

Reddingsopstijging (3*D)

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](#)

[Frontgreep bij een regulier trimvest:](#)

[Frontgreep bij een AirTrim of vergelijkbaar:](#)

[Frontgreep bij een droogpak:](#)

[Zijgreep bij een droogpak:](#)

[Belangrijk als je buddy met een droogpak duikt:](#)

[Uitvoering van overgang van begeleide \(of ALV-\)opstijging naar reddingsopstijging](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

De reddingsopstijging is niet nieuw voor je. In je 3*-duikopleiding ga je de beheersing van deze vaardigheid nog verder verbeteren:

- je start de reddingsopstijging vanuit een uitgetrimde positie op een diepte tussen 20 en 30 meter en je handhaaft tijdens de opstart je diepte
- je kunt zowel een buddy met een natpak als een buddy met een droogpak redden.

Bovendien leer je om tijdens een begeleide of ALV-opstijging over te schakelen naar een reddingsopstijging voor het geval dat de toestand van je buddy zo verslechtert dat hij niet meer bij machte is om zelf actief aan de opstijging deel te nemen. Je kunt overschakelen vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter

Met deze vaardigheid vergroot je de veiligheid van je buddy tijdens de duik.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering

- Je start de reddingsopstijging vanuit een uitgetrimde positie op een diepte tussen 10 en 20 meter.
- Je lift het slachtoffer tot aan de oppervlakte.

[Terug naar boven](#)



Frontgreep bij een regulier trimvest:

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen trimvest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontluicht je vest zodra dat kan. Als je dat te vroeg doet, kun je naar de bodem zakken. Zeker als je naast een steile wand duikt, kun je daardoor in ernstige problemen raken.
- Bedien nu met je rechterhand de inflator van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.
- Tijdens de opstijging moet je beide vesten ontluichten. Ontluicht bij aanvang van de opstijging zo snel mogelijk je eigen vest, zodat je daarna met beide handen het slachtoffer vast kunt houden.

[Terug naar boven](#)

Frontgreep bij een AirTrim of vergelijkbaar:

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen 'slurfloze' vest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket.
- Bedien nu met je rechterhand de geïntegreerde trimunit van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

[Terug naar boven](#)

Frontgreep bij een droogpak

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen droogpak te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je legt de arm (meestal links) waar de ontluichter op zit op jouw (rechter) schouder. Je zekert die arm door er met je rechterhand overheen te gaan.
- Bedien op deze manier de inflator van je buddy en stijg samen op.
- Let op: Zorg er tijdens de opstijging voor dat de lucht automatisch uit het droogpak kan ontsnappen. Daarvoor moet de ontluichter volledig openstaan. De meeste droogpakduikers hebben hun ontluichter (bijna volledig) open staan.

[Terug naar boven](#)



Zijgreep bij een droogpak

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen droogpak te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- 'Kruip' met jouw (rechter als de ontlufter links zit) schouder onder de arm van je buddy.
- Bedien op deze manier de inflator van je buddy en stijg samen op.
- Let op: Zorg er tijdens de opstijging voor dat de lucht automatisch uit het droogpak kan ontsnappen. Daarvoor moet de ontlufter volledig openstaan. De meeste droogpakduikers hebben hun ontlufter (bijna volledig) open staan.

[Terug naar boven](#)

Belangrijk als je buddy met een droogpak duikt:

- Voorafgaand aan een duik vraag je aan een droogpakduiker of hij alleen trimt op zijn droogpak (als hij voornamelijk op zijn trimvest (of wing) trimt, zal hij zijn droogpakinflator alleen gebruiken om squeeze te voorkomen).
- Je vraagt hem ook te laten zien hoe zijn ontlufter opengedraaid kan worden en op welke plaats deze zit. Deze informatie heb je nodig om een buddy met een droogpak te kunnen redden.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering overgang van begeleide (of ALV-)opstijging naar reddingsopstijging

Tijdens de begeleide (of ALV-)opstijging

- controleren beide buddy's hun eigen opstijging (en trimvest)
- als 'redder' heb jij je buddy echter vast met je rechterhand (zodat je snel de inflator kan pakken van je buddy en je eigen trimvest met je linkerhand leeg kunt laten lopen).

Tijdens het overschakelen moet je ervoor zorgen dat jij als 'redder' je vest laat leeglopen en voor de opstijging overschakelt op het vest van je buddy.

Het overschakelen kun je doen tijdens het opstijgen

- jij laat je vest leeglopen en je gebruikt je vinnen om de opstijging te controleren
- daarna gebruik jij het trimvest van je buddy om jullie opstijging te controleren en je vermindert geleidelijk de ondersteuning van je eigen vinnen
- zodra je een stabiele situatie hebt bereikt, zet je de opstijging voort als een normale reddingsopstijging.

[Terug naar boven](#)



Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen. Het is natuurlijk wel verstandig om gebruik te maken van de duiktechnische kennis en ervaring van de instructeur. Hij let op de volgende zaken:

- Houd het slachtoffer gedurende de hele opstijging vast.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer en jij aan het oppervlak een positief drijfvermogen hebben.
- Controleer tijdens de opstijging steeds jullie stijgsnelheid.
- Zorg ervoor dat je de automaat van het slachtoffer in zijn mond zekert door je hand ervoor te houden.

[Terug naar boven](#)