

# Te water gaan

*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. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.*

## [Inleiding](#)

### [Uitvoering – het water inlopen](#)

### [Uitvoering – rol achterover](#)

### [Uitvoering – schredesprong](#)

### [Uitvoering – commandosprong](#)

### [Hier gaat je instructeur op letten](#)

## Inleiding

Soms start je je duik vanaf het strand en soms vanaf een steile kant. Of je duikt vanaf een boot. In al die gevallen zijn er een paar dingen waar jij en je buddy op moeten letten om eenvoudig en veilig te water te gaan. In je 1\*-duikopleiding leer je welke manier van te water gaan in een bepaalde situatie handig is. Bovendien ervaar je hoe jij en je buddy elkaar kunnen assisteren bij het te water gaan. Je bent immers topzwaar met je hele duikuitrusting aan en dan is wat hulp heel welkom!

De rol achterover en de schredesprong zijn beschikbaar als filmpje, zodat je alvast kunt bekijken hoe dat gaat.

## [Terug naar boven](#)

## Uitvoering het water inlopen

*Deze manier gebruik je om te water te gaan vanaf een licht hellend strand of vanaf een dijk.*

- Hou je vinnen in je hand bij het lopen
- Zorg ervoor dat je vest voor een deel met lucht gevuld is zodat je blijft drijven.
- Loop samen met je buddy, zodat je op elkaar kan steunen als er bijvoorbeeld golfslag of stroming is
- Als je tot je middel in het water staat, doe je je vinnen aan, je drijft een stukje en daarna verdwijnt je geleidelijk en gecoördineerd met je buddy onder water
- Bij het afdalen over een steile dijk kan je het beste je voeten dwars op de helling neerzetten. Zo hou je het beste je evenwicht. Let aan de voet van de dijk heel goed op glibberig wier!

## [Terug naar boven](#)



## **Uitvoering rol achterover**

*Deze manier gebruik je om te water te gaan vanaf een rubberboot.*

- Je hebt je volledige duikuitrusting gedaan en je zit op de rand van de rubberboot.
- Trek nu je vinnen aan, zet je masker op en blaas genoeg lucht in je trimvest om straks te blijven drijven.
- Neem je automaat in je mond en let op je buddy. Hij checkt voor jou of het water achter je vrij is.
- Als je buddy 'Vrij!' roept, hou je je masker en automaat met één hand op hun plaats en laat je je achterover het water in rollen.
- Check in het water of je uitrusting nog goed zit en of je je lood nog hebt. Geef dan het grote OK-teken aan je buddy.
- Nu help jij je buddy met te water gaan: zwem zo'n twee meter naar achteren en kijk om je heen of het water vrij is.
- Als het water tussen jou en de boot vrij is, roep je 'Vrij!', zodat ook je buddy zich achterover kan laten rollen.

[Terug naar boven](#)

## **Uitvoering schredesprong**

*Deze manier gebruik je om te water te gaan vanaf een steile kade, een steiger of een wat hogere boot.*

- Je staat aan de rand, je uitrusting is klaar en gecontroleerd en je hebt je buddy gecheckt.
- Je trekt je vinnen pas op het allerlaatst aan, zodat je er niet op hoeft te lopen.
- Zet nu je masker op en blaas genoeg lucht in je trimvest om straks te blijven drijven.
- Neem je automaat in je mond en let op je buddy. Hij checkt voor jou of het water vrij is.
- Als je buddy 'Vrij!' roept, hou je je masker en automaat met één hand op hun plaats, kijk je recht vooruit naar de horizon en maak je een grote stap vooruit.
- Hou je ene been naar achteren, zodat je vin plat op het water slaat.
- Eenmaal in het water breng je beide benen met een krachtige slag bij elkaar. Dat remt goed af, zodat je niet al te diep doorschiet. Door je trimvest ben je zo weer boven.
- Check in het water of je uitrusting nog goed zit en of je je lood nog hebt. Geef dan het grote OK-teken aan je buddy.

[Terug naar boven](#)



## **Uitvoering commandosprong**

*Deze manier gebruik je om te water te gaan als de sprong vanaf een steile kade, een steiger of een wat hogere boot dieper is. Je hebt dan meer tijd om je benen te sluiten en de beide vinnen naast elkaar zorgen voor een grotere weerstand als je het water raakt... dus grotere remkracht.*

- Je staat aan de rand, je uitrusting is klaar en gecontroleerd en je hebt je buddy gecheckt.
- Je trekt je vinnen pas op het allerlaatst aan, zodat je er niet op hoeft te lopen.
- Zet nu je masker op en blaas genoeg lucht in je trimvest om straks te blijven drijven.
- Neem je automaat in je mond en let op je buddy. Hij checkt voor jou of het water vrij is.
- Als je buddy 'Vrij!' roept, hou je je masker en automaat met één hand op hun plaats, kijk je recht vooruit naar de horizon en maak je een grote stap vooruit.
- Je trekt in de lucht je benen bij elkaar en landt met je vinnen naast elkaar op het water. Door de lucht in je trimvest ben je zo weer boven.
- Check in het water of je uitrusting nog goed zit en of je je lood nog hebt. Geef dan het grote OK-teken aan je buddy.

[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 wel op de volgende zaken

- Of je samen met je buddy te water gaat
- Of je elkaar helpt
- Of je een positief drijfvermogen hebt bij de aanvang

[Terug naar boven](#)