

# Reddingsopstijging

*Vaardigheid type A: Deze vaardigheid wordt in algemene termen beschreven. Dat komt omdat de uitvoering ervan sterk afhankelijk is van bijvoorbeeld je lichamelijke mogelijkheden. Voor deze vaardigheden geven we enkel een globale beschrijving en suggesties voor de technische uitvoering en procedures die je kunt volgen.*

## [Inleiding](#)

[Uitvoering frontgreep bij een regulier trimvest](#)

[Uitvoering frontgreep bij een AirTrim of vergelijkbaar](#)

[Uitvoering transport slachtoffer](#)

[Hier gaat je instructeur op letten](#)

## Inleiding

In je 1\*-duikopleiding leer je hoe je je buddy kan helpen als zich onverhoopt een probleem tijdens jullie duik voor zou doen. Als je buddy bijvoorbeeld onwel zou worden, kan jij met jouw vaardigheid zijn leven redden door hem veilig boven te brengen. Wij leren je als reddingsgreep de zogenaamde frontgreep aan.

Omdat er zoveel verschillende typen duikuitrusting in omloop zijn, leren we je de frontgreep uit te voeren bij een 'gewoon' trimvest en bij een AirTrim of vergelijkbare systemen.

De redding oefen je op een diepte tussen 3 en 5 meter. Als je je buddy aan de oppervlakte hebt gekregen, moet je hem over ten minste 25 meter naar de kant kunnen vervoeren.

Om het slachtoffer tijdens de opstijging te stabiliseren, mag je je benen gebruiken. Je omklemt hem dan met een been. Daardoor krijg je meer controle. Het voorkomt ook dat je op bepaalde momenten handen tekort komt om alles (automaat, trimvest en lichaam) te controleren.

Voordat je samen opstijgt, voer je een snelle [LTD-controle](#) (Pdf 164KB) uit. Je wilt weten of je nog voldoende lucht hebt. Het onder controle krijgen van een slachtoffer is een stressvolle situatie. Je luchtverbruik kan dan drie tot vijf keer meer worden dan normaal. Die controle is hier dus zeker zinvol.

Met deze vaardigheid vergroot je de veiligheid van je buddy tijdens de duik.

[Terug naar boven](#)



### Uitvoering frontgreep bij een regulier trimvest

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen trimvest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je voert een snelle [LTD-controle](#) (Pdf 164KB) uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontluicht vervolgens je eigen vest.
- Bedien nu met je rechterhand de inflator van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

[Terug naar boven](#)

### Uitvoering frontgreep bij een AirTrim of vergelijkbaar

- Als je hebt vastgesteld dat je buddy onwel is geworden en niet meer in staat is zijn eigen 'slurfloze' vest te bedienen om veilig boven te komen, draai jij je naar je buddy toe.
- Je voert een snelle [LTD-controle](#) (Pdf 164KB) uit ('Heb ik nog voldoende lucht / Zit ik dichtbij deco?').
- Je pakt hem met je linkerhand bij zijn jacket en ontluicht vervolgens je eigen vest.
- Bedien nu met je rechterhand de geïntegreerde trimunit van je buddy, zodat jullie beiden op zijn vest opstijgen. Je gaat daarbij niet sneller dan 10 meter per minuut.

[Terug naar boven](#)

### Uitvoering transport slachtoffer

- Pak je buddy stevig beet, gewoon ergens bij zijn uitrusting. Zorg er direct voor dat je buddy voldoende drijfvermogen heeft.
- Blijf dichtbij hem om hem te observeren en wakker te houden.
- Kijk tijdens het zwemmen goed om je heen om op koers te blijven en je omgeving in de gaten te houden.
- Gebruik je vrije hand om de aandacht te trekken van mensen op de kant.

[Terug naar boven](#)

### Hier gaat je instructeur op letten

Je instructeur mag de manier waarop je de techniek van de oefening 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:

- Heb jij het slachtoffer gedurende de opstijging altijd vast?



- Zorg je ervoor dat het slachtoffer aan het oppervlak een positief drijfvermogen heeft?
- Hou jij tijdens de opstijging jullie stijgsnelheid in de gaten?
- Zorg je ervoor dat de automaat van het slachtoffer in de mond gezekerd is?

[Terug naar boven](#)