

Masker klaren

Vaardigheid type C: De technische uitvoering van de vaardigheid wordt beschreven en moet gevolgd worden. De instructeur beoordeelt of in individuele gevallen op onderdelen van de uitvoering afgeweken mag worden.

[Inleiding](#)

[Uitvoering](#)

[Buddyvaardigheden](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

Je moet je duikbril kunnen leegblazen, omdat het kan gebeuren dat je masker lekt of van je hoofd geduwd wordt. Dat is geen reden voor paniek, want lucht heb je meer dan genoeg en je kan gewoon door blijven ademen uit je automatisch. Je gaat dit volop trainen in de praktijklessen.

Aan het eind van je opleiding kan jij

- onder water zwevend en zwemmend je volledig volgelopen duikbril leegblazen,
- onder water zwevend en zwemmend je duikbril die helemaal van je hoofd af is weer opzetten en vervolgens leegblazen,

zodat je weer goed kan zien en van je duik kan genieten.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid (veiligheidsstap 2).

Het uiteindelijke doel is dat je zwemmend en/of zwevend eenvoudig en gecontroleerd je masker kunt klaren.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering

Stap 1

- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor lucht ontsnapt. Dat kan je duidelijk zien.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Je zal zien dat er geen water in je bril is gekomen!



Stap 2

- Je trekt de bovenkant van je bril een beetje omhoog, waardoor er wat water in je bril loopt, ongeveer tot aan je neusvleugels
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Het water is eruit!

Stap 3

- Je trekt de bovenkant van je bril een beetje omhoog, waardoor er wat water in je bril loopt, ongeveer tot aan je ogen
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Het water is eruit!

Stap 4

- Je trekt de bovenkant van je bril een beetje omhoog, waardoor er water in je bril loopt. Je laat je bril nu helemaal vollopen met water
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte laat je – terwijl je nog door je neus uitademt – je duikbril weer in de normale stand terugkomen. Het water is eruit!

Stap 5

- Je ademt in, haalt de band van je duikbril over je hoofd heen en vervolgens haal je je duikbril van je gezicht af. Je blijft gewoon doorademen
- Je slaat de band van de bril over het frontglas en plaatst dan de bril weer terug op je gezicht
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril



- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte sla je – terwijl je nog door je neus uitademt – de band van je duikbril weer terug over je hoofd. Je hebt je bril weer op en het water is eruit!

Stap 6

- Je ademt in, haalt de band van je duikbril over je hoofd heen en vervolgens haal je je duikbril van je gezicht af. Je blijft gewoon doorademen
- Je slaat de band van de bril over het frontglas en ademt twee keer uit je automaat
- Je plaatst dan de bril weer terug op je gezicht
- Je ademt in, je kijkt zo ver mogelijk omhoog en plaatst je vingers op de bovenrand van je duikbril
- Je drukt – terwijl je door je neus uitblaast – de bovenkant van je duikbril aan. Hierdoor ontstaat aan de onderkant een opening, waardoor je nu je bril leegblaast.
- Ten slotte sla je – terwijl je nog door je neus uitademt – de band van je duikbril weer terug over je hoofd. Je hebt je bril weer op en het water is eruit!

Stap 7

- Je voert de oefening zwemmend of zwevend uit.
- Omdat je horizontaal hangt, moet je nu je hoofd opzij draaien om het masker te klaren.

[Terug naar boven](#)

Buddyvaardigheden

Als je van je buddy het signaal ontvangt dat hij zijn masker kwijt is, check je eerst of de ademhaling van je buddy veilig is. Als dat in orde is, berg je je ALV op en help je je buddy met het terugvinden van het masker. In het geval dat jullie het masker niet meer terug kunnen vinden en er ook geen reservebril is, breken jullie de duik af. Jij start en leidt de opstijging.

[Terug naar boven](#)

Hier gaat je instructeur op letten

- Je moet écht helemaal omhoog kijken en zó hard op de bovenrand van je duikbril duwen, dat er bij je wangen een kleine opening ontstaat, anders werkt het niet.
- Let erop dat je voor het leegblazen van je bril voor één keer door je *neus* moet uitademen in plaats van door je ademautomaat! Verlies daarbij je automaat niet uit je mond.



- Je instructeur zal er vooral op letten of jij rustig blijft bij deze oefening, óók als je er bijvoorbeeld wat langer over doet om je bril weer goed op te krijgen.