

Normer & Krav för fridykning

Fridykningskommittén

2013-11-30

Normer & krav för fridykning

Sida 2 (29)

Innehåll

Introduktion	5
Avsikten med CMAS internationella certifikat	5
Utformning av CMAS internationella certifikat	5
Regler för godkännande av nationella certifikat	6
Regler för utfärdande av internationella CMAS certifikat	6
Bedömning - värdering - godkännande	6
CMAS certifikatets giltighetstid	6
Beviljande av internationellt CMAS fridykarcertifikat	6
Introduktion av fridykning för nybörjare	8
Snorkelfridykare, Brons	8
A Definition	8
B Rekommendation	8
C Bedömning	8
Snorkelfridykare, Silver	8
A Definition	8
B Rekommendation	8
C Bedömning	8
Snorkelfridykare, Guld	8
A Definition	8
B Rekommendation	8
C Bedömning	8
Grundläggande fridykning	9
CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1	9
A Definition	9
B Rekommendation	9
C Bedömning	9
CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2	9
A Definition	9
B Rekommendation	9
C Förutsättningar	9
D Bedömningar	9
CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3	10
A Definition	10
B Rekommendation	10
C Förutsättningar	10
D Bedömning	10
Viking fridykarcertifikat	10
A Definition	10
B Rekommendation	10
C Förutsättningar	10
D Bedömning	10
SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1	11
A Definition	11
B Rekommendation	11
C Förutsättningar	11
D Bedömning	11

Normer & krav för fridykning

Sida 3 (29)

SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2	11
A Definition	11
B Rekommendation	11
C Förutsättningar	11
D Bedömning	11
SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 3	12
A Definition	12
B Rekommendation	12
C Förutsättningar	12
D Bedömning	12
Avancerad fridykning	13
SSDF fridykarcertifikat steg 4 pool	13
A Definition	13
B Rekommendation	13
C Förutsättningar	13
D Medicinska krav	13
E Bedömning	13
F Med behörigheten följer rätten att:	13
SSDF fridykarcertifikat steg 5 pool	14
A Definition	14
B Rekommendation	14
C Förutsättningar	14
D Medicinska krav	14
E Bedömning	14
SSDF fridykarcertifikat steg 6 pool	14
A Definition	14
B Rekommendation	14
C Förutsättningar	14
D Medicinska krav	15
E Bedömning	15
Övriga bestämmelser för CMAS/SSDF fridykarcertifikat	16
Hälsoblankett	16
Dykläkare	16
Fridykloggbok	16
Bestämmelser för fridykarkurs	16
Instruktörs- och ledarskapsutbildningar	17
Grundläggande fridykning	17
SSDF Dykledarutbildning för fridykare	17
A Definition	17
B Rekommendation	17
C Förutsättningar	17
D Minimikrav på utbildningsinnehåll	17
E Bedömning	17
F Bestämmelser för SSDF Dykledare för fridykare	17
SSDF fridykarinstruktör steg 1	18
A Definition	18
B Rekommendation	18
C Förutsättningar	18
D Minimikrav på utbildningsinnehåll	18

Normer & krav för fridykning

Sida 4 (29)

E	Bedömning	18
F	Bestämmelser för SSDF fridykarinstruktör steg 1	19
G	Utbildningsarrangör	19
SSDF	fridykarinstruktör steg 2	19
A	Definition	19
B	Rekommendation	19
C	Förutsättningar	20
D	Minimikrav på utbildningsinnehåll	20
E	Bedömning	20
F	Bestämmelser för SSDF fridykarinstruktör steg 2	21
G	Utbildningsarrangör	21
SSDF	fridykarinstruktör steg 3	22
A	Definition	22
B	Rekommendation	22
C	Förutsättningar	22
D	Minimikrav utbildningsinnehåll	22
E	Bedömning	22
F	Bestämmelser för SSDF fridykarinstruktör steg 3	23
G	Utbildningsarrangör	23
	Avancerad fridykning	24
SSDF	fridykarinstruktör steg 4-6 pool	24
A	Definition	24
B	Rekommendation	24
C	Förutsättningar	24
D	Medicinska krav	24
E	Minimikrav på utbildningsinnehåll	24
F	Bedömning	25
G	Bestämmelser för SSDF avancerad fridykarinstruktör steg 4-6	26
H	Utbildningsarrangör	26
	Bestämmelser för fridykarinstruktörsutbildning	26
	Konvertering till CMAS/SSDF fridykarcertifikat	27
	Konvertering av fridykarinstruktörs-certifikat	27
	Konvertering av äldre former av fridykarinstruktörsbehörighet	27
	Konvertering av fridykarinstruktörsbehörighet från andra länder och organisationer	27
	Konvertering av CMAS/SSDF fridykarcertifikat till CMAS Snorkeldiver certifikat	27
	Examinatorsgrupp	28
	Övriga bestämmelser för CMAS/SSDF fridykarinstruktörer	28
	Indragning av instruktörsbehörighet	28
	Säkerhet	28
A	Allmän uppsikt	28
B	Särskild uppsikt	28
C	Ansvar vid fridykningsverksamhet	29
D	Hälsoblankett	29

Introduktion

En fridykare utbildad enligt CMAS normer erhåller ett internationellt fridykarcertifikat, som gör det möjligt att få sina kvalifikationer erkända i de länder som är medlemmar i CMAS.

CMAS internationella fridykarcertifikat kan förvärfvas på två sätt:

1. En fridykare som förvärfvar ett fridykarcertifikat av ett nationellt förbund, som är medlem i CMAS Tekniska kommitté och där kvalifikationerna är granskade och godkända, kan erhålla motsvarande CMAS internationella fridykarcertifikat.
2. En fridykare som utbildats av en skola eller ett dykcenter som är direkt godkänt av CMAS (CDC-skola).

Avsikten med CMAS internationella certifikat

Avsikten med systemet är att oavsett var en fridykare utbildats skall denne kunna besöka andra länder och där accepteras som fridykare med minst den kompetens och erfarenhet som fridykarens CMAS certifikat representerar. CMAS internationella certifikat är alltså en bekräftelse på att innehavaren utbildats till minst de minimikrav som gäller för respektive certifikatsgrad. Mot den bakgrunden bör innehavaren tillåtas delta i aktiviteter för fridykare av samma svårighetsgrad som fridykare med motsvarande nationella certifikat. Systemets syfte är inte att innehavaren av ett internationellt CMAS fridykarcertifikat skall få ett likvärdigt nationellt certifikat utställt. Däremot skall innehavaren accepteras till utbildning för nästa högre nivå.

Utformning av CMAS internationella certifikat

För varje fridykar- och fridykarinstruktörsgrad utfärdas ett certifikat.

Certifikaten är präglade med innehavarens data samt upplysningar om det nationella förbund eller den CDC-skola som ställt ut certifikatet. På begäran kan också ett diplom utställas till den som så önskar.

Certifikatet skall bära följande information:

- Efternamn och förnamn
- Land
- Namn/beteckning på det likvärdiga nationella certifikatet (om nödvändigt)
- Namn på utfärdande organisation eller CDC-skola
- Datum för utfärdande
- Certifikatsnummer
- Fotografi på certifikatsinnehavaren

Certifikatsnumren har följande sammansättning och betydelse:

De två första, bokstav samt siffra, anger typ och grad:

S = fridykare (snorkeldiver) Ex. S1 = Fridykare steg 1

F = instruktör Ex. F1 = Fridykarinstruktör steg 1

Nästföljande ett till tre är organisations- eller skolkod.

Ex. S = Sweden

De därpå följande siffrorna är certifikatets kronologiska nummer.

Den sista sifferkombinationen anger det år som certifikatet ställts ut.

Ex. S3S 026-02 = Det 26:e CMAS/SSDF internationella fridykarcertifikatet utställt till fridykare steg 3 i Sverige. Utfärdandet har skett 2002.

CMAS internationella certifikat kan utställas enbart till fridykare som utbildats av fridykarinstruktör som innehar det för utbildningen passande internationella CMAS

Normer & krav för fridykning

Sida 6 (29)

fridykarinstruktörscertifikatet, eller motsvarande av CMAS godkänt nationellt fridykarinstruktörscertifikat, och som bedriver utbildning inom ett nationellt förbunds utbildningssystem, eller på en CDC-skola godkänd av CMAS.

Regler för godkännande av nationella certifikat

Ett förbund som önskar få sitt nationella certifikat erkänt som likvärdigt med CMAS certifikat måste uppfylla vissa förpliktelser:

1. Förbundet måste vara betalande medlem av CMAS Tekniska kommitté.
2. Anhållan om erkännande görs hos internationella certifikatskommissionen vid CMAS Tekniska kommitté. Förbundet skall ge information om utbildning, bedömning och certifikatsystem för varje certifikatsgrad som önskas godkänd. Har det nationella förbundet inte etablerat ett sådant system, kan förbundet alternativt förpliktiga sig att använda och följa det detaljerade system som erbjuds av CMAS
3. Förutsättning för ett godkännande av CMAS internationella certifikatskommission är att bevis för likvärdighet framläggs för godkännande vid CMAS styrelse. Skulle någon del i det nationella systemet kräva ändring, tillägg eller klagörande kan det bli nödvändigt att en av CMAS utsedd observatör är närvarande vid utbildning, eller vid de bedömningsprocedurer som används, innan likvärdighet kan tillerkännas.

Regler för utfärdande av internationella CMAS certifikat

Bedömning - värdering - godkännande

Bedömning av elevens färdigheter görs kontinuerligt under utbildningstiden utan särskilda examinationstillfällen. Fridykarinstruktören bör anse en färdighet som tillfredsställande, när eleven under utbildningens gång framgångsrikt utfört den en eller flera gånger under verkliga förhållanden. När ett moment i utbildningsprogrammet är tillfredsställande utfört kryssas det av i ett elevkort. Alla moment i utbildningsprogrammet skall vara genomförda innan eleven kan få sitt certifikat. Ett högre certifikat kan inte utfärdas om eleven saknar det närmaste lägre certifikatet, se även "Konverteringsbestämmelser".

Vid bedömning av ett utbildningsmoment, skall hänsyn inte tas bara till det djup där momentet utförts utan även till vattnets temperatur och sikt.

CMAS certifikatets giltighetstid

Det av CMAS utställda certifikatets giltighetstid följer det nationella förbundets certifikat och de grunder det blivit utställt på. CMAS/SSDF fridykarcertifikat är inte tidsbegränsade. SSDF fridykarinstruktörscertifikat är tidsbegränsade till fem år. Då man inte återaktiverar sin behörighet inom 2 år från det att certifikatets giltighet har upphört förlorar instruktören sin instruktörsbehörighet. Vid återaktivering är instruktören skyldig att uppdatera sig gällande aktuellt utbildningsmaterial och regelverk.

Beviljande av internationellt CMAS fridykarcertifikat

Fridykare som önskar erhålla ett internationellt CMAS fridykarcertifikat skall:

1. A: vara medlem i ett förbund som i sin tur är medlem i CMAS Tekniska kommitté. Förbundet skall erbjuda ett nationellt dykcertifikat, som är godkänt av internationella certifikatskommissionen.
B: vara elev vid en av CMAS eller SSDF godkänd dykarskola.
2. Kunna CMAS och SSDF:s internationella dyksignaler och internationella regler för fridykning.
3. Uppfylla de krav som framförs i kommande avsnitt för respektive certifikat.

Normer & krav för fridykning

Sida 7 (29)

Detaljerade krav och förslag till upplägning av utbildningsprogrammet för varje certifikatsgrad återfinns i SSDF:s fridykarinstruktörspärm.

Normer & krav för fridykning

Sida 8 (29)

Introduktion av fridykning för nybörjare

Snorkelfridykare, Brons

A Definition

Fridykare som har teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter nödvändiga för grundläggande simfärdighet utan utrustning och enklare färdigheter inom fridykning.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 7 till 12 år.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Brons skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande:

- Simfärdighet utan utrustning.
- Enklare färdigheter inom fridykning.

Snorkelfridykare, Silver

A Definition

Fridykare som har teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter nödvändiga för grundläggande simfärdigheter utan utrustning, färdigheter inom fridykning samt förståelse för enklare begrepp i fridykningsteori.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 7 till 12 år.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Silver skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande:

- Simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning.
- Förståelse för enklare begrepp i fridykningsteori.

Snorkelfridykare, Guld

A Definition

Fridykare som har teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter nödvändiga för grundläggande simfärdighet utan utrustning och inom fridykning.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 7 till 12 år.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Normer & krav för fridykning

Sida 9 (29)

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Guld skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande:

- Simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning samt kunna genomföra de moment som ingår utan svårighet.
- Grundläggande förståelse för fridykningsteori.

Grundläggande fridykning

CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1

A Definition

Fridykare som har grundläggande kunskaper i första hjälpen, dykteori och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 10 år och äldre och innehar Snorkeldiplomen.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Eleven ska ha tränat så att denne kan genomföra momenten som ingår i provet utan någon tvekan samt uppvisa vattenvana.

För att kvalificera sig som CMAS/SSDF fridykare steg 1 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Grundläggande kunskaper i första hjälpen.
- Grundläggande kunskaper i dykteori.
- Grundläggande simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för steg 1.

Examination av CMAS/SSDF fridykare steg 1 skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörcertifikat steg 1.

CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2

A Definition

Fridykare som har goda kunskaper i första hjälpen, dykteori, fridykningsfysiologi och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 12 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1.

D Bedömningar

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Eleven ska ha tränat så att denne kan genomföra momenten som ingår i provet utan någon tvekan samt uppvisa god vattenvana.

Normer & krav för fridykning

Sida 10 (29)

För att kvalificera sig som CMAS/SSDF fridykare steg 2 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Goda kunskaper i första hjälpen.
- Goda kunskaper i dykteori.
- God simfärdighet utan utrustning.
- Goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för steg 2.

Examination av CMAS/SSDF fridykare steg 2 skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 1 och innehar fridykarcertifikat steg 2.

CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3

A Definition

Fridykare som har mycket goda kunskaper i första hjälpen, dykteori, fridykningsfysiologi och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 14 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Eleven ska ha tränat så att denne kan genomföra momenten som ingår i provet utan någon tvekan samt uppvisa mycket god vattenvana.

För att kvalificera sig som CMAS/SSDF fridykare steg 3 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Mycket goda kunskaper i första hjälpen.
- Mycket goda kunskaper i dykteori.
- Mycket god simfärdighet utan utrustning.
- Mycket goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för steg 3.

Examination av CMAS/SSDF fridykare steg 3 skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 1 och innehar fridykarcertifikat steg 3.

Viking fridykarcertifikat

A Definition

Fridykare som har mycket goda simfärdigheter utan utrustning och mycket goda färdigheter inom fridykningsteknik.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 14 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven skall ha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Normer & krav för fridykning

Sida 11 (29)

För att kvalificera sig som Viking fridykare skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Mycket goda simfärdigheter utan utrustning.
- Mycket goda färdigheter inom fridykningstekniker.

Examination av Viking fridykare skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 1 och innehar Viking fridykarcertifikat.

SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1

A Definition

Fridykare som har grundläggande kunskaper i första hjälpen, dykteori och simfärdighet med och utan utrustning. Samtliga prov skall genomföras i öppet vatten, ej i bassäng.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 12 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

För att kvalificera sig som SSDF utomhusfridykare steg 1 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Grundläggande kunskaper i första hjälpen.
- Grundläggande kunskaper i dykteori.
- Grundläggande simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning enligt kursplan.

Examination av SSDF utomhusfridykare steg 1 skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 2.

SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2

A Definition

Fridykare som har goda kunskaper i första hjälpen, dykteori och simfärdighet med och utan utrustning. Samtliga prov skall genomföras i öppet vatten, ej i bassäng.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 13 år och äldre.

Eleven bör ha minst fem dokumenterade fridyk i öppet vatten.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2.

Eleven ska inneha SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Normer & krav för fridykning

Sida 12 (29)

För att kvalificera sig som SSDF utomhusfridykare steg 2 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Goda kunskaper i första hjälpen.
- Goda kunskaper i dykteori.
- God simfärdighet utan utrustning.
- Goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för certifikatet.

Examination av SSDF utomhusfridykare steg 2 skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 2.

SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 3

A Definition

Fridykare som har mycket goda kunskaper i första hjälpen HLR/AED, dykteori och simfärdighet med och utan utrustning. Samtliga prov skall genomföras i öppet vatten, ej i bassäng.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 14 år och äldre.

Eleven bör ha minst 10 dokumenterade fridyk i öppet vatten.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3.

Eleven ska inneha SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

För att kvalificera sig som SSDF utomhusfridykare steg 3 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Mycket goda kunskaper i första hjälpen.
- Mycket goda kunskaper i HLR/AED.
- Mycket goda kunskaper i dykteori.
- Mycket god simfärdighet utan utrustning.
- Mycket goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för certifikatet.

Examination av SSDF utomhusfridykare steg 3 skall göras av fridykarinstruktör som har lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 2.

Avancerad fridykning

SSDF fridykarcertifikat steg 4 pool

A Definition

Fridykare som kan delta i och själv organisera säker fridykning under träning och vid individuell maxprestation. Innehar förståelse av nödvändig fridykningsfysiologi för att delta i säker fridykning i bassäng och i fridyk till max tio meter samt kunna förbättra egen andhållning och förmåga att simma under vatten.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 14 år och äldre.

C Förutsättningar

Alternativ för omyndig utövare:

- Eleven skall inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3 samt ha genomgått en HLR-utbildning med godkänt resultat innan examination av fridykarcertifikat steg 4 pool sker.

Alternativ för myndig utövare:

- Eleven skall av behörig instruktör bedömas att inneha likvärdig kunskap som motsvarar CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3 samt ha genomgått en HLR-utbildning med godkänt resultat innan examination av fridykarcertifikat steg 4 pool sker.

D Medicinska krav

Eleven ska ha god fysisk hälsa och träna regelbundet. För poolträning gäller att fridykaren ska anse sig fullt frisk och inte ta några mediciner. Detta specificeras i hälsoblanketten. En person som nekats sportdykarutbildning av medicinska skäl kan ej delta i avancerad fridykning utan att först konsultera dykläkare. Vid oklarheter ska dykläkare kontaktas.

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång. Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i kursplanen. För att kvalificera sig som SSDF fridykare steg 4 skall eleven under kursens lopp behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Organisering av säkerhet i bassäng.
- Kunskaper om kroppens förmåga att hålla andan och fungera under tryck.
- Förståelse för medicinska aspekter av fridykning samt problemhantering.
- Uppvisa godkänt skrivningsresultat

Examination av SSDF fridykare steg 4 skall göras av fridykarinstruktör som innehar lägst SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 4-6.

F Med behörigheten följer rätten att:

Som myndig person agera som ledare och organisera träning av avancerad fridykning samt att säkra vid fridyk då särskild uppsikt ska tillämpas. (Se mer information under rubriken Säkerhet B.)

Normer & krav för fridykning

Sida 14 (29)

SSDF fridykarcertifikat steg 5 pool

A Definition

Fridykare som har goda kunskaper i tekniker och metoder för att förstå hur man kan träna upp prestationsförmågan samt förmågan att genomföra långa, komfortabla och säkra fridyk. Fokus ligger på distansgrenen i bassäng (DYN/DNF).

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 15 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven skall inneha SSDF fridykarcertifikat steg 4 samt inneha en giltig HLR-utbildning som inte är äldre än 1 år.

D Medicinska krav

Eleven ska ha god fysisk hälsa och träna regelbundet. För poolträning gäller att fridykaren ska anse sig fullt frisk och inte ta några mediciner. Detta specificeras i hälsoblanketten. En person som nekats sportdykarutbildning av medicinska skäl kan ej delta i avancerad fridykning utan att först konsultera dykläkare. Vid oklarheter ska dykläkare kontaktas.

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång. Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedöms uppfylla minimikraven i kursplanen. För att kvalificera sig som SSDF fridykare steg 5 skall eleven under kursens lopp behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Fördjupade kunskaper om organisering av säkerhet i bassäng samt kunna tillämpa detta.
- Fördjupade kunskaper inom dykmedicin, fridykningsfysiologi och dykfysik.
- Ha goda kunskaper om lämpliga träningsmoment och prestation i bassäng.
- Uppvisa godkänt skrivningsresultat.

Examination av SSDF fridykare steg 5 skall göras av fridykarinstruktör som innehar lägst SSDF fridykarinstruktörcertifikat steg 4-6.

SSDF fridykarcertifikat steg 6 pool

A Definition

Fridykare som fokuserar på träningsbarheten av den fysiologiska prestationsförmågan dvs. träning av kroppens anpassning till fridykning för att med bibehållen säkerhetsmarginal flytta fram sina personliga gränser för komfortabla fridyk samt maxprestationer. Här ingår både bassänggrenar och ökade djup anpassade efter den totala lungkapaciteten och residualvolymen för varje individ som deltar i kursen.

B Rekommendation

Certifikatet är anpassat för elever som är 16 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven skall inneha SSDF fridykarcertifikat steg 5 samt genomgått en HLR-utbildning inom de närmaste 12 månaderna.

Normer & krav för fridykning

Sida 15 (29)

D Medicinska krav

Eleven ska ha god fysisk hälsa och träna regelbundet. För poolträning och utomhusfridykning gäller att fridykaren ska anse sig fullt frisk och inte ta några mediciner. En person som nekats sportdykarutbildning av medicinska skäl kan ej delta i avancerad fridykning utan att först konsultera dykläkare. Vid oklarheter skall dykläkare kontaktas.

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång. Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i kursplanen. För att kvalificera sig som SSDF fridykare steg 6 skall eleven under kursens lopp behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Mycket goda kunskaper om träningsbarheten av den fysiologiska prestationsförmågan.
- Mycket god förmåga att bedöma riskmoment och anpassa träningen därefter.
- Mycket goda kunskaper om sin egen fysiologiska kapacitet.
- Uppvisa godkänt skrivningsresultat.

Examination av SSDF fridykare steg 6 skall göras av fridykarinstruktör som innehar lägst SSDF fridykarinstruktörcertifikat steg 4-6.

Normer & krav för fridykning

Sida 16 (29)

Övriga bestämmelser för CMAS/SSDF fridykarcertifikat

Hälsoblankett

SSDF:s hälsoblankett för fridykare ska fyllas i av alla som vill börja fridyka i förening ansluten till SSDF. Om hälsoblanketten pekar på behov av vidare undersökning eller om det av något annat skäl råder tveksamhet om fridykaren är ”frisk” gäller läkarundersökning enligt SSDF:s regler för sportdykning. Fridykarinstruktören ska ansvara för att hälsoblanketten sparas under den tid utövaren är medlem i föreningen. Vid byte av förening har den nya fridykarinstruktören rätt att kräva in en ny hälsoblankett.

Dykläkare

För kontakt med dykläkare, se lista över rekommenderade dykläkare på förbundets hemsida, www.ssdff.se. Vid frågor som berör dykerimedicin kontakta i första hand SSDF:s förbundsläkare.

Fridykarloggbok

SSDF:s fridykarloggbok har en del avsedd för utbildning och en del för fridykarerfarenhet. I utbildningsdelen skall de certifikat och kurser införas som fridykaren genomgått med godkänt resultat. För att dokumentera sina fridykningserfarenheter inför en eventuell vidareutbildning skall fridykaren kontinuerligt föra in uppgifter över sina fridyk och erfarenheterna från dem i sin dyklogg.

Bestämmelser för fridykarkurs

1. Under en fridykarkurs skall instruktören föra elevkort. Kortet förvaras av fridykarinstruktören eller föreningen.
2. Eleven har rätt att ta del av elevkortet. En elev som under pågående fridykarkurs till exempel flyttar och påbörjar eller fortsätter fridykarkurs på annat håll har rätt att ta med sig elevkortet.
3. Elev i fridykarkurs skall vara försäkrad under hela utbildningen. Elev som är medlem i klubb ansluten till SSDF har en kollektiv olycksfallsförsäkring genom sitt medlemskap.
4. Elev i fridykarkurs måste närvara minst halva kurstiden för att bli godkänd. Samtliga obligatoriska övningar skall dock vara genomförda för att eleven skall godkännas.
5. En fridykarinstruktör får ha högst sex elever under utbildning i skyddat vatten respektive högst fyra elever under utbildning i öppet vatten vid en och samma fridykarövning.
6. Fridykarkurs skall endast vara avsedd för utbildning till CMAS/SSDF fridykarcertifikat. Utbildning till annat certifikat får ej ske samtidigt.
7. Certifikatsbeställning skall fyllas i noggrant och läsligt.
8. Kontroll av elevens behörighet skall ske vid utfärdande av samtliga CMAS/SSDF och SSDF fridykarcertifikat.

Instruktörs- och ledarskapsutbildningar

Grundläggande fridykning

SSDF Dykledarutbildning för fridykare

A Definition

SSDF Dykledarutbildning för fridykare riktar sig inte enbart mot fridykare utan är en bred utbildning som även kan genomföras av personer utan tidigare fridykningserfarenhet.

B Rekommendation

Grundläggande färdigheter inom fridykning.
Erfarenhet av utomhusfridykning.

C Förutsättningar

Elev ska vara 18 år innan utbildningen och ha genomgått en HLR-utbildning de senaste 12 månaderna.

Utbildande instruktör ska lägst vara SSDF Fridykarinstruktör steg 2 samt själv ha genomgått dykledarutbildningen.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Dykledning
Säkerhetsutrustning
Larmrutiner
Oxygenterapi
Olycksfallsvård
Ledarskap och stress
Lagar och krav
Sjömanskap

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång. Diplom kan endast utfärdas om eleven bedöms uppfylla minimikraven i kursplanen. För att kvalificera sig som SSDF Dykledare för fridykare skall eleven under kursens lopp behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Organisera och leda fridykare på ett säkert och ansvarsfullt sätt
- Fördjupade kunskaper inom sjömanskap, lagar och krav som omfattar fridykare.
- Ha goda kunskaper om olycksfallsvård samt kunna hantera en oxybox.
- Uppvisa godkänt skrivningsresultat.

F Bestämmelser för SSDF Dykledare för fridykare

Med behörigheten följer rätten att:

Organisera och leda fridykningsaktiviteter i bassäng/skyddat vatten i enlighet med kursmaterialet.

Organisera och leda fridykningsaktiviteter i öppet vatten i enlighet med kursmaterialet.

Normer & krav för fridykning

Sida 18 (29)

SSDF fridykarinstruktör steg 1

A Definition

Fridykarinstruktör med goda kunskaper i undervisnings- och instruktionsmetodik. Fridykarinstruktören anses kvalificerad att undervisa både teori och praktik inom fridykarutbildningen. Fridykarinstruktören har rätt att examinera fridykarcertifikat steg 1 men även steg 2 och steg 3 samt Viking förutsatt att denne innehar dessa själv.

B Rekommendation

- Inneha SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1.
- Inneha HLR-utbildning

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildning för och examineras till SSDF fridykarinstruktör steg 1 skall eleven:

- Inneha lägst CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2.
- Vara minst 14 år det år utbildningen påbörjas.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

Ledarskap

Utlärningsteknik

Träningsplanering

Provtagningsbestämmelser

Livräddning/LABC

Dyksäkerhet

Materialkännedom/-vård

Klubbens och SSDF:s organisation

Färdigheter

Livräddning/LABC

Leda och kontrollera en grupp elever under fridykning i ett skyddat vatten

Undervisa och instruera en grupp elever i teori och praktik

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under utbildningens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven aktivt deltagit och godkänts på delmomenten i utbildningsinnehållet.

För att kvalificera sig som SSDF fridykarinstruktör steg 1 skall eleven uppvisa följande färdigheter:

- Kunna lära ut grunderna i fridykning i bassäng alternativt i skyddat vatten.
- Kunna planera och genomföra utbildning i fridykning i bassäng alternativt i skyddat vatten som leder till provtagning för både CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1 och utomhusfridykarcertifikat steg 1.
- Kunna agera som tränare med följande inriktning:
 - Uppvärmningsgymnastik samt stretching på land.
 - Vattengymnastik och vattenlekar.
 - Fridykning (fensim, masktömning etc.)
 - Fridykarövningar (mörklagd mask, rita, skruvar, muttrar etc.)

Normer & krav för fridykning

Sida 19 (29)

- Vara SSDF fridykarinstruktör steg 2 och 3 behjälplig i att utbilda och öva inför CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2 och 3, Viking fridykarcertifikat samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2 och 3 (dock högst till egen fridykarcertifikatsnivå).
- Uppvisa pedagogiska färdigheter och ledaregenskaper.

F Bestämmelser för SSDF fridykarinstruktör steg 1

Med behörigheten följer rätten att:

- agera som fridykarinstruktör vid utbildning för CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1, 2 och 3, Viking fridykarcertifikat samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1, 2 och 3 (dock högst till egen fridykarcertifikatsnivå) samt examinera fridykare för CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1, 2 och 3 och Viking (dock högst till egen fridykarcertifikatsnivå).
- Leda utbildning i bassäng för max sex elever åt gången.
- Leda utbildning i skyddat vatten för max fyra elever åt gången med ytorganisation enligt dykpraxis.

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Verka som instruktör vid ren sportdykarutbildning.
- Leda och ansvara för CMAS/SSDF fridykarkurser över sin egen certifikatsnivå, steg 4 - 6 pool samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1, 2 och 3.
- Examinera fridykare som är över sin egen fridykarcertifikatsnivå.
- Leda och ansvara för utbildningsfridyk i öppet vatten.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Fridykarinstruktören skall vara medlem i SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som fridykarinstruktör.
- Fridykarinstruktören är skyldig att hålla sig informerad om förändringar som sker inom utbildningen och ska alltid använda senaste version av fridykarpärmen och kursplanen vid arrangerade utbildningar.
- Fridykarinstruktören är ansvarig för att bedöma om en övning kräver allmän eller särskild uppsikt.
- För omyndig instruktör skall myndig ledare finnas på plats innan utbildning eller då träningspass inleds.

G Utbildningsarrangör

Utbildning till SSDF fridykarinstruktör steg 1 får arrangeras av SSDF eller klubb. Utbildning ska förämnas till SSDF:s kansli minst två veckor före första utbildningsdatum.

SSDF fridykarinstruktör steg 2

A Definition

Fridykarinstruktör som genom erfarenhet och utbildning skaffat sig tillräcklig kunskap för att ansvara för en hel fridykarutbildning, leda SSDF fridykarinstruktörer steg 1 i utbildningsarbetet och ansvara för fridykarövningar i öppet vatten. Fridykarinstruktören anses även behörig att som utbildningsledare hålla i utbildning av SSDF fridykarinstruktör steg 1 efter att ha medverkat som hjälpinstruktör på minst en SSDF fridykarinstruktörsutbildning steg 1.

B Rekommendation

- Inneha SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2.

Normer & krav för fridykning

Sida 20 (29)

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildning för och examineras till SSDF fridykarinstruktör steg 2 skall eleven:

- Inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3.
- Vara SSDF fridykarinstruktör steg 1.
- Vara minst 16 år det år utbildningen påbörjas.
- Efter erhållandet av SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 1 ha dokumenterad utbildningserfarenhet av minst två fridykarkurser eller aktivt utbildat fridykning under två terminer.
- Under de senaste tolv månaderna genomgått och godkänts vid HLR utbildning.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

- Klubbens organisation, verksamhet, föreningslära.
- SSDF och CMAS organisation.
- Ledarskap.
- Försäkringar.
- Barn och ungdomars utveckling.
- Lektionsplanering och utläringsteknik.
- Provtagningsbestämmelser.
- Livräddning/HLR.
- Dyksäkerhet.
- Materialkännedom/-vård.
- Handledning av SSDF fridykarinstruktörer steg 1.
- Utbildning av SSDF fridykarinstruktörer steg 1.

Färdigheter

- Planering av tidsdisposition/materialbehov.
- Livräddning/HLR.
- Vård och skötsel av utrustning.
- Handledning av SSDF fridykarinstruktörer steg 1.

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under utbildningens gång.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven aktivt deltagit och godkänts på delmomenten i utbildningsinnehållet.

För att kvalificera sig som SSDF fridykarinstruktör steg 2 skall eleven uppvisa följande färdigheter:

- Kunna planera och genomföra utbildningar i fridykning för såväl barn och ungdomar som för vuxna.
- Kunna lära ut grunderna i fridykning såväl teoretiskt som praktiskt för CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1, 2 och 3, Viking fridykarcertifikat samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1, 2 och 3. Genom kunskapskontroll (muntligt förhör alternativt skrivning) förvissa sig om elevens teorikunskaper samt genomföra provtagning i bassäng respektive öppet vatten.
- Kunna ansvara för klubbens fridykarmateriel samt dess skötsel.
- Uppvisa kunskaper i dyksäkerhet och alltid dykplanera efter PLUMSA.

Normer & krav för fridykning

Sida 21 (29)

- Uppvisa kunskaper i LABC och lägga upp övningar där fridykare utbildas och tränas i LABC i fridykningssammanhang.
- Kännedom om utbildning i marinbiologi, -arkeologi och UV-foto.
- Kännedom om tävlingsgrenarna inom fridykning, fensim, UV-rugby och YT-orientering.
- Uppvisa goda pedagogiska kunskaper och ledarfärdigheter.

F Bestämmelser för SSDF fridykarinstruktör steg 2

Med behörigheten följer rätten att:

- Leda kurs för CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1, 2 och 3, Viking fridykarcertifikat samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1, 2 och 3.
- Examinera CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1, 2 och 3, Viking fridykarcertifikat samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1, 2 och 3 (dock högst till egen fridykarcertifikatsnivå).
- Leda utbildningsfridyk i öppet vatten.
- Vara handledare vid SSDF fridykarinstruktörsutbildning steg 1 samt efter att ha medverkat som hjälpinstruktör på minst en SSDF fridykarinstruktörsutbildning steg 1 får fridykarinstruktören leda, ansvara och examinera vid utbildning av SSDF fridykarinstruktörer steg 1.
- Leda utbildning i bassäng för max sex elever åt gången.
Leda utbildning i öppet vatten för max fyra elever åt gången med ytorganisation enligt dykpraxis..

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Verka som instruktör vid ren sportdykarutbildning.
- Leda och ansvara för fridykarcertifikat steg 4 - 6 pool.
- Examinera fridykare som är över sin egen fridykarcertifikatsnivå.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Fridykarinstruktören skall vara medlem i SSDF. Fridykarinstruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som fridykarinstruktör.
- Fridykarinstruktören är skyldig att delta i sådan obligatorisk fortbildning som beslutats av SSDF och arrangeras av SSDF.
- Efter varje genomförd fridykarinstruktörsutbildning ska SSDF:s kursutvärderingsblankett ifyllas av samtliga deltagare och sedan skickas till kansliet för arkivering.
- Fridykarinstruktören är ansvarig för att bedöma om en övning kräver allmän eller särskild uppsikt.
- För omyndig instruktör skall myndig ledare finnas på plats innan utbildning eller träningspass inleds.

G Utbildningsarrangör

Utbildning till SSDF fridykarinstruktör steg 2 får arrangeras av SSDF fridykarinstruktör steg 3. Utbildning ska förämnas till SSDF:s kansli och Fridykningskommittén minst två månader före första utbildningsdatum samt utlysas på SSDF:s hemsida och vara tillgänglig för andra klubbar. Kursansvarig ska eftersträva att deltagare från flera klubbar medverkar för att skapa mångfald och bidra till en givande utbildning av hög kvalitet.

Normer & krav för fridykning

Sida 22 (29)

SSDF fridykarinstruktör steg 3

A Definition

Fridykarinstruktör som genom erfarenhet och utbildning skaffat sig tillräcklig kunskap för att utbilda alla grader av fridykare samt SSDF fridykarinstruktörer steg 1 och 2. Huvudsyftet med utbildningen är att förbereda eleverna till ungdomsansvarig alternativt fridyksektionsansvarig i klubb. SSDF fridykarinstruktör steg 3 ska även vara tillgänglig för projektarbete inom SSDFs verksamhetsområden.

B Rekommendation

- Inneha SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 3.

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildning för och examineras till SSDF fridykarinstruktör steg 3 skall eleven:

- Efter erhållandet av SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 2 inneha dokumenterad utbildningserfarenhet av minst fyra fridykarkurser eller aktivt utbildat fridykning under fyra terminer.
- Minst vara 18 år innan utbildningen påbörjas.
- Ha medverkat på minst två SSDF fridykarinstruktörsutbildningar steg 1.
- Under de senaste tolv månaderna genomgått och godkänts vid HLR utbildning.

D Minimikrav utbildningsinnehåll

Kunskap

- Organisation.
- Ledarskap.
- Distriktsidrottsförbund, RF och SISU.
- Verksamhetsplanering.
- Regelverk.
- Ledarens ansvar.
- Projektarbete inom SSDF.
- Dyksäkerhet.
- Krishantering.
- Barn och ungdomars utveckling.
- Fridykningsfysiologi.
- Träningsplanering.
- Handledning av SSDF fridykarinstruktör steg 2.

Färdigheter

- Handledning av SSDF fridykarinstruktörer steg 1 och 2.
- Föreläsare på en fridykarinstruktörsutbildning.
- Genomföra ett projektarbete.

E Bedömning

Under utbildningens gång skall elevens kunskap och färdighet bli bedömd.

Certifikat kan endast utfärdas om eleven aktivt deltagit och godkänts på delmomenten i utbildningsinnehållet.

För att bli SSDF fridykarinstruktör steg 3 skall eleven visa prov på följande färdigheter:

- Kunskap att utbilda och examinera SSDF fridykarinstruktörer steg 1 och 2.

Normer & krav för fridykning

Sida 23 (29)

- Verksamhetsplanering för såväl kortsiktiga som långsiktiga mål.
- Arrangera läger och utfärder.
- Kunna budgetera och följa upp budgetutfall.
- Starta projekt som projektledare.
- Kännedom om dykförsäkringar och dess villkor.
- Grundkunskaper i marknadsföring och rekrytering av ledare.
- Uppvisa mycket goda pedagogiska färdigheter och ledaregenskaper.

Bedömning genomförs av SSDF:s Fridykningskommitté eller av dem för ändamålet utsedd examinator.

F Bestämmelser för SSDF fridykarinstruktör steg 3

Med behörigheten följer rätten att:

- Utföra de uppgifter som en SSDF fridykarinstruktör steg 2 får utföra.
- Leda utbildning för samt examinera SSDF fridykarinstruktörer steg 2.
- Leda utbildning i bassäng för max sex elever åt gången.
Leda utbildning i öppet vatten för max fyra elever åt gången med ytorganisation enligt dykpraxis..

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Verka som instruktör vid ren sportdykarutbildning.
- Utan förordnande från Fridykningskommittén examinera SSDF fridykarinstruktörer steg 3.
- Leda och ansvara för SSDF fridykarcertifikat steg 4 - 6 pool.
- Examinera fridykare som är över sin egen fridykarcertifikatsnivå.

För instruktörsbehörigheten gäller följande bestämmelser:

- Fridykarinstruktören är skyldig att delta i sådan obligatorisk fortbildning, som arrangeras av SSDF för att få verka som utbildningsledare på instruktörsutbildning.
- SSDF fridykarinstruktör steg 3 skall stå till SSDF:s förfogande för projektarbete eller för arbete rörande ungdomsfrågor inom SSDF verksamhetsområden.
- I övrigt gäller samma regler som för SSDF fridykarinstruktör steg 2.

G Utbildningsarrangör

Utbildning till SSDF fridykarinstruktör steg 3 skall arrangeras av Fridykningskommittén.

Utbildning ska föranmälas till SSDF:s kansli minst tre månader före första utbildningsdatum.

Fridykningskommittén förbehåller sig rätten att utse examinator.

Normer & krav för fridykning

Sida 24 (29)

Avancerad fridykning

SSDF fridykarinstruktör steg 4-6 pool

A Definition

Fridykarinstruktören med mycket goda kunskaper i nödvändig fysiologi, djupgående kunskaper om hur träning, provtagning samt hur utflykter organiseras på ett säkert sätt. Vidare skall fridykarinstruktören behärska de pedagogiska verktyg som krävs för att kunna förmedla kursinnehållets olika delar.

B Rekommendation

- Inneha SSDF fridykarinstruktörs-certifikat steg 2.
- Fridykarinstruktören bör klara aktuella utbildningsdjup med lätthet:

Inomhus		
STA	DYN	No Fins
2 min 45 s	60 meter	50 meter

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildning för och examineras till SSDF fridykarinstruktör steg 4-6 skall eleven:

- Inneha SSDF avancerat fridykarcertifikat steg 6.
- Vara minst vara 18 år innan utbildningen påbörjas.
- Ha genomgått och godkänts vid läkarundersökning.
- Under de senaste tolv månaderna genomgått och godkänts vid HLR-utbildning.

D Medicinska krav

Eleven ska ha god fysisk hälsa och träna regelbundet. För poolträning och utomhusfridykning gäller att fridykaren ska anse sig fullt frisk och inte ta några mediciner. För fridykarinstruktörer gäller samma medicinska krav som för sportdykare inom SSDF dvs. godkänd läkarundersökning för sportdykning. För ytterligare information se läkarundersökningsblanketten på www.ssdf.se. En person som nekats sportdykarutbildning av medicinska skäl kan ej delta i avancerad fridykning utan att först konsultera förbundsläkare. Vid oklarheter kontaktas förbundsläkare.

E Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

Kursadministration och upplägg av elevstegen 4-6

- Kursstegens upplägg och innehåll (för steg 4 - säkerhet, steg 5 - tekniker för träning, steg 6 -träning för prestation och komfortabla dyk).
- Kunskapsprov och certifiering.
- Undervisa och leda grupp samt individuell handledning.
- Undervisa och leda minderåriga.

Normer & krav för fridykning

Sida 25 (29)

Kroppens förmåga att hålla andan och fungera under tryck

- Grundläggande begrepp som tryck, respiration, blodsystem, ämnesomsättning, viktiga organ, mm.
- Kroppens påverkan av tryck.
- Dykrespons -initiering och förstärkning.
- Andningskontraktion, andningstekniker, hyperventilering med avseende på effekter och risker.
- Arbete utan andning.
- Faktorer som påverkar apnétiden.

Medicinska aspekter av fridykning och hur de hanteras

- Syrebrist och svimning.
- Drunkning.
- Lungödem och blodspottande efter dyk.
- Djupberusning.
- Lungpackning.
- Trumhinnebristningar (alternobar vertigo, calorisk vertigo).
- Syrgas (oxygen): risker och fördelar samt användning vid behandling av olycksfall.
- Ämnesomsättning och mat.
- Hjärtrytm (arytmi under dyk).
- Friskhetsbedömning och regler för läkarundersökning.
- Kyla.

Organisering av säkerhet i bassäng

- Materiel och personlig utrustning.
- Organisering och system för andhållning och undervattensim i bassäng.
- Yträddningstekniker (BTT samt LMC- och BO-hantering).

Organisering av säkerhet vid djupa dyk

- Materiel och personlig utrustning.
- Fridykets delar (förberedelse, genomförande, avslut, återhämtning).
- Organisering och system för dyk i öppet vatten ("utomhusregler").
- Djupträddningstekniker (hämtning och handgrepp).
- Yträddningstekniker (BTT samt LMC- och BO-hantering).

Färdighet

Praktisering av följande kurssteg:

- Teoretiskt kursmoment.
- Bassängmoment.
- Utomhusmoment.

F Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång. Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minikraven i provformuläret. För att kvalificera sig som

Normer & krav för fridykning

Sida 26 (29)

SSDF fridykarinstruktör steg 4-6 skall eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Kunna planera och genomföra utbildningar för såväl ungdomar som vuxna under förutsättningen att de uppfyller kraven för respektive steg.
- Instruktören ska uppvisa mycket goda kunskaper i pedagogik, utläringsteknik samt utbilda på ett ansvarsfullt sätt.
- Kunna lära ut grunderna inom avancerad fridykning för såväl praktiska som teoretiska moment för avancerade fridykare steg 4, 5 och 6.
- Besitter mycket goda kunskaper i dyksäkerhet, livräddning och HLR för att kunna bedriva säker fridykningsträning och examinering.
- Uppvisa godkänt resultat vid teoriskrivning.

G Bestämmelser för SSDF avancerad fridykarinstruktör steg 4-6 pool

Med behörigheten följer rätten att:

- Leda kurser för SSDF avancerat fridykarcertifikat steg 4-6.
- Examinera SSDF avancerat fridykarcertifikat steg 4-6.
- Leda utbildning i bassäng för max sex elever åt gången tillsammans med en assisterande säkerhetsdykare som innehar lägst steg 4.
- Vid myndig utövare göra bedömningen om denne är behörig att påbörja steg 4.

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Som enbart SSDF avancerad fridykarinstruktör steg 4-6 verka som instruktör vid Snorkeldiplom, SSDF fridykarcertifikat steg 1-3, SSDF utomhuscertifikat steg 1-3, Viking fridykarcertifikat, SSDF fridykarinstruktörsutbildning steg 1-3 samt SSDF Dykledare för fridykare.
- Verka som instruktör vid ren sportdykarutbildning.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Fridykarinstruktören skall vara medlem i SSDF. Fridykarinstruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som fridykarinstruktör.
- Fridykarinstruktören är skyldig att delta i sådan obligatorisk fortbildning som beslutats av SSDF och arrangeras av SSDF.
- Efter varje genomförd instruktörsutbildning ska SSDF:s kursutvärderingsblankett ifyllas av samtliga deltagare och sedan skickas till kansliet för arkivering.
- Fridykarinstruktören är ansvarig för att bedöma om en övning kräver allmän eller särskild uppsikt.

H Utbildningsarrangör

Utbildning till SSDF avancerad fridykarinstruktör steg 4-6 skall arrangeras av Fridykningskommittén eller av dem utsedd examinatorgrupp. Utbildning skall anmälas till SSDF:s kansli minst tre månader före första utbildningsdatum.

Examination av SSDF avancerad fridykarinstruktör steg 4-6 skall göras av Fridykningskommittén eller utsedd examinatorgrupp.

Bestämmelser för fridykarinstruktörsutbildning

1. Fridykarinstruktörsutbildning ska hållas i nära överensstämmelse med det upplägg som finns i kursplanen.

Normer & krav för fridykning

Sida 27 (29)

2. Utbildningen får endast avse utbildning av SSDF fridykarinstruktörer.
3. Eleven skall delta under hela fridykarinstruktörsutbildningen för att kunna godkännas.
4. Efter godkännande skall eleven erhålla ett diplom.
5. Kursledare skall ansöka om att få hålla fridykarinstruktörsutbildning. Speciell blankett utfärdad av SSDF skall användas. Blanketten skickas till SSDF:s kansli som vidarebefordrar denna till Fridykningskommittén. Fridykningskommittén bedömer om kursledaren har tillräcklig erfarenhet för att hålla utbildningen och meddelar sedan kursledaren och SSDF:s kansli beslutet.
För fridykarinstruktörsutbildning steg 1 skall anmälan göras minst två veckor före kursstart.
För fridykarinstruktörsutbildning steg 2 skall anmälan göras minst två månader före kursstart.
6. Utbildningsledaren är skyldig att använda och förse eleverna med den senaste versionen av utbildningsmaterialet som krävs för att utbilda behöriga instruktörer.
7. Det är obligatoriskt för samtliga kursdeltagare att fylla i SSDF:s utvärderingsblankett som examinatorn/kursledaren i sin tur skickar till SSDF:s kansli.
8. Ansvarig instruktör för utbildningen är skyldig att kontrollera så att alla deltagare är registrerade medlemmar i SSDF samt innehar rätt behörighet för utbildningen innan kursstart.

Konvertering till CMAS/SSDF fridykarcertifikat

Det kan ej ske någon konvertering av äldre former av fridykarbevis till CMAS/SSDF fridykarcertifikat.

Innehavare av Nordiskt fridykarbevis har rätt att påbörja CMAS/SSDF fridykarcertifikatsutbildning steg 2 (om övriga förutsättningar uppfylls).

Innehavare av Nordiskt 1:a klass fridykarbevis har rätt att påbörja CMAS/SSDF fridykarcertifikatsutbildning steg 3 (om övriga förutsättningar uppfylls).

Konvertering av fridykarinstruktörs-certifikat

Konvertering av äldre former av fridykarinstruktörsbehörighet
Fridykarinstruktörer med utbildning enligt systemet gällande fram till 1998-06-30 konverterades till SSDF fridykarinstruktörer steg 1 och 2 fram till 1999-12-31. Denna konvertering är avslutad.

Konvertering av fridykarinstruktörsbehörighet från andra länder och organisationer

Fridykarinstruktör som genomgått fridykarinstruktörsutbildning i annat land eller för annan organisation, som ej är medlem i CMAS, kan erhålla instruktörsbehörighet först efter särskild prövning. Fridykningskommittén handlägger denna konvertering.

Konvertering av CMAS/SSDF fridykarcertifikat till CMAS Snorkeldiver certifikat

Fridykare som vill göra en konvertering till ett internationellt CMAS Snorkeldiver certifikat kan genom en förfrågan hos fridykningskommittén göra en sådan konvertering enligt nedanstående tabell och erhålla ett intyg för detta.

Normer & krav för fridykning

Sida 28 (29)

Konverteringstabell för fridykarcertifikat	
SSDF Fridykarcertifikat	CMAS Freediver
Fridykare Steg 1	1* Snorkeldiver
Fridykare Steg 2	2* Snorkeldiver
Fridykare Steg 3	3* Snorkeldiver

Examinatorsgrupp

Examinatorsgruppen utgörs av fyra personer varav max två representanter från Fridykningskommittén och resterande med lämplig behörighet och erfarenheter för att kunna utföra examinering och bestraffning. Huvudansvaret för examinatorgruppens sammansättning innehas av Fridykningskommittén.

Övriga bestämmelser för CMAS/SSDF fridykarinstruktörer

Indragning av instruktörsbehörighet

Då fridykarinstruktören inte följer det givna regelverket eller de krav som bör uppfyllas för genomförande av utbildningar i SSDF:s regi samt verkar för att vara en god ambassadör och förebild för fridykningsverksamheten inom SSDF äger Fridykningskommittén rätten att skicka ärendet till Disciplinnämnden som efter lämplig prövning utdelar en bestraffning.

Säkerhet

Fridykarinstruktören är ansvarig för att bedöma om en övning kräver allmän eller särskild uppsikt samt anpassa träningsupplägget därefter.

A Allmän uppsikt

Allmän uppsikt används då det bedöms att det inte finns någon påtaglig risk för svimning av syrebrist under dyk, dvs. för väl förberedda och icke belastande dyk (t ex teknikträning). Organiseringen av allmän uppsikt är jämförbar med hur säkerheten organiseras i fridykarcertifikat steg 1-3, där en eller flera instruktörer övervakar (ev. omyndiga) fridykarpar eller flera elever i en något större grupp. För organiseringen av allmän uppsikt rekommenderas något av följande sätt. Ledare har övergripande ansvar för ev. omyndiga dykare som delats in i: (a) Fridykpar med två fridykare som fridyker enligt principen en under, en över; (b) Fridykpar med tre fridykare som turas om att fridyka och säkra. Fridykare nr 1 fridyker, nr 2 säkrar, medan nr 3 vilar för att förbereda sig; (c) Grupp som tränar gemensamt i en bana. De flesta av gruppens deltagare befinner sig vid banans ändar och vilar och förbereder dyk, men har samtidigt uppsikt över den eller de som fridyker. Personerna vid bassängändar säkrar, och då särskilt under fridykets start och slutfas, samt 20-30 sekunder efter avslutat fridyk.

B Särskild uppsikt

Särskild uppsikt används när det bedöms finnas påtaglig risk för svimning i samband med fridyk eller då risknivån är oklar. Myndig person med lämplig utbildning i poolsäkerhet får

Normer & krav för fridykning

Sida 29 (29)

leda träningspass samt säkra fridyk under särskild uppsikt. Vid träning då den som säkrar är omyndig skall myndig assistera och inneha huvudansvaret.

Organiseringen av särskild uppsikt syftar till att skapa fokus på *en* viss fridykare och att skapa en kraftigt förhöjd beredskapsnivå för *ett* visst fridyk. Attityden hos den som säkrar är att svimning kan ske i nästa sekund. Det kan med fördel vara minst två personer som följer fridyket och som kan hjälpas åt vid behov. En av dessa utses att ha huvudansvar för säkerheten under förberedelse, fridyk, samt 20-30 sekunder efter fridyk. Fridyket sker i en bana närmast bassängkant och säkring sker från kant eller i vattnet. Om säkring sker i vattnet bör säkerhetsfridykaren ha mask, snorkel, bifenor, och andas under säkringen. Den som säkrar ska alltid befinna sig mycket nära fridykaren och kunna se fridykaren tydligt hela tiden. Avståndet får inte överstiga fem meter och bör vara betydligt kortare mot slutet av fridyket. Fridykaren avslutar sitt fridyk genom att gå direkt till kanten där den som säkrar ansluter och placerar sig nära, beredd att ingripa. Vid statisk andhållningen så genomförs denna där man bottnar och den som säkrar skall befinna sig alldeles nära. Vid statisk andhållning används ”tap” (den som säkrar ”petar” på fridykaren efter förutbestämt tidsschema, och fridykaren skall svara med korrekt okej-tecken). Sker incident skall simmaren/fridykaren kunna fångas upp omedelbart, inom bara någon sekund. Detta är kärnan i längddyk och andhållning under ”särskild uppsikt”. Särskild uppsikt används för maxningar eller fridyk där man vill testa att simma längre än man får göra under allmän uppsikt. För nybörjare i avancerad fridykning steg 4-6 och för de yngsta eleverna rekommenderas särskild uppsikt för alla fridyk som är längre än 25 meter. För mycket erfarna fridykare kan 50 meter vara denna gräns. Huvudprincipen är att detta är en bedömningsfråga.

Skarpa lägen är viktiga inläringstillfällen, både för säkerhetsorganisationen och för återkoppling kring fridykningsteknik. Alla bör ges möjlighet att regelbundet följa maxningar från kant och själva säkra den typen av fridyk.

C Ansvar vid fridykningsverksamhet

I de fall då fridykarinstruktören ej är myndig ska det finnas en myndig ledare/fridykarinstruktör på plats som äger huvudansvaret för verksamheten. I de fall myndig person saknas vid verksamhetstillfället är det klubbstyrelsen som bär det yttersta ansvaret. Kravet från Fridykningskommittén är att det ska finnas minst en behörig och myndig fridykarinstruktör på plats vid varje träningstillfälle utöver övriga fridykarinstruktörer, tränare eller ledare. I de fall det bara finns en fridykarinstruktör på plats rekommenderas att en så kallad ytobservatör utses. Denne kan vara en förälder eller annan myndig person som kan övervaka träningspasset i bassängen.

D Hälsoblankett

Ansvarig fridykarinstruktör ska ansvara för att SSDF:s hälsoblankett för fridykare sparas under den tid utövaren är medlem i föreningen. Vid byte av förening äger den nya fridykarinstruktören rätt att kräva in en ny hälsoblankett.

E Krishantering

Fridykarinstruktör, ledare och anordnare av fridykningsarrangemang är skyldiga att sätta sig in i den senaste versionen av förbundets krishanteringsplan för att kunna agera rätt vid ett eventuellt olyckstillbud. Vid större olyckor är fridykarinstruktör/förening skyldig att informera förbundssäkerhetsombud/förbundsordförande inom 24 timmar samt i enlighet med förbundets krisplan.