

Förkrav till komprimerad One och Two Star Snorkeldiver-utbildning

Mullsjö den 8–9/11–25

För att kunna bli godkänd på kursen ska du kunna visa att du kan följande övningar. Det kommer inte att ges tillfälle för att träna på övningen under helgen utan endast provtagning. Provtagning kommer att ske både i bassäng och i öppet vatten. Efter förkraven finns en utrustningslista till bassäng och utomhus proven.

Simkunnighetsprov utan utrustning

Upptagning från botten, BTT och livräddning 50 meter med docka eller jämnstor kamrat samt upptagning på kant.

Eleven ska livrädda en nödställd från botten, minsta djup är där eleven själv inte botten. Eleven gör en nedvikning till botten och tar ett ordentligt tag om den nödstälde och skjuter ifrån botten för att få upp fart på vägen mot ytan. I ytan görs BTT på den nödstälde innan bogsering i 50 meter påbörjas. Den nödställdes huvud skall vara över vattenytan. Vid vald kant ska eleven utföra upptagning av den nödstälde.

Prov med fridykarutrustning

Efter varje avslutat prov ska eleven göra OK-tecken till instruktören i vattnet.
Provet är avslutat först när eleven fått OK-tecknet besvarat av instruktören.
Minsta rekommenderade dykdjup för samtliga övningar är 1,5 meter.

”Under-över” 4 x 12,5 meter i en följd. (Undervattenssim 12,5 meter, ytsim 12,5 meter osv.)

Eleven inleder med att simma 12,5 meter under ytan för att därefter fortsätta 12,5 meter på ytan. Detta upprepas ytterligare 25 meter. Ytsim med snorkelandning, ingen vila mellan delängderna.

Fensimning 300 meter, nedvikning till botten (minst 1,5 meter) var 50:e meter.

Fensimning 300 meter. Kontrollera att eleven har god simteknik, att nedvikningarna utförs korrekt med handklapp i botten, att uppgång sker i spiral med en hand knuten över huvudet och att ytkontroll sker. Efter varje nedvikning ska eleven göra OK-tecken till instruktören alternativt sin parkamrat i vattnet. Ansiktet får inte tas över vattenytan under hela provet och simningen skall ske i en följd utan vila.
OK-tecken till instruktören.

I gång med jättekliv från bassängkant fram- och baklänges i rullning samt i gång från startpall framlänges.

Kontrollera att eleven håller i masken och nackremmen och att eleven kontrollerar att han/hon har fritt vatten framför eller bakom sig när i-hoppet görs. Eleven skall göra OK-tecken till instruktören i vattnet. Eleven skall veta när de 2 olika i-gångs sätten används.

Nedvikning 6 gånger. (Minst 1,5 meter djupt. Kom ihåg: tryckutjämning, handklapp i botten, ytkontroll och OK-tecken vid ytan.)

Kontrollera att eleven gör korrekta nedvikningar till botten, där han/hon gör hand-klapp. Uppgången sker i spiral med en hand knuten över huvudet och ytkontroll. I ytan gör eleven OK-tecken till instruktören alternativt till sin parkamrat i vattnet efter varje nedvikning. Elevens ansikte ska inte tas över vattenytan.

Nedvikning till botten, påtagning av mask och snorkel. Masken töms under ytan och snorkel i ytan, OK-tecken. Simma därefter 25 meter i ytan och andas i snorkeln.

Eleven ska göra en nedvikning med fenor från ytan för att vid botten ta på sig mask och snorkel. Masken ska tömmas under ytan och snorkeln i ytan. Eleven ska inte ta upp ansiktet över ytan, utan lugnt göra OK-tecken till instruktören i vattnet.

Simma 100 meter med snorkel och fenor (utan mask). Ansiktet skall hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkeln utan att hålla för näsan.

Eleven ska simma 100 meter med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln. Under hela provet ska eleven ha en hand knuten framför sig. Andning sker genom snorkeln och utan att hålla för näsan. OK-tecken till instruktören.

Upphämtning av jämnstor kamrat från botten (minst 2 meter), utför BTT och sedan direkt bogsering 100 meter.

Eleven ska livrädda en nödställd från botten, minst 2 meters djup. Eleven gör en nedvikning till botten och tar ett ordentligt tag om den nödstälde och skjuter ifrån botten för att få upp fart på vägen mot ytan. I ytan görs BTT på den nödstälde innan bogsering i 50 meter påbörjas. Den nödställdes huvud skall vara över vattenytan och snorkeln skall tas ur munnen. Eleven kan med fördel ta ur sin snorkel ur munnen under bogseringen. Vid vald kant ska eleven utföra upptagning på kant av den nödstälde.

Tömning av snorkel på 2 olika sätt.

Eleven ska kunna tömma en snorkel på 2 olika sätt. Dels genom att blåsa ut vattnet ur snorkeln ovanför ytan och dels genom att luta huvudet bakåt och blåsa ut luften under den sista delen av uppstigningen (ca 0,5 meter), på så vis kan man ta ett andetag omedelbart efter uppstigningen, vid ytan. OK-tecken till instruktören i vattnet.

Agera säkerhetsdykare till en parkamrat som ska simma max 25 meter under vattnet.

Eleven ska demonstrera att den vet hur en säkerhetsdykare ska agera när någon simmar max 25 meter under vattnet och eleven ska säkra denna dykare. Det är viktigt att eleven placerar sig på rätt avstånd till den som simmar. Eleven ska vara placerad snett bakom dykaren i ytan cirka 1–1,5 meter ifrån dykaren för att kunna agera snabbt. Att tänka på är om dykaren simmar djupt i bassängen så kan avståndet med fördel minskas. Eleven ska även under hela säkrandet andas i sin snorkel och inte dyka efter den som simmar.

Undervattenssim 25 meter.

Eleven ska simma 25 meter under vattnet med en säkerhetsdykare i ytan. Detta sker under uppsikt av myndig instruktör.

Inled med att hålla andan i 15 sek följt av 12,5 meter undervattenssim.

Eleven ska börja med statisk andhållning i 15 sek. Efter 15 sek ger instruktören en signal och eleven påbörjar direkt, utan att ta ett nytt andetag att simma 12,5 meter under vattnet. Detta sker under uppsikt av myndig instruktör.

Påtagning av vådräkt samt avvägning.

Eleven ska demonstrera att denne självständigt kan ta på och av sig en vådräkt. Hjälpt av parkamrat tillåts i begränsad utsträckning. Det är viktigt att eleven är så självständig som möjligt. Efter påtagen dräkt ska eleven visa att denne kan avväga i vattnet och justera den mängden bly som behövs.

Utomhusövningar

Följande tre moment ska utföras vid olika tillfällen och gärna på olika platser. Övningarna nedan är tänkta som ett test under varje dyktillfälle och det är inte tänkt att man endast ska gå i vattnet för att göra övningen och därefter avsluta dyket.

Fridyk 1, simma 4x12,5 meter under vattnet med lilla utrustningen, våtdräkt och med rätt avvägning.

Eleven ska simma 12,5 meter under vattnet med rätt teknik. Då detta är utomhus kan instruktören med fördel mäta upp längden och markera den. Till exempel genom att lägga ut ett rep på botten eller placera två objekt med 12,5 meters mellanrum. Maxdjup 4 meter och vilan mellan dyken är minst dubbla dyktiden.

Fridyk 2, dyk ner till botten till ett djup större än 2 meter.

Eleven ska dyka ner till ett djup större än 2 meter genom att göra en korrekt nedvikning. Om instruktören inte kan se eleven under hela dyket ska dykboj användas. Maxdjup 4 meter.

Fridyk 3, simma 200 meter i ytan, med upprepade nedvikningar var 20:e meter. Under något av dyken hitta något lämpligt att bärga från botten som en sten, gren eller ett snäckskal. Gör detta varsamt!

Eleven ska under hela dyket förflytta sig 200 meter i ytan, göra nedvikningar var 20:e meter för att undersöka botten och det som finns under ytan. Någon gång under dyket ska eleven hitta något lämpligt föremål att bärga. Lämpliga föremål kan vara någon form av skräp eller en fin sten. Tänk på allemansrätten och att vissa områden är naturreservat när det kommer till valet av föremål samt att återbörda föremålet till sin rätta plats efteråt.

CMAS Snorkel Diver Program Utrustningskonfiguration

Nedan följer rekommendationer för utrustningskonfigurationen för både elever och instruktörer i samband med instruktörsutbildning och provtagning för Snorkeldykarcertifikat under en fridykarkurs – inomhus respektive utomhus.

Rekommenderad utrustning för inomhusmoment

Mask avsedd för fridykning*

Snorkel och snorkelhållare*

Bifenor i normallängd (36cm i storlek 42/43)

Ev. dräkt eller shorty

Rekommenderad utrustning för utomhusmoment

Mask avsedd för fridykning*

Snorkel och snorkelhållare*

Bifenor i normallängd (36cm i storlek 42/43) helfot eller med hälrem

Dräkt

Huva

Sockar eller våtskor

Våthandskar

Viktbälte inklusive vikter

Skärverktyg

*Mask och snorkel ska vara anpassad efter utövaren dvs junior eller senior