

## Gecontroleerde afdaling (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'](#)

### [Uitvoering langs de bodem](#)

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

### Inleiding

De gecontroleerde afdaling zonder referentie beheers je al. In je 3\*-duikopleiding ga je de uitvoering verder verfijnen, doordat je lichaamspositie tijdens de hele procedure horizontaal ( $< 45^\circ$ ) is.

### [Terug naar boven](#)

### Uitvoering 'in het blauw'

Jij leert een afdaling in het blauw uit te voeren zonder referentie

- Jij geeft je buddy het attentiesignaal
- Jij en buddy zijn naar elkaar gekeerd en kijken elkaar aan
- Je pakt alle benodigde instrumenten en controleert of alles veilig is
- Jij geeft je buddy het OK-teken en wacht op zijn bevestiging
- Jij geeft je buddy het afdaal-teken en wacht op bevestiging
- Je klaart regelmatig je oren
- Je blijft rustig door ademen
- Jij bewaakt steeds dat jij en je buddy met een gelijke snelheid dalen
- Jij geeft aan wanneer jij en je buddy een [bubblecheck](#) uitvoeren
- Tijdens de bubblecheck controleert elk van jullie je eigen ALV op een goede werking. Als de bubblecheck of de ALV-controle een probleem oplevert dat je niet onmiddellijk kan oplossen, beëindigen jullie de duik: je neemt immers geen problemen mee naar beneden!
- Jullie raken aan het eind van de afdaling de bodem niet aan en blijven er ten minste 1 meter boven zweven.
- Aan het einde van de afdaling voer je een [LTD-controle](#) uit

### [Terug naar boven](#)



---

## Uitvoering langs de bodem

Tijdens een afdaling langs de bodem zwemmen jij en je buddy naast elkaar op een constante afstand van de bodem. Jullie produceren daarbij zo min mogelijk stof. De procedure is verder hetzelfde als bij de afdaling in het blauw.

[Terug naar boven](#)

## Hier gaat jouw instructeur op letten

- Je moet steeds contact hebben met je buddy, dus vanaf het moment vóór de start van jullie afdaling totdat jullie op de plek van bestemming zijn; daar aangekomen doe je een [LTD-controle](#). Tijdens de afdaling doen jullie een bubblecheck en bewaak je dat jullie met een gelijk tempo dalen.
- Tijdens de afdaling lig je horizontaal ( $< 45^\circ$ )
- Je klaart steeds je oren tijdens de afdaling. Je begint daarmee zodra je begint met de afdaling. Als je merkt dat je oren gevoelig zijn of je een onprettig gevoel in je oren ervaart, stop je onmiddellijk de afdaling en waarschuw je je buddy. Stijg één tot twee meter op en probeer dan voorzichtig opnieuw af te dalen. Als het dan weer niet lukt, is het verstandig niet dieper dan dat punt te gaan.
- Ontwikkel gevoel voor het bedienen van je inflator, zodat je niet te snel daalt (of stijgt als je je daalsnelheid wilt verminderen). Aan het einde van je afdaling moet je je drijfvermogen neutraal maken, zodat je als het ware 'remt' en niet op de bodem knalt. Als je straks in buitenwater duikt, wordt deze behendigheid nog belangrijker: als je jezelf beheerst door het water kan sturen, maak je geen onderwaterleven stuk!

[Terug naar boven](#)