

ALV-opstijging (3*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 'in het blauw'](#)

[Buddyvaardigheden](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

Inleiding

De ALV-opstijging als vaardigheid heb je al geleerd. In je 3*-duikopleiding ga je die vaardigheid nog meer automatiseren. Het resultaat moet zijn dat je de vaardigheid zo goed 'op de automatische piloot' kan uitvoeren, dat je je aandacht volledig kunt richten op je omgeving en op de toestand van je buddy.

In het geval dat de toestand van je buddy verslechtert, neem jij dat direct waar en kun je tijdens het opstijgen overschakelen van een ALV-opstijging naar een reddingsopstijging. Dat doe je als de toestand van je buddy zo verslechtert dat hij niet langer bij machte is om zelf actief aan de opstijging deel te nemen.

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

**Het oefenen met het overschakelen van helpen naar redden zit in de 3*-duikopleiding geïntegreerd in de begeleide opstijging en in de ALV-opstijging. Het overschakelen van een begeleide naar een reddingsopstijging laat jij naar keuze zien bij de begeleide of bij de ALV-opstijging.*

[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 20 en 30 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 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.
- Tijdens de opstijging kun jij overschakelen van een ALV-opstijging naar een [reddingsopstijging](#)
- Op 5 meter diepte zorg jij ervoor dat jullie een veiligheidsstop van 3 minuten houden. Deze stop sla je over als je tijdens de ALV-opstijging overgegaan bent naar een reddingsopstijging.
- Aan de oppervlakte zorgen jullie allebei voor positief drijfvermogen.

[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.

[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](#)