

ALV-opstijging

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 ALV-opstijging langs de bodem](#)

[Uitvoering ALV-opstijging 'in het blauw'](#)

[Buddyvaardigheden](#)

[Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

Inleiding

Ondanks alle controles vooraf kan het gebeuren dat de luchtvoorziening van je buddy niet meer functioneert, bijvoorbeeld door een kapotte of bevroren ademautomaat. Gelukkig kunnen jullie ook in dat vervelende geval de duik veilig beëindigen, namelijk door je buddy jouw ALV aan te bieden en vervolgens samen op te stijgen. Die opstijging kun je langs de bodem maken of 'in het blauw'. Natuurlijk gelden in deze situatie dezelfde regels als bij een gewone opstijging: jullie stijgsnelheid is maximaal 10 meter per minuut en op 5 meter diepte maken jullie 3 minuten een veiligheidsstop.

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

[Terug naar boven](#)

Uitvoering ALV-opstijging langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker, 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 reddingsgreep. 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](#) (Pdf 164KB) uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- 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 je fysiek contact, bijvoorbeeld doordat je de onderarm van je buddy met je hand vasthoudt.

- 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 ALV-opstijging 'in het blauw'

- Jij bent in dit geval de leidend duiker, 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 5 en 10 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](#) (Pdf 164KB) uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- 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.
- 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](#)

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 zwem jij rechts van je buddy en 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 neutraal drijfvermogen. Je moet voorkomen dat jullie te snel opstijgen.
- Zorg ervoor dat je continu fysiek contact met elkaar hebt en regelmatig oogcontact om te kijken of het goed gaat met je buddy.
- 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.
- Jullie gaan niet sneller dan de maximale stijgsnelheid.
- De duiker die de ALV ontvangt, heeft tijdens de oefening altijd zijn eigen automaat vast. Dit zorgt ervoor dat hij – als dat nodig zou zijn – snel zijn eigen automaat kan gebruiken.

[Terug naar boven](#)