

# Att bli och vara dykinstruktör

28 november 2023





### **Lisa Manske**

Västerås SDK Mollusca  
\*\* Sportdykarinstruktör



### **Peter Johnsen**

Juniordykarna Göteborg  
Snorkel Diver Instructor 1  
Fridykarinstruktör steg 1  
Apnoea Instructor II



### **Linda Zellner**

Y-town Diving Ystad  
\*\*\* Sportdykarinstruktör  
Snorkel Diver Instructor 2  
Fridykarinstruktör steg 3

# Agenda

- Förväntningar och tankar från deltagarna?
- Varför bli dykinstruktör?
- Hur det är att vara dykinstruktör
- Hur man blir dykinstruktör
- Instruktörskurser i närtid
- Intresseanmälan
- Frågor

Ställ gärna frågor  
under mötet, räck  
gärna upp handen!



**Varför bli  
dykinstruktör?**







# Kul och givande!

- Roligt att se andra utvecklas och upptäcka undervattensvärlden
- Utvecklande för dig själv och dina ledaregenskaper
- Socialt och trevligt
- Du blir del av en gemenskap med andra instruktörer

# Sportdykarinstruktörer



Äger rätt att certifiera  
enstjärniga dykare



Äger rätt att certifiera en-,  
två- och trestjärniga dykare



Äger rätt att certifiera instruktörer  
(förutom att certifiera dykare)

Förutom dessa nivåer kan man bli instruktör på specialkurser, till exempel Dry Suit, Nitrox, Children

# Stöd för sportdykarinstruktörer

- Instruktörsanvisningar
- Elevmaterial: E-learning, kursböcker
- Filmer på alla övningsmoment i enstjärniga kursen
- Instruktörsinfo
- Instruktörsträffar
- Tekniska Kommittén

**INSTRUKTÖRSINFO TILL SAMTLIGA SPORTDYKARINSTRUKTÖRER I SDDF**  
Nr 2 - 2023

SVENSKA SPORTDYKARFÖRBUNDET

## CMAS One Star Diver - Grundkurs i Sportdykning

Startsida / Mina kurser / CMAS One Star Diver

- 1 Information
- 2 Börja dyka
- 3 Dykutrustning
- 4 Starta dyket
- 5 Effekter av tryck
- 10 Mer om dykning på botten
- 15 Dags att börja dyka

### 29. Masktömning

**Motivering:** När man dyker kan det läcka in vatten i masken och därför behöver man kunna tömma den.

**Förutsättningar:** Vid första tillfället genomförs momentet knästående på botten med tömd BCD. Vid första tillfället ska det vara så grunt att eleven kan resa sig upp ovanför ytan.

**Genomförande:** Genomför övningen i två steg. Börja med halvfull mask för att därefter gå över till helfyllad mask. Lyft försiktigt i maskens överkant så att vatten sipprar in. Andas in genom munnen. Titta nedåt. Tryck en hand eller två fingrar mot maskens överkant. Blås ut genom näsan samtidigt som du böjer huvudet bakåt.

Om du har kontaktlinser bör övningen göras med slutna ögon för att inte riskera att linserna åker ut. Avvägd masktömning är sista steget att behärska och görs i slutet av skyddat vattenträningen när dykeleven har god kontroll på avvägning och masktömning. Avvägd masktömning görs i fenavvägning eller svävandes fritt. Dykeleven fyller masken och tömmer den sedan. Dykeleven behöver inte ta av eller på masken i denna övning enbart tömma den.

**Instruktörsanvisning:** När instruktören ska visa övningen kan eleven vara på botten alternativt titta på skärm med flytkraft. Metod beror på instruktörens förmåga att kontrollera eleven när instruktören visar masktömning. Alternativt kan en assistent visa övningen eller säkra eleven.



# **CMAS Snorkel Diver Instructor**

## **Ersätter SSDF Fridykarinstruktör Steg 1-3**

### **CMAS**

### **One Star**

Utbildar snorkeldykare 1-3  
Inomhus- och utomhusövningar  
Kan diplomera och certifiera till den utbildningsnivå man själv innehar

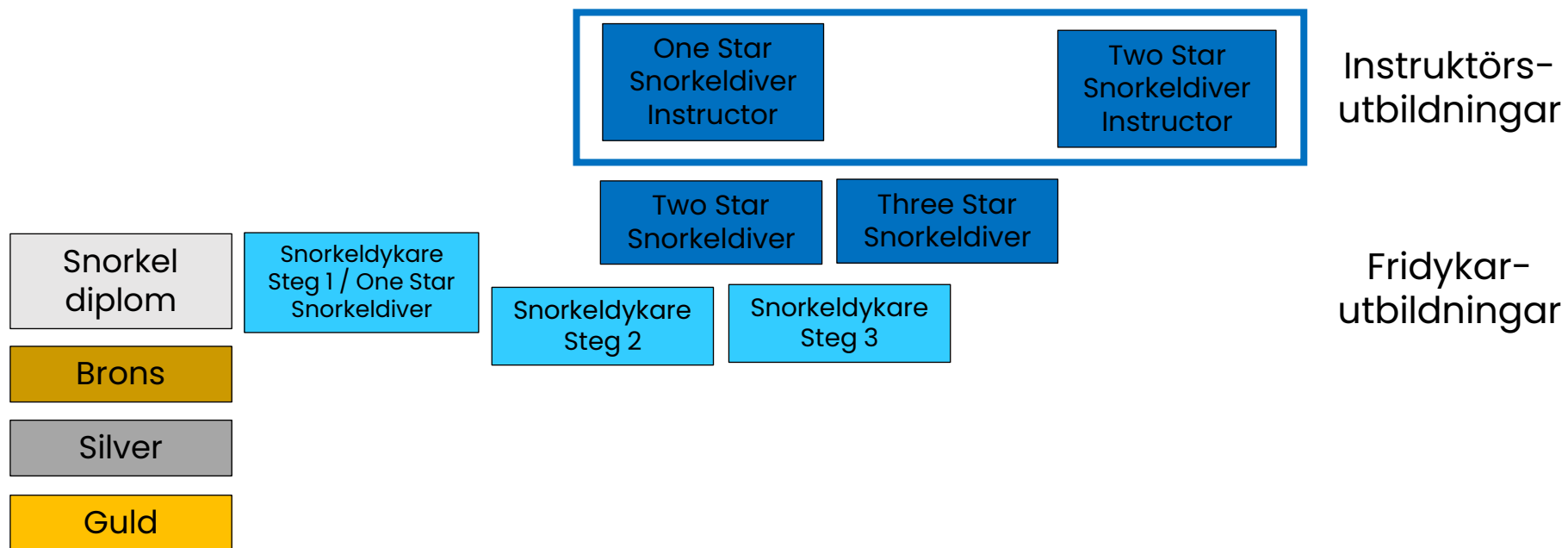
### **CMAS**

### **Two Star**

Utbildar, diplomerar och certifierar snorkeldykare 1-3  
Verkar som instruktörsutbildare för One Star Snorkeldiver Instructor  
Kan utbilda och certifiera instruktörer på samma nivå mot att personen får dispens från TK



# Utbildningstrappa för CMAS Snorkeldiver



# Stöd för snorkeldykarinstruktörer

- Prov och anvisningar
- Kursbeskrivningar
- Kursböcker
- Instruktörsinfo på mejl
- Tekniska Kommittén



# Apneainstruktörer

## Pool och djup



Äger rätt att certifiera

- One Star Pooldiver
- One och Two Star Apneadiver.



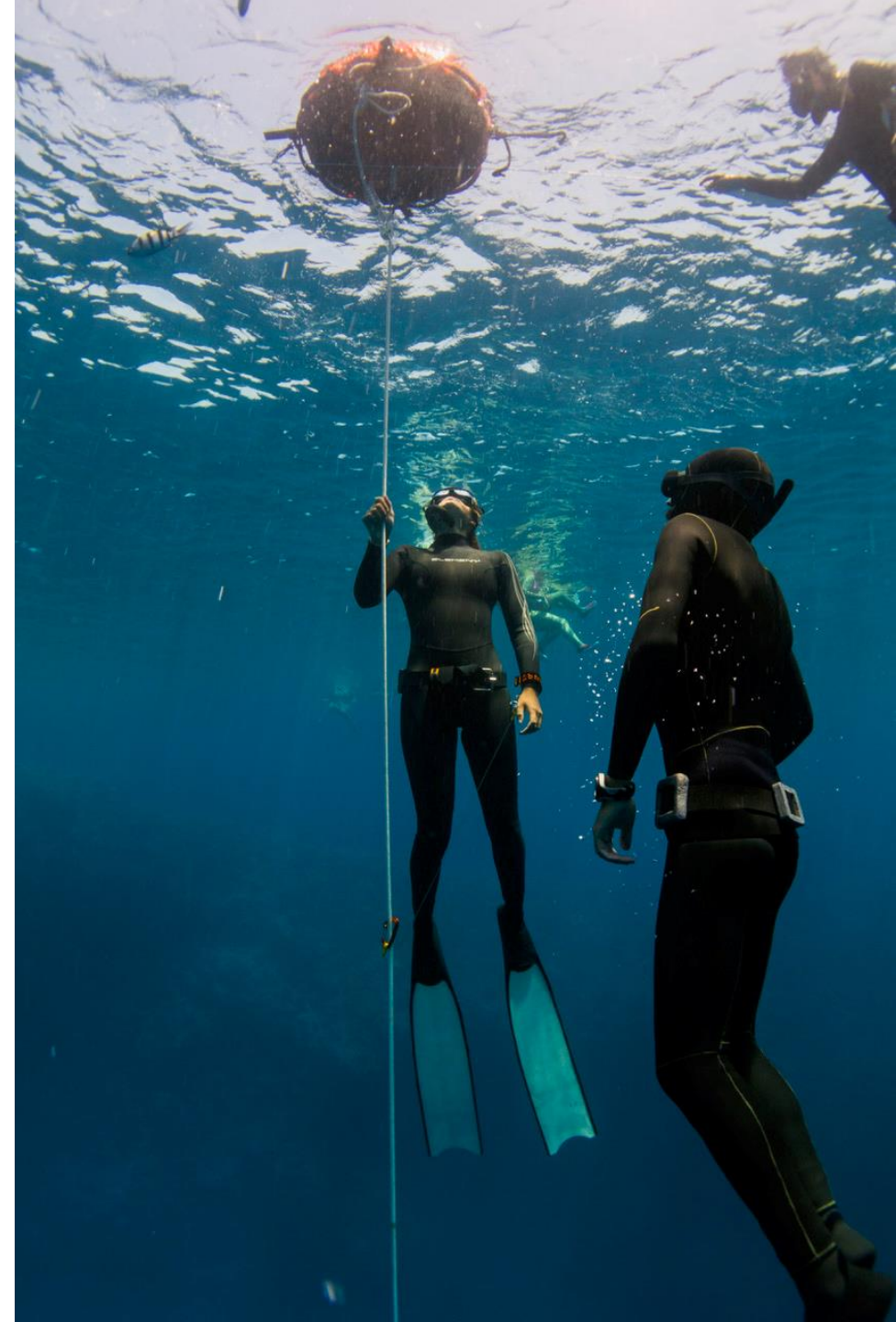
Äger rätt att certifiera

- One och Two Star Pooldiver
- One, Two och Three Star Apneadiver.



Äger rätt att certifiera alla

- CMAS Pooldivers
- CMAS Apneadivers
- CMAS Apnea- och poolinstruktörer



# Poolinstruktörer

## Endast pool och skyddat vatten



Äger rätt att certifiera

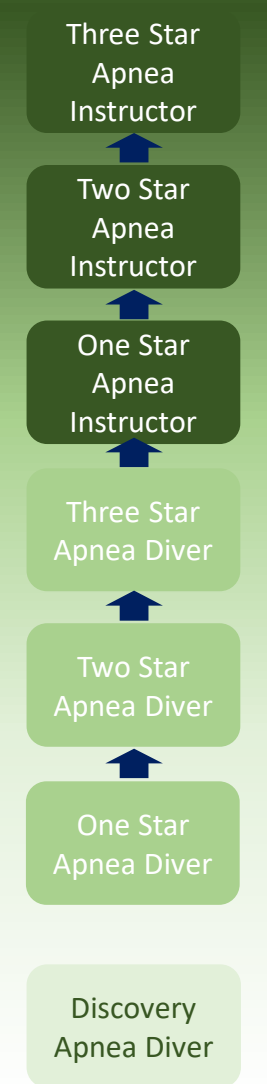
- One och Two Star Pooldiver



Äger rätt att certifiera

- One och Two Star Pooldiver
- CMAS Poolinstruktörer

# Utbildningsstege CMAS Apnea- och Pooldiver







## Stöd för Pool- och Apneainstruktörer

- Kursbeskrivningar
- Prov och PowerPoints
- Kursbok (en bok för alla kurser)
- Instruktorsinfo
- Instruktorsträffar
- Tekniska Kommittén



# Hur man blir dykinstruktör





# Sportdykarinstruktör One Star Instructor – förkrav

- Medlem i SSDF-ansluten förening
- Ska ha fyllt 18 år innan utbildning påbörjas
- Certifierad CMAS Three Star Diver
- Certifierad SSDF Dykledare
- Certifierad CMAS Oxygen Administrator
- Minst 100 dyk varav 50 i nordiska/kalla vatten
- Godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska visa utdrag ur belastningsregister för SSDF:s kansli



# CMAS One Star Snorkeldiver Instructor förkrav

- Medlem i SSDF-ansluten förening
- 16 år fyllda
- Inneha CMAS One Star Snorkeldiver certifikat
- Under de senaste 12 månaderna genomgått HLR
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska visa utdrag ur belastningsregister för utbildningsansvarig



## CMAS Apneadiver-instruktör

- Medlem i SSDF-ansluten förening
- 18 år fyllda
- Three Star Apneadiver
- Under de senaste 12 månaderna genomgått HLR
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska visa utdrag ur belastningsregister för utbildningsansvarig

## CMAS Pooldiver-instruktör

- Medlem i SSDF-ansluten förening
- 18 år fyllda
- Two Star Pooldiver
- Under de senaste 12 månaderna genomgått HLR
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska visa utdrag ur belastningsregister för utbildningsansvarig





## Instruktörskurs One Star Instructor

- Teorilektioner om bland annat regelverk, kursledning, instruktionsteknik för teorilektioner och praktikövningar i skyddat och öppet vatten, hur man examinerar och certifierar, specialkurser och vidareutbildning
- Praktiska övningar i skyddat vatten
- Instruktörseleven får öva genom att hålla minilektioner inom teori och praktik
- Examination:
  - Minilektion teori
  - Minilektion praktik i skyddat vatten
  - Minilektion praktik öppet vatten
  - Skrivning

# Instruktörskurser i närtid



# Planerade enstjärniga instruktörskurser - sportdykning

- Mikael Faleke , Skövde
  - Skövde eller Göteborg
  - Tre helger i vår; 15-17 mars, 13-14 april samt examination 27-28 april.
  - Dessutom några kvällar med lektioner online
- Sten Meyer, Göteborg, Chalmers DK
- Mikael Bergsten, Kiruna/Luleå



# CMAS Snorkel Diver Instructor konverteringskurs för befintliga fridykarinstruktörer

- CMAS One Star Snorkel Diver Instructor i Luleå 17-19 maj 2024 av Linda Zellner
- CMAS One Star Snorkel Diver Instructor i Helsingborg juni 2024 av Linda Zellner





# Mer information på hemsidan

- Normer och krav Sportdykning
- Normer och krav Fridykning
- Här hittar du detaljerade krav för att påbörja kurs

Fridykarutbildning +

Sportdykarutbildning +

E-learning

Dubblettcertifikat

Tekniska kommittén +



För instruktörer +

## Dokument




Konverteringsutbildning för  
SSDF CMAS Snorkeldiver  
Instructor One & Two Star

## Dokument





### Normer & Krav

-  [Normer och Krav Sportdykning 2023.pdf](#)
-  [Normer & Krav SSDF CMAS Fridykning 2023.pdf](#)





### Hälsodeklaration

-  [Läkarundersökning.pdf](#)
-  [Hälsodeklaration.pdf](#)
-  [Risker vid dykning.pdf](#)

### Övrigt sportdykning

-  [Dykprotokoll.pdf](#)
-  [Nordisk Standardtabell.pdf](#)
-  [SSDF Dykpraxis 2023.pdf](#)
-  [Fyllningslogg\\_.pdf](#)

### Övrigt fridykning

-  [Digital loggbok för fridykning.pdf](#)
-  [Övningsbank Fridykning Del 1 2022.pdf](#)
-  [Övningsbank Fridykning Del 2 2022.pdf](#)
-  [Övningsbank Fridykning Del 3 2022.pdf](#)



# Intresseanmälan



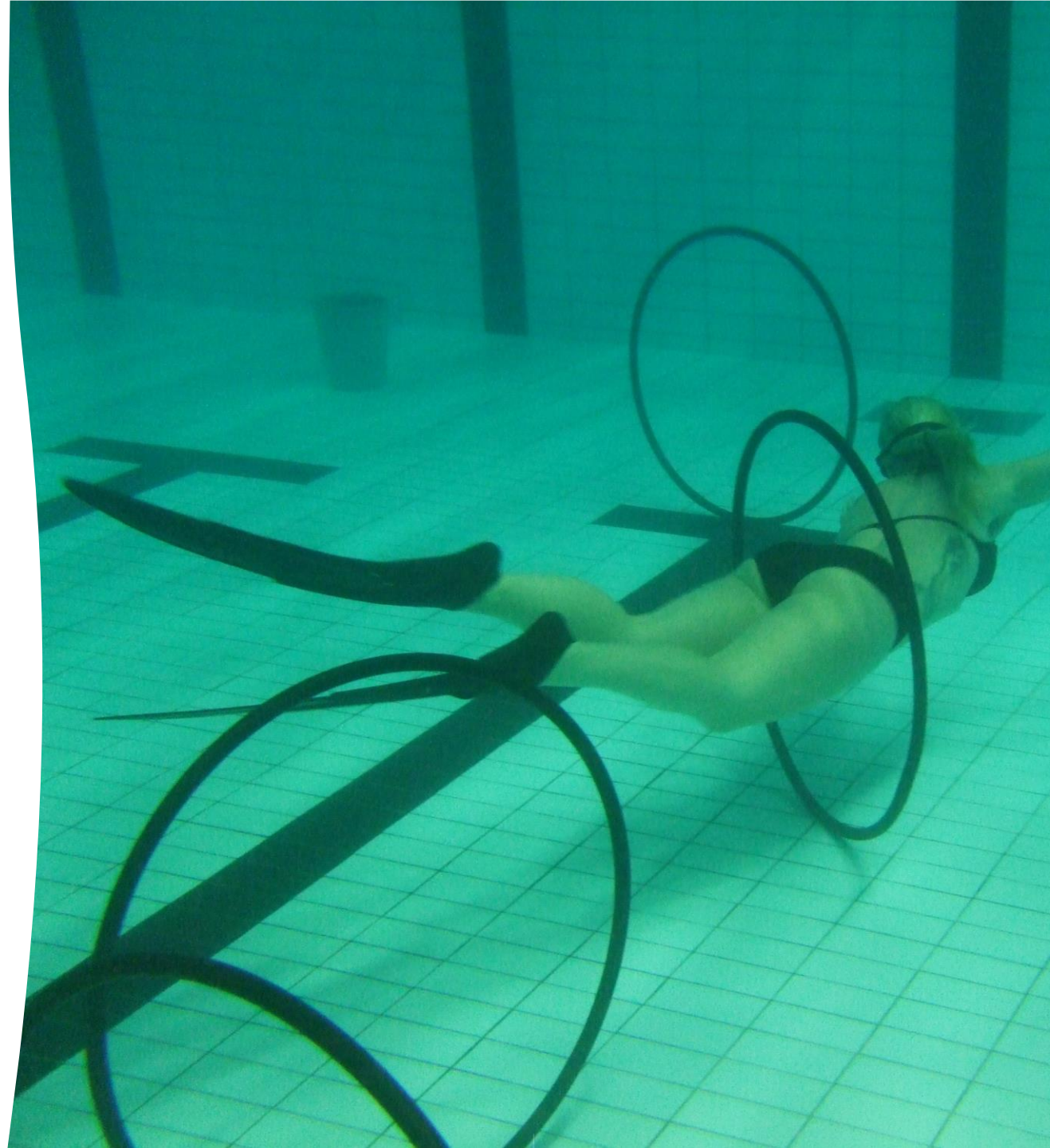
# Intresseanmälan

- Sportdykare: Kontakta gärna Mikael Faleke eller Sten Meyer direkt om du uppfyller förkraven och vill påbörja instruktörskurs
- Fridykarinstruktörer som vill bli Snorkeldykarinstruktörer: Kontakta gärna Linda Zellner som leder konverteringen fram till augusti 2024
- Fråga instruktörerna i din klubb eller klubbar in din närhet
- Annars, kontakta kansliet som vet vilka instruktörsutbildare som finns



## Uppfyller du inte alla förkrav än?

- Se till att gå de kurser eller göra de dyk du behöver
- Tänk på att det inte bara är dykkurser utan även till exempel HLR
- Kontakta gärna någon instruktör och be att få hjälpa till, det är välkommet!
- Beroende på kurs och kursmoment kan du få agera assisterande instruktör vid vissa tillfällen



# Tack!

You can do it!

[tk@ssdf.se](mailto:tk@ssdf.se)