

ALV–opstijging (2*D)

Vaardigheid type B: Bij deze vaardigheid is er zeker sprake van een technische component maar die is ondergeschikt aan het bereiken van het doel. Hoe je dat doel bereikt wordt in stappen beschreven. De techniek wordt bijna niet genoemd. Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de vaardigheid uitvoert niet voorschrijven en ook niet als zodanig toetsen.

[Inleiding](#)

[Uitvoering langs de bodem](#)

[Uitvoering 'in het blauw'](#)

[Voor de on-topspecialisatie Diep Duiken geldt](#)

[Buddyvaardigheden](#)

[Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

Inleiding

Het maken van een ALV–opstijging heb je in je 1*–duikopleiding al geleerd. Nu leer je deze vaardigheid uit te voeren vanaf een grotere diepte. Afhankelijk van de omstandigheden (resterende luchtvoorraad, eventuele decompressieverplichtingen, condities aan de oppervlakte en emotionele rust van de buddy) maak jij een keuze voor een opstijging langs de bodem of in het blauw.

Met deze vaardigheid waarborg je je eigen veiligheid en die van je buddy.

[Terug naar boven](#)

Uitvoering langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker ([leiden van de duik](#)), dat wil zeggen dat jij je buddy laat ademen uit jouw ALV en dat jij de opstijging coördineert
- Bij een ALV–opstijging langs de bodem stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter. Jullie houden daarbij constante afstand tot de bodem.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Om zeker te stellen dat er niet meer aan de hand is kun je het beste oogcontact hebben, je kunt dan meteen overschakelen naar een [reddingsopstijging](#). Als er niks aan de hand is ga je naast elkaar zwemmen. Je houdt elkaar wel vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een [LTD–controle](#) uit.
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Jij zorgt ervoor dat je buddy rechts van jou zwemt. Jullie zwemmen schouder aan schouder. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen. Tijdens het zwemmen heb jij de onderarm van je buddy met je hand vast.



- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

[Terug naar boven](#)

Uitvoering 'in het blauw'

- Jij bent in dit geval de leidend duiker ([leiden van de duik](#)), dat wil zeggen dat jij je buddy laat ademen uit jouw ALV en dat jij de opstijging coördineert
- Bij een ALV-opstijging 'in het blauw' stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter.
- Vóór de start van de opstijging keren jij en je buddy je naar elkaar toe. Jullie hebben oogcontact en houden elkaar vast (bijvoorbeeld via de onderarmgreep).
- Jij voert vervolgens een [LTD-controle](#) uit.
- Jij start de opstijging en controleert steeds jullie stijgsnelheid (maximaal 10 meter per minuut).
- Tijdens de opstijging blijf je oogcontact met elkaar houden. Je houdt je buddy met je rechterhand vast aan bijvoorbeeld het trimvest. Hierdoor is de inflator van het vest van je buddy voor jou onder handbereik, zodat je bij een verslechterende situatie de bediening van zijn trimvest kan overnemen.
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen

[Terug naar boven](#)

Voor de (on)topspecialisatie Diep Duiken geldt:

Langs de bodem:

Jij kan vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter een ALV-opstijging maken volgens de hierboven beschreven stappen.

In het blauw:

Jij kan vanaf een diepte tussen 20 en 30 meter een ALV-opstijging maken volgens de hierboven beschreven stappen.

[Terug naar boven](#)

Buddyvaardigheden

Als jij je laat leiden bij de ALV-opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je ontluicht, controleert zelf je eigen vest en zorgt voor positief drijfvermogen aan de oppervlakte. Bij een ALV-opstijging langs de bodem help je mee om een constante afstand tot de bodem te bewaren.

[Terug naar boven](#)



Hier gaat jouw instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van deze vaardigheid 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:

- Jullie zorgen tijdens de opstijging continu voor een licht positief drijfvermogen, want je moet voorkomen dat jullie te snel opstijgen.
- Zorg ervoor dat je continu contact met elkaar hebt en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy. Als leidend duiker heb jij hiervoor de eindverantwoordelijkheid.
- Vergeet niet op 5 meter diepte een veiligheidsstop van 3 minuten te maken
- Laat elkaar pas los als jullie beiden aan de oppervlakte een positief drijfvermogen hebben.
- Houd steeds jullie maximale stijgsnelheid in de gaten en overschrijd die niet.

[Terug naar boven](#)