

# Zwemmen zonder masker

*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.*

[Inleiding](#)

[Uitvoering](#)

[Buddyvaardigheden](#)

[Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

## Inleiding

Het kan gebeuren dat tijdens een duik je masker afgeduwd wordt, bijvoorbeeld door een ongelukkige beweging van je buddy. Dat is geen reden voor paniek, want je hebt geleerd hoe je je masker weer op kan zetten en klaren. In het geval dat je je masker niet meer terug kan vinden, moeten jij en je buddy de duik beëindigen. Je buddy helpt jou dan via een begeleide opstijging veilig naar de oppervlakte. Om je op dit laatste scenario voor te bereiden, leer je in je 1\*-duikeropleiding op een diepte tussen 5 en 10 meter gedurende een minuut zonder masker te zwemmen.

[Terug naar boven](#)

## Uitvoering

- Spreek van tevoren met je buddy dat jij de oefening Zwemmen zonder masker gaat uitvoeren.
- Ga met je buddy naar een diepte tussen 5 en 10 meter. Zet daar je masker af en geef dat aan je buddy (of houdt het zelf vast).
- Laat je nu onder water aan de hand leiden door je buddy. Als leidend duiker neemt hij de leiding van de duik over.
- Na een minuut krijg je je masker terug. Zet het weer op je hoofd en klaar het.

[Terug naar boven](#)

## Buddyvaardigheden

Je hebt van tevoren afgesproken dat je buddy de oefening Zwemmen zonder masker gaat uitvoeren. Als jullie op een diepte tussen 5 en 10 meter zijn, geeft je buddy zijn masker aan jou. Jij neemt op dat moment de leiding van de duik over. Je neemt je buddy bij de hand en je controleert de diepte en de veiligheid voor jullie beiden. Na een minuut geef je je buddy zijn masker terug. Hou fysiek contact met hem, terwijl je buddy zijn masker klaart.

[Terug naar boven](#)



---

### Hier gaat jouw instructeur op letten

- Blijf jij gedurende die minuut beheerst en 'in control'?
- De instructeur beoordeelt bij deze oefening vooral de rol van de buddy: heeft hij de leiding?
- Kan de duiker zonder bril op hem vertrouwen?
- Controleert hij de diepte en de tijd?
- Anticipeert hij op mogelijke problemen?

[Terug naar boven](#)