

## CMAS/SSDF Enstjärnig dykkurs kursutvärdering

Grattis till ditt CMAS/SSDF enstjärniga dykcertifikat!

Vår strävan är att hela tiden försöka förbättra oss och vår dykträning. Du kan hjälpa oss genom att fylla i den här enkla kursutvärderingen åt oss. På så vis har vi möjligheten att upprätthålla god kvalitet och hög säkerhet i samband med våra utbildningar.

Tack för din hjälp!

SSDF:s Tekniska kommitté

---

I den enstjärniga dykkursen ingår som du vet tre olika moment: *teori*, dykträning i *skyddat vatten* och dykträning i *öppet vatten*.

**Skyddat vatten** innebär bassäng eller bassängliknande förhållanden i en lugn vik i havet eller insjö där du inte möter strömmar eller större vågor. Bottenförhållandena är jämna och fina så att du bekvämt kan sitta på knäna. Djupet är varierande mellan grunt så du bottnar till maximalt 5 meters djup. Den inledande praktiken görs alltid i skyddat vatten och alla övningar som görs första gången ska göras här.

**Öppet vatten** innebär hav och insjö där du kan möta strömmar och större vågor. Även bottenförhållandena är varierande precis som djupet. Öppet vatten är det vi normalt menar med "vanlig" dykning.

---

Var vänlig och kryssa i det alternativ som bäst passar med din uppfattning. Enbart ett svar per fråga.

		Ja	Nej	Osäker
1	Var instruktören på din dykkurs, samma person som skrev på och stämplade din utbildningsbok eller ditt utbildningsblad när du blev godkänd? Namnet på din instruktör: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Står det samma instruktörsnummer på ditt certifikat som i stämpeln i din utbildningsbok eller på ditt utbildningsblad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Har din certifierande instruktör dykt minst 2 dyk med dig i öppet vatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Hade instruktören någon/några hjälpinstruktörer under kursen? Namn: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 a	Har hela din kurs genomförts med samma instruktörer på samma ställe (klubb, skola etc)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 b	Eller har du startat din kurs på ett ställe och slutfört den på ett annat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Gjorde du en hälsoundersökning innan du dök djupare än 1,5 meter i skyddat vatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 a	Startade du din träning i skyddat vatten i bassäng?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 b	Eller startade du din träning i skyddat vatten utomhus i en skyddad vik eller insjö?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Tränade du följande moment i skyddat vatten? Återfinna och tömma "tappad" regulator. Ta av och på masken. Ta av och på vikt bältet sittandes på botten. Avvägning på fenspetsar på botten och svävandes i fritt vatten. Bärgning från botten och bogsering av dykare på ytan. Växeländning och octopusändning.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9	Tränade du Hjärt-lungräddning under kursen? (om du gjorde det vid annat tillfälle, skriv när och var)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Var vänlig fortsätt på nästa sida.

	Ja	Nej	Osäker			
10 a Hade du övningen Fri uppstigning (FU) som en enskild övning? (Dvs ingen annan övning gjordes i samband med denna och du hade tagit på dig utrustningen enbart för denna övning.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
10 b Följde instruktören med dig upp till ytan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
10 c Var instruktören så nära dig under uppstigningen att han/hon skulle kunna ta tag i dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
11 a Gjorde du en teoriskrivning innan ditt första dyk i öppet vatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
11 b Hade du ett muntligt prov innan ditt första dyk i öppet vatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	1	2	3	4	5	>5
12 Hur många dyk i öppet vatten gjorde du under kursen? (Med uppgång ur vattnet och avtagning av utrustningen.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	>5
13 Under hur lång tidsperiod (dagar) gjordes dessa dyk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Var ditt maximala djup på dina två första dyk i öppet vatten 10 meter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Vad var ditt maximala dykdjup under kursen?	Maximalt: _____ meter					
16 Genomförde du följande övningar under dyken i öppet vatten:						
Ta av och på masken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avvägning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Octopusandning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Växelandning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bärgning från botten och bogsering av dykare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Har du under kursens praktik, i skyddat eller öppet vatten, dumpat ditt viktbälte på riktigt och släppt det på botten? (Viktbältet ska ha haft vikter.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 a Var det en CMAS/SSDF instruktör som bedömde alla dina övningar i öppet vatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 b Dök du någon gång under din kurs, med dykapparat, utan instruktör i din omedelbara närhet? (Dvs det fanns ingen instruktör i närheten som skulle kunna ta tag i dig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om du gjorde det, vem dök du med? _____						
19 Ingick loggboken i kursmaterialet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loggade du alla dyk i öppet vatten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Signerade och stämplade en CMAS/SSDF instruktör alla dina dyk på kursen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Kände du dig någon gång mycket otrygg under kursens praktik? (Om du svarar "ja" skriv ett förtydligande på separat papper där du förklarar vad det berodde på)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Är du, nu när du är certifierad, nöjd med din kurs och din/dina instruktörer? (om du svarar "nej" skriv gärna ett förtydligande på separat papper där du förklarar vad det beror på)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Tack för dina svar!

Du får gärna lämna fler synpunkter på separat papper.

Skicka till:

**Svenska Sportdykarförbundet**  
**Idrottens Hus**  
**Box 11061**  
**100 61 STOCKHOLM**  
**info@ssdf.se**