

# Trimmen

*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](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

## Inleiding

Tijdens je 1\*-duikopleiding – en ook nog lang daarna – ontwikkel je een soort Fingerspitzengefühl voor *trimmen*. Dat wil zeggen dat je zo met je lucht kan spelen dat je het afdalen, zweven en stijgen met je inflatorknoppen beheerst. Ten eerste waarborg je daarmee je veiligheid, maar deze enorm belangrijke vaardigheid zorgt er ook voor dat je nauwelijks stof opwerfelt (fijn voor de duikers na jou, want nu kunnen zij ook nog iets zien) en dat je geen onbedoelde schade toebrengt aan het onderwaterleven.

Wat je gaat leren, is dat je straks samen met je buddy op 5 meter een stop van 3 minuten kan uitvoeren. De bodem is niet zichtbaar, maar je mag wel een referentiepunt gebruiken. Tijdens die stop van 3 minuten blijf je steeds oogcontact houden met je buddy en jullie afwijking in diepte omhoog of omlaag is niet groter dan 1 meter (je hebt dus 2 meter speling)

[Terug naar boven](#)

## Uitvoering

- Ga met je buddy naar een diepte van 5 meter. Voor deze oefening mag de bodem niet zichtbaar zijn. Je mag wel gebruik maken van een verticale referentie (een touw of een ketting bijvoorbeeld).
- Jij geeft je buddy het attentiesignaal (OK plus je wacht op bevestiging)
- Je lichaamspositie is zo horizontaal mogelijk, met je gezicht naar de bodem gekeerd.
- Tijdens de stop mag je je vinnen en armen gebruiken om je lichaam te stabiliseren. Ook mag je het referentiepunt – losjes! – vasthouden (niet hangen)
- Let erop dat de afwijking in diepte tijdens jullie stop niet groter is dan 1 meter omhoog of omlaag.

[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:

- Je hebt steeds contact met je buddy.
- Je hangt niet aan de lijn (of een andere referentie).
- Je kijkt minder +/- 1 meter af (2 meter speling dus).

[Terug naar boven](#)