

## Begeleide 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 begeleide opstijging langs de bodem](#)

### [Uitvoering begeleide opstijging 'in het blauw'](#)

### [Buddyvaardigheden](#)

### [Hier gaat jouw instructeur op letten](#)

### Inleiding

Het kan voorkomen dat je buddy tijdens een duik aangeeft dat hij niet helemaal in orde is, bijvoorbeeld als hij kramp heeft gehad of als hij er niet goed in slaagt zijn oren te klaren. In feite doet de oorzaak er niet zoveel toe: als je buddy aangeeft dat hij niet helemaal OK is, dan neem jij de leiding over en begeleid jij hem naar boven. Je buddy is in dit geval nog in staat zijn eigen uitrusting te bedienen en zijn luchttoevoer is in orde. 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 begeleide opstijging langs de bodem

- Jij bent in dit geval de leidend duiker ([leiden van de duik](#) Pdf 151KB), dat wil zeggen dat jij de opstijging coördineert
- Bij een begeleide opstijging langs de bodem stijgen jullie op vanaf een diepte tussen 10 en 20 meter. Jullie houden daarbij een 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](#) (Youtube 01:16). Als er niks aan de hand is ga 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.



- 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 begeleide opstijging 'in het blauw

- Jij bent in dit geval de leidend duiker ([leiden van de duik](#) Pdf 151KB), dat wil zeggen dat jij de opstijging coördineert
- Bij een begeleide 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.
- 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. Jij geeft de stijgsnelheid aan.
- 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 begeleide opstijging volg je je buddy die de leiding heeft. Je bedient en controleert zelf je eigen vest. Bij een begeleide 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 neutraal drijfvermogen. Te snel opstijgen moet je voorkomen.
- Zorg ervoor dat je continu contact met elkaar hebt (bijvoorbeeld via de onderarmgreep) 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.

[Terug naar boven](#)