goed op je drijfvermogen letten. Het is de bedoeling dat je uitgetrimd op dezelfde diepte blijft.
- Tijdens het verwijderen van kramp bij je buddy of jezelf blijf je altijd rustig door ademen.

[Terug naar boven](#)