

Normer & Krav Fridykning



Tekniska kommittén

2024-06-23

Normer & krav för fridykning

Sida 2 (41)

Innehåll

Fridykningsutbildningar	3
Snorkeldiplom	4
Snorkeldiplom, Brons.....	4
Snorkeldiplom, Silver.....	4
Snorkeldiplom, Guld	5
SSDF Snorkeldykare Steg 1 / CMAS One Star Snorkel Diver	6
SSDF Snorkeldykare Steg 2 / CMAS Two Star Snorkel Diver	7
SSDF Snorkeldykare Steg 3 / CMAS Three Star Snorkel Diver	8
CMAS One Star Pool Diver	9
CMAS Two Star Pool Diver	11
CMAS One Star Apnea Diver	13
CMAS Two Star Apnea Diver	16
CMAS Three Star Apnea Diver	19
Instruktörs- och ledarskapsutbildningar	22
SSDF Dykledarutbildning för fridykare.....	23
CMAS One Star Snorkel Diver Instructor	24
CMAS Two Star Snorkel Diver Instructor.....	26
Bestämmelser för kurs.....	28
Tekniska kommittén och kvalitetsgranskning.....	29
Bestämmelser för dykkurs.....	30
Bestämmelser för instruktörskurs.....	31
Bestämmelser för instruktör	32
Hälsokrav för påbörjande av utbildning.....	33
Dykläkare	33
Övriga krav.....	34
Fridykarloggbok	34
Prova på fridykning	34
Utredningar och regelbrott	34
Ansvar vid fridykningsverksamhet	34
Konvertering inom fridykning	35
Konvertering av instruktörsbehörighet från andra länder och organisationer.....	39
Definitioner och förkortningar	40

Fridykningsutbildningar

Snorkeldiplom

Snorkeldiplomen får myndig person som är kunnig i fridykning och har aktuella kunskaper i livräddning genomföra och bedöma. Aktuell kunskap innebär HLR-utbildning maximalt 1 år gammal.

Snorkeldiplom, 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 ska bedömas under kursens gång.

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

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

- Simfärdighet utan utrustning.
- Enklare färdigheter inom fridykning.

Snorkeldiplom, 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 ska bedömas under kursens gång.

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

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

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

Snorkeldiplom, 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 ska bedömas under kursens gång.

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

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Guld ska 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.

Normer & krav för fridykning

Sida 6 (41)

SSDF Snorkeldykare Steg 1 / CMAS One Star Snorkel Diver

A Definition

Fridykare som har grundläggande kunskaper i praktisk fridykning, vattenlivräddning, dykteori och simfärdighet med och utan utrustning i skyddat vatten.

B Rekommendation

Diplomet/Certifikatet är anpassat för elever som är 8 år och äldre samt är simkunnig 50 meter bröst- eller frisim ej ryggsim.

B Förutsättningar

- Ska ha fyllt 8 år innan kursen startar.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom och certifikat/registrering 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 SSDF Snorkeldykare Steg 1 och CMAS One Star Snorkeldiver ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

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

Examination av CMAS One Star Snorkeldiver ska göras av lägst CMAS One star Snorkeldiver Instructor.

D International behörighet

SSDF Snorkeldykare Steg 1 och CMAS One Star Snorkeldiver är identiska och det tillkommer inga andra prov eller moment för att uppfylla den internationella behörigheten.

Normer & krav för fridykning

Sida 7 (41)

SSDF Snorkeldykare Steg 2 / CMAS Two Star Snorkel Diver

A Definition

Fridykare som har goda kunskaper i praktisk fridykning, vattenlivräddning, dykteori, fridykningsfysiologi och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

Diplomet/Certifikatet är anpassat för elever som är 10 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS One Star Snorkeldiver.

- Ska ha fyllt 10 år innan kursen startar.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

D Bedömningar

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom/certifikat/registrering 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.

För att kvalificera sig som SSDF Snorkeldykare Steg 2 ska eleven under kursen behärska följande färdigheter:

- Goda kunskaper i vattenlivräddning.
- Goda kunskaper i dykteori.
- God simfärdighet utan utrustning.
- Goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för Steg 2.

Examination av SSDF Snorkeldykare Steg 2 ska göras av lägst CMAS One Star Snorkeldiver Instructor som innehar minst CMAS Two Star Snorkeldiver.

E International behörighet

För att certifieras till CMAS Two Star Snorkeldiver ska eleven även kunna uppvisa 3 loggboksförda dyk i öppet vatten.

Normer & krav för fridykning

Sida 8 (41)

SSDF Snorkeldykare Steg 3 / CMAS Three Star Snorkel Diver

A Definition

Fridykare som har mycket goda kunskaper i praktisk fridykning, livräddning, dykteori, fridykningsfysiologi och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

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

C Förutsättningar

Eleven ska inneha SSDF Snorkeldykare Steg 2 eller CMAS Two Star Snorkeldiver.

- Ska ha fyllt 12 år innan kursen startar.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom/certifikat/registrering 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 SSDF Snorkeldykare Steg 3/CMAS Three Star Snorkeldiver ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

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

För att kunna certifieras till CMAS Three Star Snorkeldiver måste eleven inneha CMAS Two Star Snorkeldiver sen tidigare med erfarenhet av utomhusfridykning. Om eleven enbart har SSDF Snorkeldykare Steg 2 kan denne endast diplomerats till SSDF Snorkeldykare Steg 3.

Examination av SSDF Snorkeldykare Steg 3 ska göras av lägst CMAS One Star Snorkeldiver Instructor som innehar minst SSDF Snorkeldykare Steg 3.

E Internationell behörighet

Utöver ovan för bli CMAS Three Star Snorkeldiver ska eleven även kunna uppvisa minst 6 loggboksförda dyk i öppet vatten.

CMAS One Star Pool Diver

A Definition

En poolfridykare som på ett korrekt och säkert sätt kan hantera all relevant fridykningsutrustning under träning i pool. Kan anses redo att delta i dyk i skyddat vatten tillsammans med en annan fridykare av minst samma kompetensgrad.

B Förutsättningar

- Ska ha fyllt 14 år innan kursen startar.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

C Minimikrav på kursinnehåll

Teori: 4 timmar lektionstid

Praktik: 8 timmar lektionstid

Teoretiska kunskaper

- Kursinnehåll CMAS One Star Pool Diver inklusive kursschema och certifieringskrav
- CMAS, Svenska Sportdykarförbundet och föreningarna
- Grundläggande dykfysik
- Fysiologi med fokus på fridykning (dykrespons, BO, LMC)
- Grundläggande tryckutjämnningstekniker
- Skador och komplikationer
- Grundläggande andningstekniker
- Grundläggande avslappningstekniker
- Grundläggande fridykningsutrustning
- Fridykningstekniker
- Miljömedvetenhet
- Grundläggande säkerhet och säkerhetssänkande faktorer
- Dykkamratsystemet

Praktiska moment

- Statisk apnea
- Dynamisk apnea
- Simtekniker (med och utan fenor)
- Tryckutjämnning
- Grundläggande avslappnings- och andningstekniker

Normer & krav för fridykning

Sida 10 (41)

- Tekniker för att ta sig i och upp ur vattnet
- Avvägning
- Nedvinkling
- Säkerhet:
 - Allmän/särskild uppsikt
 - Räddning av BO-dykare
 - Dykkamratövningar
 - Agerande vid nödsituation

D Bedömning

Dykelevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång i linje med kraven under A Definition (ovan). Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven. Dessa återfinns i kursbeskrivningen för CMAS One Star Pool Diver.

Minst 4 sessioner, 2 sessioner per dag tillåts om det är minst 2 timmars intervall mellan sessionerna.

Teori

Eleven ges 20 teoretiska frågor varav minst 14 måste vara godkända för att bli godkänd på teoriprovet.

Praktik

Eleven ska utföra nedanstående dyk för att bli godkänd på praktikmomenten. För att dyket ska godkännas ska det ske på ett lugnt, kontrollerat och behärskat sätt.

Pool	
STA	DYN
2:00	50 m

STA = Statisk apnea

DYN = Dynamisk apnea med bifenor

Examination av den enstjärnige pooldykaren ska göras av instruktör som har lägst CMAS Apnoea Instructor Level I, CMAS One Star Pool Instructor eller CMAS One Star Apnea Instructor.

CMAS Two Star Pool Diver

A Definition

En fullt utbildad, erfaren och ansvarsfull poolfridykare som kan anses ha kompetens nog att leda andra fridykare (oavsett nivå) i pool. Han eller hon ska ha den kompetens som krävs för att assistera en instruktör vid fridykningsutbildning i pool.

B Förutsättningar

- Ska ha fyllt 14 år innan kursen startar.
- CMAS One Star Pool Diver eller motsvarande
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att dykeleven är medlem i SSDF ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och dykeleven.

C Minimikrav på kursinnehåll

Teori: 8 timmar lektionstid

Praktik: 12 timmar lektionstid

Teoretiska kunskaper

- Kursinnehåll CMAS Two Star Pool Diver inklusive kursschema och certifieringskrav
- CMAS, Svenska Sportdykarförbundet och föreningarna
- Avancerad fysiologi och patologi (dykrespons, BO, LMC etc.)
- Avancerade avslappningstekniker
- Räddning vid dykolycka (HLR och L-ABCDE)
- Avancerade andningstekniker för fridykning
- Avancerade stretchningstekniker
- Kondition, dagsform och förberedelser
- Diet
- Avancerade tryckutjämningstekniker
- Säkerhetsprocedurer, säkerhetssänkande faktorer

Praktiska moment

- Statisk apnea
- Dynamisk apnea
- Simtekniker (med och utan fenor)
- Tryckutjämning
- Avancerade avslappning och andningstekniker med fokus på fridykning.
- Avancerade fridykningstekniker i pool (hydrodynamik, vändning, etc.)

Normer & krav för fridykning

Sida 12 (41)

- Perfekt avvägning
- Färdighetsträning
- Säkerhetsövningar:
 - Allmän/särskild uppsikt.
 - Räddning av BO-dykare i pool.
 - Första hjälpen och HLR (kan med fördel göras separat).
 - Dykkamratsystem.
 - Agerande vid nödsituation.
 - Kunskap om symptom på hypoxi.

D Bedömning

Dykelevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång i linje med kraven under A Definition (ovan). Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven. Dessa återfinns i kursbeskrivningen för CMAS Two Star Pool Diver.

Minst 6 sessioner, 2 sessioner per dag tillåts om det är minst 2 timmars intervall mellan sessionerna.

Teori

Eleven ges 20 teoretiska frågor varav minst 14 måste vara godkända för att bli godkänd på teoriprovet.

Praktik

Eleven behöver utföra nedanstående dyk för att bli godkänd på praktikmomenten. För att dyket ska godkännas ska det ske på ett lugnt, kontrollerat och behärskat sätt

Pool	
STA	DYN
3:00	75 m

STA = Statisk apnea

DYN = Dynamisk apnea med bifenor

Examination av den tvåstjärniga pooldykaren ska göras av instruktör som har lägst CMAS Apnoea Instructor Level I, CMAS One Star Pool Instructor eller CMAS One Star Apnea Instructor.

Detaljerad beskrivning av kursens innehåll, krav och förutsättningar finns i senaste versionen av Kursbeskrivning för CMAS Two Star Pool Diver.

Normer & krav för fridykning

Sida 13 (41)

CMAS One Star Apnea Diver

A Definition

En fridykare som på ett korrekt och säkert sätt kan hantera all relevant fridykningsutrustning under träning i skyddat vatten och som är redo för träning i öppet vatten tillsammans med en erfaren fridykare.

B Förutsättningar

- Ska ha fyllt 14 år innan kursen startar.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

C Minimikrav på kursinnehåll

Teori: 8 timmar lektionstid

Praktik: 8 timmar lektionstid

Teoretiska kunskaper

- Kursinnehåll CMAS One Star Apnea Diver inklusive kursschema och certifieringskrav
- CMAS, Svenska Sportdykarförbundet och föreningarna
- Fridykningens historia
- Grundläggande dykfysik
- Grundläggande fysiologi
- Grundläggande tryckutjämning
- Skador och komplikationer
- Grundläggande andningstekniker
- Grundläggande avslappningstekniker
- Grundläggande fridykningsutrustning
- Fridykningstekniker
- Miljömedvetenhet (den lokala omgivningen, hav, tidvatten, strömmar)
- Grundläggande säkerhet och säkerhetssänkande faktorer
- Dykkamratsystemet

Praktiska moment

- Statisk apnea
- Dynamisk apnea
- Simteknik i yta
- Simtekniker under vattnet (med och utan fenor)
- Tryckutjämningstekniker

Normer & krav för fridykning

Sida 14 (41)

- Grundläggande avslappnings- och andningstekniker
- Tekniker för att ta sig i och upp ur vattnet
- Fenteknik
- Avvägning (både i pool och vid dyk i öppet vatten)
- Nedvinkling
- Konstantviktdyk
- Säkerhet:
 - Allmän/särskild uppsikt
 - Räddning av BO-dykare
 - Dykkamratövningar
 - Agerande vid nödsituation

D Bedömning

Dykelevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång i linje med kraven under A Definition (ovan). Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven. Dessa återfinns i kursbeskrivningen för CMAS One Star Apnea Diver.

4 loggade dyk som måste utföras på ett säkert och kontrollerat sätt. Minst 4 sessioner, 2 sessioner per dag tillåts om det är minst 2 timmars intervall mellan sessionerna.

Teori

Eleven ges 20 teoretiska frågor varav minst 14 måste vara godkända för att bli godkänd på teoriprovet.

Praktik

Eleven ska utföra nedanstående dyk för att bli godkänd på praktikmomenten. För att dyket ska godkännas ska det ske på ett lugnt, kontrollerat och behärskat sätt.

Pool		Öppet vatten	
STA	DYN	CWT	Log. dyk
1:30	25 m	10 m*	4

STA = Statisk apnea

DYN = Dynamisk apnea med bifenor

CWT = Konstant vikt med bifenor på djup

* Vid examination i öppet vatten som är kallare än 15 grader (uppmätt temperatur 1 meter under vattenytan) minskas gränsen för godkänt med 12.5%.

Examination av den enstjärnige fridykaren ska göras av instruktör som har lägst CMAS Apnoea Instructor Level I eller CMAS Apnea One Star Instructor.

Detaljerad beskrivning av kursens innehåll, krav och förutsättningar finns i senaste versionen av Kursbeskrivning för CMAS One Star Apnea Diver.

Normer & krav för fridykning

Sida 15 (41)

Tillgodoräkning av moment från poolkurser i apneakurser

Tillgodoräknande av kunskaper från CMAS One Star Pool Diver för CMAS One Star Apnea Diver kan godkännas om:

- (1a) eleven certifierats i pool inom ett år från kursstart eller
- (1b) har i organiserad form tränat fridykning regelbundet i mellantiden samt

- (2) att instruktören har försäkrat sig om att eleven uppfyller kraven för den poolkurs eleven har certifierats inom.

Försäkran om kompetens görs enklast genom att eleven får simma 25 meter med bifenor samt göra en statisk andhållning på 1.30 minuter på ett enligt den gällande pool-kursbeskrivningen korrekt sätt. Det inkluderar inte bara längd och tid utan även de andra krav som ställs i kursbeskrivningen samt att det är säkert, tryggt, med god marginal och repeterbart.

Antalet timmar praktik kan under dessa omständigheter maximalt minskas med två timmar till:

- 6 timmar för en- och tvåstjärnig kurs och
- 10 timmar för trestjärnig kurs

Notera att kursbeskrivningarna specificerar ett minimiantal timmar. Det kan ibland krävas fler timmar under en kurs.

Normer & krav för fridykning

Sida 16 (41)

CMAS Two Star Apnea Diver

A Definition

En fridykare som har erfarenhet av öppet vatten och som kan anses redo att delta i dyk tillsammans med en annan fridykare på minst samma nivå.

B Förutsättningar

- Ska ha fyllt 14 år innan kursen startar.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening *eller* har egen separat försäkring som täcker dykning *eller* instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

C Minimikrav på kursinnehåll

Teori: 8 timmar lektionstid

Praktik: 8 timmar lektionstid

Teoretiska kunskaper

- Kursinnehåll CMAS Two Star Apnea Diver inklusive kursschema och certifieringskrav
- CMAS, Svenska Sportdykarförbundet och föreningarna
- Dykfysik med fokus på fridykning
- Fysiologi med fokus på fridykning (dykrespons, BO, LMC)
- Skador och komplikationer
- Avslappningstekniker
- Första hjälpen vid fridykningsolycka
- Andningstekniker för fridykning
- Kondition, dagsform och förberedelser
- Miljömedvetenhet och kunskap om den lokala omgivningen och relevant lagstiftning
- Tryckutjämningstekniker (frenzeltekniker)
- Säkerhetsprocedurer, säkerhetssänkande faktorer och faror (dykkamratsystem, dyklina och lanyard, etc.)
- Tidvatten och strömmar
- Fridykningens tävlingsdiscipliner
- Fridykningsutrustning

Praktiska moment

- Tryckutjämning (Frenzel)
- Avslappnings- och andningstekniker med fokus på fridykning
- Simtekniker

Normer & krav för fridykning

Sida 17 (41)

- Avvägning
- Planering av dyk. Virkning av lina och knopar för fäste av lina i boj och bottenvikt. Samspel mellan dykare och dykkamrat vid bojdyk
- Säkerhetsprocedurer:
 - Allmän/Särskild uppsikt.
 - Räddning av BO-dykare i pool.
 - Kamratövningar.
 - Agerande vid nödsituation.
 - Kunskap om symptom på hypoxi.
 - Dykkamratsystem.
 - Dyklina och lanyard.
 - Räddning av BO dykare från djup.
- Tekniker för att ta sig i och upp ur vattnet.
- Dykteknik och positionering
- STA
- DYN och DNF
- CWT och FIM

D Bedömning

Dykelevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång i linje med kraven under A Definition (ovan). Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven. Dessa återfinns i kursbeskrivningen för CMAS Two Star Apnea Diver.

4 loggade dyk som ska utföras på ett säkert och kontrollerat sätt. Minst 4 sessioner, 2 sessioner per dag tillåts om det är minst 2 timmars intervall mellan sessionerna.

Teori

Eleven ges 20 teoretiska frågor varav minst 14 måste vara godkända för att bli godkänd på teoriprovet.

Praktik

Eleven behöver utföra nedanstående dyk för att bli godkänd på praktikmomenten. För att dyket ska godkännas ska det ske på ett lugnt, kontrollerat och behärskat sätt.

Pool		Öppet vatten	
STA	DYN	CWT	Log. dyk
2:30	50 m	20 m*	4

STA = Statisk apnea

DYN = Dynamisk apnea med bifenor

CWT = Konstant vikt med bifenor på djup

*Vid examination i öppet vatten som är kallare än 15°C (uppmätt temperatur 1 meter under vattenytan) minskas gränsen för godkänt med 12,5%.

Normer & krav för fridykning

Sida 18 (41)

Examination av den tvåstjärniga fridykaren ska göras av instruktör som har lägst CMAS Apnoea Instructor Level I eller CMAS Apnea One Star Instructor

Detaljerad beskrivning av kursens innehåll, krav och förutsättningar finns i senaste versionen av Kursbeskrivning för CMAS Two Star Apnea Diver.

Behörighetskrav för CMAS Two Star Apnea Diver

Notera att det inte finns något formellt behörighetskrav för CMAS Two Star Apnea Diver på att eleven ska vara godkänd på CMAS One Star Apnea Diver. En elev kan alltså börja direkt med tvåstjärnig kurs.

Instruktören kan överväga att ge en kombinerad en- och tvåstjärnig kurs, och då utbilda enligt kursbeskrivning för CMAS Two Star Apnea Diver och certifiera i enlighet med de krav som uppfylls av den enskilda dykeleven. Uppfylls alla krav för enstjärnig kurs men inte alla för tvåstjärnig kurs kan eleven certifieras som One Star Apnea Diver.

Denna kombinerade kurs lämpar sig inte för rena nybörjare, men kan fungera väl för personer som har tidigare relevant erfarenhet som exempelvis:

- om deltagarna på kursen har fått en gedigen träning i pool innan dyken i öppet vatten
- fridykare med certifiering från CMAS Pool Diver, SSDF Steg 1–3 eller CMAS One – Three Star Snorkeldiver
- tävlingssimmare eller UV-rugbyspelare
- fridykare som tränat utan formell utbildning
- ytbärgare, räddningsdykare inom räddningstjänsten med erfarenhet av fridykning

Tillgodoräkning av moment från poolkurser i apneakurser

Tillgodoräknande av kunskaper från CMAS One Star Pool Diver för CMAS Two Star Apnea Diver kan godkännas om:

(1a) eleven certifierats i pool inom ett år från kursstart eller

(1b) har i organiserad form tränat fridykning regelbundet i mellantiden samt

(2) att instruktören har försäkrat sig om att eleven uppfyller kraven för den poolkurs eleven har certifierats inom.

Försäkran om kompetens görs enklast genom att eleven får simma 50 meter med bifenor samt göra en statisk andhållning på 2.30 minuter på ett enligt den gällande pool-kursbeskrivningen korrekt sätt. Det inkluderar inte bara längd och tid utan även de andra krav som ställs i kursbeskrivningen samt att det är säkert, tryggt, med god marginal och repeterbart.

Antalet timmar praktik kan under dessa omständigheter maximalt minskas med två timmar till:

- 6 timmar för en- och tvåstjärnig kurs och
- 10 timmar för trestjärnig kurs

Notera att kursbeskrivningarna specificerar ett minimiantal timmar. Det kan ibland krävas fler timmar under en kurs.

CMAS Three Star Apnea Diver

A Definition

En fullt utbildad, erfaren och ansvarsfull fridykare som kan anses ha kompetens nog att leda andra fridykare (oavsett nivå) i öppet vatten. Han eller hon ska ha den kompetens som krävs för att assistera en instruktör vid fridykningsutbildning.

B Förutsättningar

- Ska ha fyllt 16 år innan kursen startar.
- CMAS Two Star Apnea Diver.
- Ska ha vårdnadshavarens dokumenterade medgivande om eleven inte är myndig.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav
- Ska vara försäkrad under hela kursen. Detta kan ske genom att eleven är medlem i SSDF-ansluten förening eller har egen separat försäkring som täcker dykning eller instruktören har en separat försäkring som täcker både instruktören och eleven.

C Minimikrav på kursinnehåll

Teori: 14 timmar lektionstid

Praktik: 12 timmar lektionstid

Teoretiska kunskaper

- Kursinnehåll CMAS Three Star Apnea Diver inklusive kursschema och certifieringskrav
- CMAS, Svenska Sportdykarförbundet och föreningarna
- Dykfysik med fokus på djupare fridykning
- Avancerad hyperbar fysiologi och patologi (dykrespons, barotrauma, BO, LMC etc.)
- Avancerade avslappningstekniker
- Räddning vid dykolycka (HLR och L-ABCDE)
- Avancerade andningstekniker för fridykning
- Avancerade stretchningstekniker
- Kondition, dagsform och förberedelser
- Diet
- Miljömedvetenhet och kunskap om den lokala omgivningen och relevant lagstiftning
- Avancerade tryckutjämnningstekniker (Frenzel och mouthfill)
- Säkerhetsprocedurer, säkerhetssänkande faktorer och faror (dykkamratsystem, räddning, dyklina och lanyard, etc.)
- Strömmar, tidvatten och tidvattentabeller
- Avancerad fridykningsutrustning
- Fysisk och mental träning
- Fridykningens tävlingsdiscipliner

Normer & krav för fridykning

Sida 20 (41)

Praktiska moment

- Frenzel, mouthfill
- Avancerade avslappning och andningstekniker med fokus på fridykning.
- Avancerade fridykningstekniker i pool (hydrodynamik, vändning, etc.)
- Avancerade tekniker vid bojdyk (frifall, vändning, FRC, etc.)
- Planering av dyk: Förbereda boj, lina och bottenvikt för dyk, inklusive virkning av lina, knopar, kontroll av dykdjup samt säker placering av boj i öppet vatten. Samspel mellan dykare och dykkamrat vid bojdyk
- Säkerhetsövningar:
 - Allmän/särskild uppsikt.
 - Räddning av BO-dykare i pool.
 - Första hjälpen och HLR (kan med fördel göras separat).
 - Dykkamratsystem.
 - Dyklina och lanyard.
 - Agerande vid nödsituation.
 - Kunskap om symptom på hypoxi.
 - Räddning av BO dykare från djup samt bogsering på ytan.
- Perfekt avvägning
- STA
- DYN och DNF
- CWT och FIM

D Bedömning

Dykelevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång i linje med kraven under A Definition (ovan). Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven. Dessa återfinns i kursbeskrivningen för CMAS Three Star Apnea Diver.

6 loggade dyk som måste utföras på ett säkert och kontrollerat sätt. Minst 6 sessioner, 2 sessioner per dag tillåts om det är minst 2 timmars intervall mellan sessionerna.

Teori

Eleven ges 20 teoretiska frågor varav minst 14 måste vara godkända för att bli godkänd på teoriprovet.

Praktik

Eleven behöver utföra nedanstående dyk för att bli godkänd på praktikmomenten. För att dyket ska godkännas ska det ske på ett lugnt, kontrollerat och behärskat sätt.

Pool		Öppet vatten	
STA	DYN	CWT	Log. dyk
3:30	75 m	30 m*	6

STA = Statisk apnea

Normer & krav för fridykning

Sida 21 (41)

DYN = Dynamisk apnea med bifenor

CWT = Konstant vikt med bifenor på djup

*Vid examination i öppet vatten som är kallare än 15°C (uppmätt temperatur 1 meter under vattenytan) minskas gränsen för godkänt med 12,5%.

Examination av den trestjärniga fridykaren ska göras av instruktör som har lägst CMAS Apnoea Instructor Level II eller CMAS Apnea Two Star Instructor

Detaljerad beskrivning av kursens innehåll, krav och förutsättningar finns i senaste versionen av Kursbeskrivning för CMAS Three Star Apnea Diver.

Tillgodoräkning av moment från poolkurser i apneakurser

Tillgodoräknande av kunskaper från CMAS Two Star Pool Diver för CMAS Three Star Apnea Diver kan godkännas om:

(1a) eleven certifierats i pool inom ett år från kursstart eller

(1b) har i organiserad form tränat fridykning regelbundet i mellantiden samt

(2) att instruktören har försäkrat sig om att eleven uppfyller kraven för den poolkurs eleven har certifierats inom.

Försäkran om kompetens görs enklast genom att eleven får simma 75 meter med bifenor samt göra en statisk andhållning på 3.30 minuter på ett enligt den gällande pool-kursbeskrivningen korrekt sätt. Det inkluderar inte bara längd och tid utan även de andra krav som ställs i kursbeskrivningen samt att det är säkert, tryggt, med god marginal och repeterbart.

Antalet timmar praktik kan under dessa omständigheter maximalt minskas med två timmar till:

- 6 timmar för en- och tvästjärnig kurs och
- 10 timmar för trestjärnig kurs

Notera att kursbeskrivningarna specificerar ett minimiantal timmar. Det kan ibland krävas fler timmar under en kurs.

Instruktörs- och ledarskapsutbildningar

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

För att kunna delta på utbildningen ska eleven:

- Vara 18 år innan utbildningen.
- Genomgått en HLR-utbildning de senaste 12 månaderna.
- Uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

Utbildande instruktör ska vara lägst CMAS One Star Snorkeldiver Instructor eller CMAS One Star Apnea Instructor samt själv ha genomgått SSDF Dykledarutbildning för fridykare.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Dykledning
Säkerhetsutrustning
Larmrutiner
Olycksfallsvård
Ledarskap och stress
Lagar och krav
Sjömanskap

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång. Diplom kan endast utfärdas om eleven bedöms uppfylla minimikraven i kursplanen. För att kvalificera sig som SSDF Dykledare för fridykare ska 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 öppet vatten i enlighet med kursmaterialet.

CMAS One Star Snorkel Diver Instructor

A Definition

Instruktör med goda kunskaper i undervisnings- och instruktionsmetodik. Instrukören anses kvalificerad att undervisa i både teori och praktik under en fridykarutbildning. Instrukören har rätt att examinera CMAS 1–3 Star Snorkeldiver/SSDF Snorkeldykare Steg 1–3 förutsatt att denne innehar dessa själv.

B Rekommendation

Väldigt goda färdigheter i fridykningsteknik och teori.
Dykledarutbildning är en fördel.

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildningen och examineras till CMAS One Star Snorkeldiver Instructor ska eleven:

- Inneha lägst CMAS Two Star Snorkeldiver.
- Vara minst 16 år det år utbildningen påbörjas.
- Uppvisa utdrag ur belastningsregistret.
- Genomgången och godkänd HLR-utbildning.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap
Ledarskap
Livräddning
Utlärningsteknik
Träningsplanering
Provtagningsbestämmelser
Dyksäkerhet
Materialkännedom/-vård
Klubbens och SSDF:s organisation

Färdigheter

Livräddning
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 ska bedömas under utbildningens gång.
Certifikat kan endast utfärdas om eleven aktivt deltagit och godkänts på delmomenten i utbildningsinnehållet.

För att kvalificera sig som CMAS One Star Snorkeldiver Instructor ska 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 diplom/certifikat
- Kunna agera som tränare med följande inriktning:

Normer & krav för fridykning

Sida 25 (41)

- Uppvärmningsgymnastik samt stretching på land.
- Vattengymnastik och vattenlekar.
- Fridykarövningar
- Vara behjälplig till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor i att utbilda och öva inför provtagning och examination.
- Uppvisa pedagogiska färdigheter och ledaregenskaper.
- Godkänt resultat på teoriskrivning.

F Bestämmelser för CMAS One Star Snorkeldiver Instructor

Med behörigheten följer rätten att:

- Agera som fridykarinstruktör vid utbildning för Snorkeldykare Steg 1–3 (dock högst till egen utbildningsnivå) samt examinera fridykare för CMAS 1–3 Star Snorkeldiver (dock högst till egen utbildningsnivå).
- Leda utbildning i skyddat vatten för max 4 elever åt gången.

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Leda och ansvara för utbildning över sin egen utbildningsnivå.
- Examinera fridykare som är över sin egen utbildningsnivå.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Instruktören ska vara medlem i klubb ansluten till SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som instruktör.
- Instruktören är skyldig att hålla sig informerad om förändringar som sker inom utbildningen och ska alltid använda senaste version av utbildningsmaterial och kursplan vid arrangerade utbildningar.
- För omyndig instruktör ska myndig utsedd person finnas på plats under hela träningspass.

G Utbildningsarrangör

Utbildning får arrangeras av SSDF eller SSDF-ansluten klubb.

CMAS Two Star Snorkel Diver Instructor

A Definition

Fridykarinstruktör som genom erfarenhet och utbildning skaffat sig tillräcklig kunskap för att ansvara för en hel fridykarutbildning, leda CMAS Snorkel Diver utbildningar och ansvara för fridykningsövningar i öppet vatten. CMAS Two Star Snorkel Diver Instructor anses även behörig att som utbildningsledare hålla i utbildning av CMAS One Star Snorkel Diver Instructor.

B Rekommendation

- Väldigt goda färdigheter i ledarskap och utbildningsmetodik.
- Dykledarutbildning är en fördel.
- SISU Fortsättningsutbildning för tränare eller motsvarande.

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildning och examineras till CMAS Two Star Snorkel Diver Instructor gäller minst:

- Inneha CMAS Three Star Snorkel Diver
- Vara CMAS One Star Snorkel Diver Instructor.
- Vara minst 18 år det år utbildningen påbörjas.
- I egenskap som CMAS One Star Snorkel Diver Instructor ha dokumenterad utbildningserfarenhet av minst tre fridykarkurser.
- Det ska ha gått minst 12 månader sen eleven blivit godkänd som CMAS One Star Snorkeldiver Instructor
- Dokumenterad utbildningserfarenhet som assisterande instruktör på minst två CMAS One Star Snorkeldiver Instructor kurser samt hållit i både teoretiska och praktiska moment.
- Under de senaste tolv månaderna genomgått och godkänts vid HLR utbildning.
- Ska uppvisa utdrag ur belastningsregister.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav.
- Ska ha minst 20 utomhusfridyk loggboksförda, varav minst hälften i nordiska vatten.
- Genomgången ledarskapsutbildning för barn och ungdomar eller motsvarande, exempelvis SISU Grundutbildning för tränare.

D Rekommenderade utbildningar

- SISU Idrottsutbildarnas Grundutbildning för tränare
- SISU Fortsättningsutbildning
- SISU Unga ledare
- CMAS Children and Diving Instructor

E Bedömning

Genomförs av TK utsedd behörig person.

Normer & krav för fridykning

Sida 27 (41)

F Bestämmelser för CMAS Two Star Snorkel Diver Instructor

Med behörigheten följer rätten att:

- Agera som fridykarinstruktör vid utbildning för Snorkeldykare Steg 1–3 och Snorkeldiver CMAS 1–3 Star (dock högst till egen utbildningsnivå) samt examinera Snorkeldykare Steg 1–3 och Snorkeldiver CMAS 1–3 Star (dock högst till egen utbildningsnivå).
- Agera som fridykarinstruktör vid utbildning för CMAS One Star Snorkeldiver Instructor.
- Leda utbildning i öppet vatten för max 4 elever åt gången.

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Leda och ansvara för utbildning över sin egen utbildningsnivå.
- Examinera fridykare som är över sin egen utbildningsnivå.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Instruktören ska vara medlem i klubb ansluten till SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som instruktör.
- Instruktören är skyldig att hålla sig informerad om förändringar som sker inom utbildningen och ska alltid använda senaste version av utbildningsmaterial och kursplan vid arrangerade utbildningar.

G Bedömning av behörighet till CMAS Two Star Snorkel Diver Instructor

Behörighet till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor utvärderas genom att den blivande instruktören sammanställer de kurser och erfarenhet denne har enligt de riktlinjer och rekommendationer som finns och därefter kontaktar TK för genomgång och godkännande.

Bestämmelser för kurs

Normer & krav för fridykning

Sida 29 (41)

Tekniska kommittén och kvalitetsgranskning

Tekniska kommittén (TK) ansvarar för att dykutbildningar i CMAS och SSDF:s regi innehar god kvalitet och att dykelevens säkerhet i så stor utsträckning som möjligt garanteras. Därför ska TK kunna besöka utbildningar för att kunna säkerställa att god kvalitet uppnås och att standarder följs. Därigenom kan också instruktörer få en direkt uppmuntran och möjlighet till klargörande vid tveksamheter. I fall där TK får indikation på kvalitetsbrister kan TK ingripa och skydda dyk- och instruktörselever från eventuell fara eller brister i lärande.

Tekniska kommitténs medlemmar har alltid rätt att närvara och göra kvalitetsgranskningar vid SSDF eller CMAS utbildningar som hålls av CMAS/SSDF instruktör. TK medlemmen ska finnas upptagen som medlem i TK på SSDF:s hemsida. TK kan också utse annan person att företräda TK vid kvalitetsgranskningar. Detta ska då kunna styrkas med ett mötesprotokollsutdrag från TK:s möte där det framgår att personen i fråga har kommitténs mandat att genomföra kvalitetsgranskningar. Närvarande och kvalitetsgranskande av utbildningar kan göras utan att det förannälts. Kostnader för kvalitetsgranskningar står TK för.

Instruktör som förhindrar eller försvårar kvalitetsgranskande av utbildning kan stängas av från utbildning i två år eller kan vara tvungen att göra en omexamination på sin aktuella utbildningsnivå för att fortsätta behålla sin utbildningsstatus. Eventuella kostnader för en omexamination står instruktören för.

Bestämmelser för dykkurs

1. Dykkurs ska endast vara avsedd för utbildning till CMAS eller SSDF certifikat. Utbildning till annat likvärdigt certifikat från annan organisation får ej ske samtidigt.
2. Elev i dykkurs ska vara försäkrad under hela utbildningen. Elev som redan är medlem i klubb ansluten till SSDF har kollektiv liv- och olycksfallsförsäkring genom sitt medlemskap.
3. Dykeleven ska senast vid kursstart, erhålla eller få tillgång till avsett utbildningsmaterial för den aktuella utbildningen. Materialet ska vara av senaste revision och ska behållas av eleven efter utbildning.
4. I samband med konverteringskurser kan man frångå kravet på komplett material om inte detta uttryckligen nämns i avsedd kursbeskrivning. Elev på konverteringskurs ska dock alltid ha tillgång till elevmaterial.
5. Under dykkurs ska instruktören föra elevkort eller motsvarande noggranna anteckningar. Kortet/anteckningar och annan dokumentation ska förvaras av instruktören tills dykaren erhållit certifikat. Elevkortet/anteckningar ska kunna uppvisas om SSDF så kräver.
6. Elev har rätt att ta del av elevkortet/anteckningarna. Elev som under pågående kurs till exempel flyttar och påbörjar eller fortsätter motsvarande kurs på annat håll har rätt att ta med sig elevkortet/anteckningarna.
7. Om dykeleven inte har avslutat kurs inom ett år från kursstart måste ny kurs påbörjas. Instruktör kan efter eget tycke förlänga kurstid.
8. Godkänd hälsokontroll ska kontrolleras av instruktören.
9. Elev i dykkurs måste närvara minst den tid som specificerats för aktuell dykkurs. Samtliga obligatoriska övningar samt teoriskrivning ska vara genomförda med godkänt resultat för att eleven ska kunna certifieras.
10. En instruktör för Snorkeldiverutbildningar ha högst fyra elever under utbildning i skyddat vatten respektive högst fyra elever under utbildning i öppet vatten vid en och samma dykövning. (För Pool- och Apneautbildningar se bestämmelser för respektive utbildning.)
11. Det skriftliga prov som genomförts i kursen ska sparas av instruktören tills dykaren är certifierad. Instruktören ska kunna visa upp dessa om SSDF så kräver.
12. Efter godkänd kurs ska eleven registreras och/eller erhålla certifikat och diplom.
13. Rekommenderas att certifikatsbeställning sker senast en månad efter avslutad kurs.
14. Certifikat ska enbart beställas till dykelever som är godkända på samtliga moment i kursen.
15. Vid utbildning rekommenderas att instruktören använder minst en assistent/säkerhetsdykare/hjälpinstruktör vid alla dyk.

Bestämmelser för instruktörskurs

1. Kursen får endast avse utbildning av CMAS instruktörer.
2. Instruktörselev ska innan kursstart uppvisa utdrag ur belastningsregister till SSDF:s kansli. Utdraget får inte innehålla domar som registrerats för utdrag gällande ”arbete med barn i annan verksamhet”.
3. Instruktörseleven ska, senast till kursstart, erhålla avsett utbildningsmaterial.
4. Instruktörskurs ska hållas enligt instruktörsanvisningarna för respektive instruktörskurs.
5. Instruktörselev i instruktörskurs ska vara försäkrad under hela utbildningen.
6. Instruktörselev som redan är medlem i klubb ansluten till SSDF har en kollektiv liv- och olycksfallsförsäkring genom sitt medlemskap.
7. Under instruktörskurs ska instruktörsutbildaren föra elevkort eller motsvarande noggranna anteckningar. Elevkortet/anteckningarna förvaras av instruktörsutbildaren tills instruktörseleven erhållit certifikat.
8. Instruktörselev har rätt att ta del av elevkortet/anteckningarna. Instruktörselev som under pågående instruktörskurs t.ex. flyttar och påbörjar eller fortsätter instruktörskurs på annat håll har rätt att ta med sig elevkortet/anteckningar.
9. Instruktörselev i instruktörskurs ska delta under hela kursen i enlighet med kursbeskrivningen.
10. De skriftliga prov som genomförts i kursen ska sparas av instruktörsutbildaren tills instruktörseleven är certifierad. Instruktörsutbildaren ska kunna visa upp dessa om SSDF så kräver.
11. Efter godkänd kurs ska instruktörseleven erhålla certifikat och ev. diplom.
12. Certifikatsbeställning görs senast en månad efter att instruktörseleven blivit godkänd.
13. Certifikat ska enbart beställas till instruktörselever som är godkända på samtliga moment i kursen.

Bestämmelser för instruktör

1. Instruktören ska vara medlem i SSDF-ansluten förening.
2. För att certifiera till CMAS certifikat krävs att utbildaren uppfyller behörighetskraven.
3. Instruktörselev ska innan kursstart för instruktörskurs uppvisa utdrag ur belastningsregister till SSDF:s kansli. Utdraget får inte innehålla domar som registrerats för utdrag gällande ”arbete med barn i annan verksamhet”. Därefter ska detta följas upp av den förening eller dykskola där instruktören utbildar och verkar.
4. Instruktören ska följa senast gällande upplaga av SSDF:s Normer & krav, instruktörsanvisningar och övrigt utbildningsmaterial samt verka för att elever utbildas på ett tryggt sätt.
5. På dykplats och under all praktikutbildning ska det finnas utrustning för första hjälpen och annan nödvändig utrustning för den planerade verksamheten.
6. På dykplats och under all praktikutbildning ska det finnas utrustning som i ett nödläge kan sätta dykledare/instruktör i förbindelse med larmcentral (mobiltelefon, VHF etc.).
7. Instruktören måste vara ansvarsförsäkrad. Instruktör som är medlem i förening ansluten till SSDF har en kollektiv liv- och olycksfallsförsäkring genom sitt medlemskap.
8. All säkerhetsutrustning ska funktionstestas innan dykning/utbildning påbörjas.
9. Samtliga instruktörers och elevers utrustning ska vara enligt den aktuella kursens konfigurationskrav samt i gott skick.
10. Instruktören har rätt att avbryta utbildningen om denne anser att elevens eller instruktörens säkerhet sätts i fara.
11. Instruktören äger rätt att använda SSDF och CMAS logotyp enligt respektive regelverk för grafisk profil.
12. Instruktören rekommenderas medverka till att etablera kontakt mellan elev och dykkлубb ansluten till SSDF.
13. SSDF äger rätt att stänga av instruktören om denne bryter mot SSDF:s regler och bestämmelser. SSDF förbehåller sig rätten att kontrollera utbildningen.

Normer & krav för fridykning

Sida 33 (41)

Hälsokrav för påbörjande av utbildning

För att säkerställa att hälsokraven uppfylls inför kursstart tillämpas formuläret ”Diver Medical Participant Questionnaire SWE” framtaget av UHMS och är internationellt gällande för bland annat CMAS. Detta formulär ska fyllas i för alla kurser där det anges i kursbeskrivningen. Senaste version finns att ladda hem via SSDF:s hemsida där det även finns hänvisningar till formulär på andra språk.

Läkarundersökning ska göras på personer som inte uppfyller hälsokraven i hälsodeklarationen eller om det råder osäkerhet rörande hälsotillståndet. Det rekommenderas elever som påbörjar utbildning som Snorkeldiver/Snorkeldykare där hälsodeklarationen inte är ett krav även fyller i hälsoblanketten eller kommunicerar med instruktören om eventuella hälsoproblem. Dessutom rekommenderas att alla som utövar fridykning regelbundet fyller i en hälsodeklaration åtminstone vart annat år.

Dykläkare

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

Övriga krav

Fridykarloggbok

Fridykarloggbok rekommenderas för att dokumentera dykpass, utbildning, erfarenhet och kunskap som fridykaren genomgått. För att dokumentera sina fridykningserfarenheter inför en eventuell vidareutbildning bör fridykaren kontinuerligt föra in dessa uppgifter i sin dyklogg.

Prova på fridykning

För de elever som vill göra ett så kallat prova på dyk för fridykning ska detta ansvaras av myndig och den för övningen behörig instruktör eller fridykare som fått dispens från TK. Eleven ska få en teoretisk genomgång för att förstå grunderna i fridykning samt hur utrustningen ska hanteras innan de praktiska momenten inleds.

Utredningar och regelbrott

Då instruktören inte följer det givna regelverket eller de krav som bör uppfyllas för genomförande av utbildningar i SSDF/CMAS regi samt verkar för att vara en god ambassadör och förebild för fridykningsverksamhet inom SSDF/CMAS äger Tekniska kommittén rätten att skicka ärendet till Disciplinnämnden som efter lämplig prövning utdelar en påföljd.

Ansvar vid fridykningsverksamhet

I de fall då instruktören 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.

Konvertering inom fridykning

Konvertering till SSDF Snorkeldykare / CMAS Snorkel Diver

Det kan ej ske någon konvertering av äldre former av fridykarbevis. Övrig konvertering handläggs av TK.

Konvertering och övergång från andra organisationer till Pool och Apnea

Övergång från andra internationellt erkända fridykningssystem till CMAS Pool och Apnea kan göras på två sätt. Antingen genom **konvertering** till CMAS där dykaren erhåller ett CMAS-certifikat på samma nivå som det certifikat dykaren har sedan tidigare. Eller så kan dykarens certifikat i annan organisation ge **behörighet** till att påbörja utbildning till nästa nivå inom CMAS.

SSDF erkänner följande organisationers kurser: AIDA, Molchanovs, PADI och SSI. Andra organisationer måste på förhand erkännas av tekniska kommittén efter en skriftlig ansökan med bifogad information om organisationen och utbildningen.

Behörighetsvägen för en fridykare från AIDA, Molchanovs, PADI eller SSI har möjlighet att fortsätta till nästa nivå inom CMAS där certifieringskrav från annan organisation för att påbörja följande kurser är:

- CMAS Two Star Pool Diver: Minimikrav från tidigare kurs är att certifieringskraven är minst 50 meter DYN och minst 2 min STA.
- CMAS Three Star Apnea Diver: Minimikrav från tidigare kurs är att certifieringskraven är minst 20 meter CWT, 50 meter DYN och minst 2.30 min STA.

För att påbörja CMAS One Star Pool Diver, One Star Apnea Diver och Two Star Apnea Diver finns inga krav på tidigare certifiering.

Konvertering till CMAS One Star Apnea Diver

För att dykaren ska få CMAS-certifikat ska instruktör bedöma och godkänna konvertering efter att ha kontrollerat att följande villkor är uppfyllda.

Dykaren ska:

- ha fyllt minst 14 år. Konverterande dykare under 18 år ska ha vårdnadshavares medgivande.
- i kraven för läkarundersökning (finns i slutet på det här dokumentet) framgår om eleven behöver göra en läkarundersökning eller hälsodeklaration – dykeleven ska ha en godkänd sådan.
- genom skrivning ha dokumenterat korrekt nivå av teoretiska kunskaper.
- ha genomfört säkerhetsdyk med livräddning under instruktörens överinseende.
- ha visat sig behärska följande: det fulla andetaget (utan lungpackning eller hyperventilering), avvägning på djup och i pool, avslappning, simteknik, väl avvägd hastighet, uppgångsandning samt att prestationen inte är en engångsföreteelse.

Normer & krav för fridykning

Sida 36 (41)

Instruktören ska också se till:

- att dykaren genomför 3 dyk i öppet vatten på boj med lanyard, varav 2 till 10 meter samt 2 dyk i pool eller skyddat vatten där ett ska vara STA till 1.30 min och ett DYN till 25 meter.
- att dykaren har kännedom om SSDF och de regler som gäller för Sverige avseende dykning.
- att eleven har nödvändiga teoretiska kunskaper, skriftligt eller muntligt.

Praktiska och teoretiska kunskaper ska kunna styrkas eller uppvisas. Enskilda moment där erfarenhet, enligt IA, ej kan uppvisas eller styrkas ska genomföras med för kursen behörig instruktör. Uppfylls inte kraven för godkänt ska dykaren rekommenderas att genomgå ny dykkurs på lämplig nivå.

Konvertering till CMAS Two Star Apnea Diver

För att dykaren ska få CMAS certifikat ska instruktör bedöma och godkänna konvertering efter att ha kontrollerat att följande villkor är uppfyllda.

Dykaren ska:

- vara certifierad i en vidareutbildningskurs i en annan erkänd fridykarorganisation med certifieringsdjup på minst 20 meter (se ovan) samt ha fyllt minst 14 år. Konverterande dykare under 18 år ska ha vårdnadshavares medgivande.
- i kraven för läkarundersökning (finns i slutet på det här dokumentet) framgår om eleven behöver göra en läkarundersökning eller hälsodeklaration – dykeleven ska ha en godkänd sådan.
- ha nödvändiga kunskaper i säkerhetsdykning, livräddning och HLR.
- ha visat sig behärska följande: det fulla andetaget (utan lungpackning eller hyperventilering), avvägning på djup och i pool, avslappning, simteknik, väl avvägd hastighet, uppgångsandning samt att prestationen inte är en engångsföreteelse.
- Instruktören ska också se till att dykaren genomför minst 3 dyk i öppet vatten på boj med lanyard, varav 2 till 20 meter och 1 livräddning samt 2 dyk i pool eller skyddat vatten där ett ska vara STA till 2.30 min och ett DYN till 50 meter.
- dykaren ska demonstrera kunskaper i hantering av dykboj med lina och bottenvikt, turordning vid boj och erforderliga knopar för att preparera bojen för dyk

Instruktören ska också skriftligt eller muntligt kontrollera:

- att dykaren har nödvändiga teoretiska kunskaper.

Praktiska och teoretiska kunskaper ska kunna styrkas eller uppvisas. Enskilda moment där erfarenhet, enligt IA, ej kan uppvisas eller styrkas ska genomföras med för kursen behörig instruktör. Uppfylls inte kraven för godkänt ska dykaren rekommenderas att genomgå ny dykkurs på lämplig nivå.

Konvertering till CMAS Three Star Apnea Diver

För att dykaren ska få CMAS certifikat ska instruktör bedöma och godkänna konvertering efter att ha kontrollerat att följande villkor är uppfyllda.

Normer & krav för fridykning

Sida 37 (41)

Dykaren ska:

- vara certifierad i den högsta nivån* inom en annan erkänd fridykarorganisation med certifieringsdjup på minst 30 meter CWT samt ha fyllt 16 år. Konverterande dykare under 18 år ska ha vårdnadshavares medgivande.
- i kraven för läkarundersökning (finns i slutet på det här dokumentet) framgår om eleven behöver göra en läkarundersökning eller hälsodeklaration – dykeleven ska ha en godkänd sådan.
- ha visat sig behärska följande: det fulla andetaget (utan lungpackning eller hyperventilering), avvägning på djup och i pool, avslappning, simteknik, väl avvägd hastighet, uppgångsandning samt att prestationen inte är en engångsföreteelse. Ha nödvändiga kunskaper i säkerhetsdykning, livräddning och HLR.
- instruktören ska också se till att dykaren genomför 5 dyk i öppet vatten på boj med lanyard, varav 3 till 30 meter (både CWT och FIM) samt 1 livräddning på djup och ett dyk till 10 meter där uppgång sker med endast armtag utan mask samt 2 dyk i pool eller skyddat vatten där ett ska vara STA till 3.30 min och ett DYN till 75 meter.
- dykaren ska demonstrera kunskaper i att leda och säkra dyk i både pool och på djup, självständig hantering av dykboj med lina och bottenvikt, planering av säker dykplats, turordning vid boj och erforderliga knopar för att preparera bojen för dyk.
- ha kännedom om dykkamratsystemet.
- ha nödvändig kunnsighet i säkerhetsdykning, livräddning och HLR.
- ha nödvändiga kunskaper om dykplanering och assisterande dykledning.

Instruktören ska också skriftligt eller muntligt kontrollera:

- att dykaren har nödvändiga teoretiska kunskaper.

Praktiska och teoretiska kunskaper ska kunna styrkas eller uppvisas. Enskilda moment där erfarenhet, enligt IA, ej kan uppvisas eller styrkas ska genomföras med för kursen behörig instruktör. Uppfylls inte kraven för godkänt ska dykaren rekommenderas att genomgå ny dykkurs på lämplig nivå.

**Om eleven har en nivå inom sin organisation som endast motsvarar examinationsdjup, -längd och -tid men som inte är den högsta nivån inom sin organisation behöver eleven komplettera med utbildning och examination i praktiska och teoretiska moment som tränar: säkerhet, skador och komplikationer på djup och i pool, planering och ledning av dyk för en grupp både i pool och på djup.*

Konvertering till CMAS One Star Pool Diver

För att dykaren ska få CMAS certifikat ska instruktör bedöma och godkänna konvertering efter att ha kontrollerat att följande villkor är uppfyllda.

Dykaren ska:

- ha fyllt minst 14 år. Konverterande dykare under 18 år ska ha vårdnadshavares medgivande.
- i kraven för läkarundersökning (finns i slutet på det här dokumentet) framgår om eleven behöver göra en läkarundersökning eller hälsodeklaration – dykeleven ska ha en godkänd sådan.

Normer & krav för fridykning

Sida 38 (41)

- genom skrivning ha dokumenterat korrekt nivå av teoretiska kunskaper.
- ha genomfört säkerhetsdyk med livräddning under instruktörens överinseende.
- ha visat sig behärska följande: det fulla andetaget (utan lungpackning eller hyperventilering), avvägning, avslappning, simteknik, väl avvägd hastighet, uppgångsandning samt att prestationen inte är en engångsföreteelse.

Instruktören ska också se till:

- att dykaren genomför 2 dyk i pool eller skyddat vatten där ett ska vara STA till 2 min och ett DYN till 50 meter samt ett säkerhetsdyk med livräddning av medvetlös dykare.
- att dykaren har kännedom om SSDF och de regler som gäller för Sverige avseende dykning.
- att eleven har nödvändiga teoretiska kunskaper, skriftligt eller muntligt.

Praktiska och teoretiska kunskaper ska kunna styrkas eller uppvisas. Enskilda moment där erfarenhet, enligt IA, ej kan uppvisas eller styrkas ska genomföras med för kursen behörig instruktör. Uppfylls inte kraven för godkänt ska dykaren rekommenderas att genomgå ny dykkurs på lämplig nivå.

Konvertering till CMAS Two Star Pool Diver

För att dykaren ska få CMAS-certifikat ska instruktör bedöma och godkänna konvertering efter att ha kontrollerat att följande villkor är uppfyllda.

Dykaren ska:

- vara certifierad i den högsta nivån* inom en annan erkänd fridykarorganisation (se ovan) med certifieringsmoment på minst 75 meter DYN och 3 min STA samt ha fyllt 16 år. Konverterande dykare under 18 år ska ha vårdnadshavares medgivande.
- i kraven för läkarundersökning (finns i slutet på det här dokumentet) framgår om eleven behöver göra en läkarundersökning eller hälsodeklaration – dykeleven ska ha en godkänd sådan.
- ha visat sig behärska följande: det fulla andetaget (utan lungpackning eller hyperventilering), avvägning på djup och i pool, avslappning, simteknik, väl avvägd hastighet, uppgångsandning samt att prestationen inte är en engångsföreteelse.
- Instruktören ska också se till att dykaren genomför 5 dyk i pool där ett ska vara STA till 3 min och ett DYN till 75 meter samt ett DNF med vändning på 25 meter.
- dykaren ska demonstrera kunskaper i att leda dyk i pool.
- ha kännedom om dykkamratsystemet.
- ha nödvändig kunnsighet i säkerhetsdykning, livräddning och HLR.
- ha nödvändiga kunskaper om dykplanering och assisterande dykledning.

Instruktören ska också skriftligt eller muntligt kontrollera:

- att dykaren har nödvändiga teoretiska kunskaper.

Praktiska och teoretiska kunskaper ska kunna styrkas eller uppvisas. Enskilda moment där erfarenhet, enligt IA, ej kan uppvisas eller styrkas ska genomföras med för kursen behörig

Normer & krav för fridykning

Sida 39 (41)

instruktör. Uppfylls inte kraven för godkänt ska dykaren rekommenderas att genomgå ny dykkurs på lämplig nivå.

Om eleven har en nivå inom sin organisation som endast motsvarar examinationslängd och -tid men som inte är den högsta nivån inom sin organisation behöver eleven komplettera med utbildning och examination i praktiska och teoretiska moment som tränar: säkerhet, skador och komplikationer i pool, planering och ledning av dyk för en grupp i pool.

Vid all konvertering ska eleven ha tillgång till elevmaterialet på den aktuella nivån.

**Om eleven har en nivå inom sin organisation som endast motsvarar examinationslängd och tid men som inte är den högsta nivån inom sin organisation behöver eleven komplettera med utbildning och examination i praktiska och teoretiska moment som tränar: säkerhet, skador och komplikationer i pool, planering och ledning av dyk för en grupp i pool.*

Konvertering av instruktörsbehörighet från andra länder och organisationer

Instruktör som genomgått instruktörsutbildning i annat land eller för annan organisation än CMAS, kan erhålla instruktörsbehörighet först efter särskild prövning. Tekniska kommittén handlägger denna konvertering.

Definitioner och förkortningar

BO	Blackout – förlora medvetandet
CWT	Constant Weight/ Dynamisk Apnea på djup. Här i N&K: enbart med bifenor
DNF	Dynamic Apnea No Fins
DYN	Dynamic Apnea / Dynamisk Apnea. Här i N&K: enbart med bifenor
FIM	Free Immersion
FRC	Functional residual capacity
HLR	Hjärt-lungräddning
L-ABCDE	Livsfarligt läge – Andning, Blödning, Cirkulation, Disability, Exponering
LMC	Loss of Motor Control – förlust av kroppskontroll och ev. spasmer
STA	Static Apnea / Statisk andhållning

Fridykning

Dyk som genomförs på ett andetag utan komprimerad luft som rekreation, träning och tävling. SSDF har tre olika kurspaket för fridykning: Snorkel Diver, Pool Diver och Apnea Diver

Snorkling (Snorkel Diver utbildningar)

Snorkling är fridykning som genomförs för att i första hand uppleva miljön under vattnet och vid vattenytan. All snorkling genomförs som icke-belastande* dyk under Allmän uppsikt och oftast mellan ytan och ned till fem-sex meter med en maxtid under vatten på en minut.

Poolfridykning (Pool Diver utbildningar)

Poolfridykning är en inriktning med fokus på prestation och utförande i pool och skyddat vatten. Ofta i form av teknikträning med målet att bibehålla eller förbättra sin prestation i statisk andhållning och simning med eller utan fenor. Fridykning genomförs både som belastande och icke-belastande dyk där belastande dyk görs med Särskild uppsikt av dykkamrat eller säkerhetsdykare.

Djupfridykning (Apnea Diver utbildningar)

Djup fridykning är en inriktning med fokus på prestation och utförande i pool, skyddat och öppet vatten. Ofta i form av teknikträning med målet att bibehålla eller förbättra sin prestation men även som rekreattionsdyk i öppet vatten. Fridykning på djup görs utmed en lina vid vilken dykaren är fäst med en lanyard och kan genomföras med eller utan fenor samt genom att dra sig ned längs linan. Fridykning genomförs både som belastande och icke-belastande dyk där belastande dyk görs med Särskild uppsikt av dykkamrat eller säkerhetsdykare.

Normer & krav för fridykning

Sida 41 (41)

Tävlingsfridykning

Fridykning som genomförs som tävling utifrån ett regelverk från antingen CMAS eller AIDA. SSDF tävlar inom båda organisationerna i grenarna: statisk andhållning, dynamisk apnea med och utan fenor, dyk på djup med och utan fenor samt fri immersion där man drar sig ned och upp via en dyklinea. All tävlingsfridykning är att betrakta som belastande dyk och genomförs med Särskild uppsikt av säkerhetsdykare.

Skyddat vatten

Skyddat vatten är bassäng eller bassängliknande förhållande avseende sikt, djup och påverkan av vågor eller vattenströmmar. En havsvik eller insjö kan uppfylla kraven om man inte har tillgång till bassäng. Botten ska vara svagt sluttande och jämn för att eleven och instruktören ska kunna stå på knä. Övningsdjup är maximalt 5 meter. Eleven ska kunna göra de övningar som ingår i lektionen. Det innebär att för vissa lektioner behövs ett vattendjup där eleven bottnar, medan andra lektioner kräver vattendjup där eleven inte bottnar.

Öppet vatten

Öppet vatten är verkliga förhållanden avseende sikt, djup och påverkan av vågor eller vattenströmmar. Botten kan vara kuperad eller sluttande. Det måste dock finnas en plats där eleverna och instruktören kan stå på knä. Eleverna ska kunna göra de övningar som ingår i lektionen.