

Utbildning av säkerhetsdykare för tävling i fridykning

Fastställt av styrelsen och FK 2012-12-16

Innehåll:	sida
Förord	1
Förkortningar & Förklaringar	1
Del 1: Utbildning av säkerhetsdykare för tävling i poolfridykning	
1. Utbildningens mål	2
2. Utbildningens upplägg	2
3. Utbildningens innehåll	3
Del 2: Utbildning av säkerhetsdykare för tävling i djupfridykning	
1. Utbildningens mål	4
2. Utbildningens upplägg	5
3. Utbildningens innehåll	5

Förord

Detta dokument beskriver utbildningarna för fridykande säkerhetsdykare vid tävlingar i fridykning.

Förkortningar/förklaringar av tävlingsdisciplinerna

<i>STA</i>	Statisk apnea: Tidtagning av stillaliggande andhållning med ansiktet under vattenytan
<i>DYN</i>	Dynamisk apnea: Distanssimning under vattenytan med fenor
<i>DNF</i>	Dynamisk apnea utan fenor
<i>CWT</i>	Konstant vikt: Vertikal distansdykning med fenor
<i>CNF</i>	Konstant vikt utan fenor
<i>FIM</i>	Fri immersion: Vertikal distansdykning genom att dra sig ner och upp på en dyklina

Övriga förkortningar

<i>SP</i>	Surface protocol: Ytprotokoll som den tävlande gör efter dyket mot och för domaren.
<i>OT</i>	Officiell tid för start: Starttid som tävlingsorganisationen i förväg tilldelat de tävlande.
<i>AP</i>	Annonserad prestation: Tid, längd eller djup som den tävlande i förväg annonserar.
<i>RP</i>	Realiserad prestation: Tid, längd eller djup som den tävlande presterar i tävlingen.

Förklaringar

Dyklina – den lina som den tävlande simmar vertikalt utefter eller drar sig ner på under hela sitt djupdyk.

Säkerhetslina – den extralina som förbinder den tävlandes handled, fotled eller kropp med dyklinan vid djupdyk. Brukar även kallas lanyard.

Säkerhetsdykare – med säkerhetsdykare avses i detta dokument en utbildad fridykande säkerhetsdykare. Endast i undantagsfall används extra apparatdykande säkerhetsdykare vid djuptävlingar.

Del 1: Utbildning av säkerhetsdykare för tävling i poolfridykning

Förkrav:

18 år fyllda, steg 4 certifikat eller motsvarande samt genomförd HLR-utbildning (utbildning ej äldre än 24 mån). Erfarenhet av att ha varit atlet eller starter på tävling, kunna simma 500 meter med bifenor på 7 minuter eller snabbare.

1. Utbildningens mål

Det övergripande målet med säkerhetsdykarutbildningen är att personen efter utbildningen ska kunna ha rollen som säkerhetsdykare vid pooltävlingar. Deltagaren ska efter avslutad utbildning kunna med avseende på:

Kunskap och förståelse:

- a) redogöra på ett övergripande sätt för tävlingsregler och tävlingsupplägg i samband med STA, DYN, DNF
- b) redogöra för de delar av regelverket som har direkt betydelse för säkerhetsfunktionen
- c) redogöra för vanligt förekommande fridykningsrelaterade tillbud som kan inträffa vid tävlingsdyk och tävlingsliknande dyk.

Färdighet och förmåga:

- a) uppvisa färdighet att agera säkerhetsdykare under tävlingsliknade förhållanden utan incidenter (dvs. ordinarie rutiner, start, följa, växling, ytprotokoll)
- b) uppvisa färdighet att agera säkerhetsdykare (tillämpa upptagning och blow-tap-talk) under tävlingsliknade förhållanden med realistiska, simulerade incidenter

Värderingsförmåga och förhållningssätt:

- a) uppvisa förmåga att bedöma när man som säkerhetsdykare ska ingripa i samband med en incident
- b) uppvisa förmåga att bedöma när man som säkerhetsdykare inte ska ingripa i samband med incidentliknande händelse.

2. Utbildningens upplägg

Höra

- a) Teorigenomgång om särskild uppsikt
- b) Teorigenomgång om tävlingssäkerhet

Se

- c) Erfarna säkerhetsdykare visar demo på fungerande tävlingsdyk med tävlingsstart. Instruktör förklarar parallellt med detta.
- d) Därefter samma sak med dyk där dykare simulerar BO. Instruktör förklarar. Upprepa gärna flera gånger.

Göra

- e) Elever delas in i mindre grupper. Erfarna leder gruppen, gör simuleringar och övar på upptagning på lina. Instruktör cirkulerar på kant eller i vattnet och ger feedback.
- f) Övningarna avslutas med att elever får säkra skarpa dykprestationer. Säkerhetsdykare på kant är backup.
- g) Avslutning och återkoppling.

3. Utbildningens innehåll

Teori

Poolssäkerhet – Särskild uppsikt

- Särskild uppsikt (närhet, bevaka dykets tre faser)
- Övningar som kräver särskild uppsikt
- Rekommendationer för ”särskild uppsikt”
- Identifiering av LMC och BO, signaler
- Hantering av LMC och BO
- BTT, Blow-Tap-Talk

(Källa: SSDF:s utbildningsmaterial för fridykare Steg 4-6).

Att vara säkerhetsdykare på tävling

- Stabil fridykare, trygg med situationen
- Kort tidsfönster för agerande
- Balansera säkerhet och inte störa vare sig domare, egen atlet, eller atlet i annan bana.
- Veta när man skall och inte skall ingripa. (Här fokuseras skillnaden mellan att ingripa på träning kontra på tävling. En atlet på tävling kan, efter sitt dyk, visa tecken på syrebrist (LMC) samtidigt som den andas och håller sig i bassängkanten. I dessa situationer avvaktar säkerhetsdykaren med att hålla i atleten, till skillnad från på träning)
- Hur går en tävling till (DNF, DYN, STA, säkerhetsdykarens roll)
- Kort om tävlingsregler.
- Safety-par, 2 dykare delar på bana. DYN, sker i hög hastighet.
- Simma snett bakom ovanför, halv kroppslängd, nära!
- Simma parallellt i dykets slutfas (speaker anger PB)
- Var nära dykaren i slutet och vid ytprotokoll, men rör inte i dykaren, och häng inte på linan
- Vid LMC/BO är huvudprincipen att vänta tills domare ger signal (pekar, säger ”ta”, eller ”grab”)
- Agera på eget initiativ om det behövs, även om du inte uppfattat (hört/sett) signal från domare.
- Stäng luftvägar, ta upp till rep.
- Ta upp på lina, ta av mask, näsklämma och ev. nackvikt.
- Starta Blow-Tap-Talk.
- Säkerhetskolllega ansluter.
- Ta initiativ till domargenomgång med säkerhetsdykaren innan tävling startar.

Praktik

Simuleringar

- Demo: Tävlingsdyk/idealt dyk med säkerhetsfunktion
- Demo: Tävlingsdyk med simulerad BO
- Demo: Avslut med LMC då säkerhetsdykaren *inte* ska ingripa.
- Simulering av BO och säkerhetsövningar
- Upptagning på lina, ryggläge om du är ensam, nackvikt av, mask och/eller näsklämma av, BTT (se till att ha gott om tunga nackvikter i denna övning)
- Upptagning på lina. Framåtläge/upprätt läge om annan säkerhetsdykare ansluter
- Semiskarpt dyk där dykare simmar lite längre och simulerar BO under fart.

Skarpt läge

- Säkring under skarpt dyk, ”maxningar”. Erfaren säkerhetsdykare följer på kant. (Här får nya säkerhetsdykare känna på hur det är att ”säkra på riktigt”).
- Nästa steg är att säkra i tävling med stöd av erfaren säkerhetsdykare. En säkerhetsdykare bör träna avancerat själv, eller ha provat ”maxning” så att denne själv erfarit vad som sker under ”maxning” utifrån den tävlandes upplevelse.

Utbildningen leds av person med erfarenhet av avancerad fridykning och att vara säkerhetsdykare på tävling. Utbildaren är utsedd av FK:s tävlingsansvarige. Godkänd elev registreras som godkänd säkerhetsdykare för pooltävling i SSDF:s medlemsregister i IdrottOnline. Tävlingsarrangerande förening väljer säkerhetsdykare från detta register.

Del 2: Utbildning av säkerhetsdykare för tävling i djupfridykning

Förkrav:

18 år fyllda, fridykarcertifikat steg 4 eller motsvarande samt HLR-utbildning (utbildning ej äldre än 24 mån). Erfarenhet av att ha fridykt till 20 meter eller djupare på tävling, kunna simma 500 meter i öppet vatten med bifenor på 7 minuter eller snabbare.

1. Utbildningens mål

Det övergripande målet med säkerhetsdykarutbildningen är att personen efter utbildningen ska kunna ha rollen som säkerhetsdykare vid djuptävlingar. Deltagaren ska efter avslutad utbildning kunna med avseende på:

Kunskap och förståelse:

- a) redogöra på ett övergripande sätt för tävlingsregler och tävlingsupplägg i samband med CWT, CNF och FIM
- b) redogöra för de delar av regelverket som har direkt betydelse för säkerhetsfunktionen
- c) redogöra för vanligt förekommande fridykningsrelaterade tillbud som kan inträffa vid tävlingsdyk och tävlingsliknade dyk.
- c) redogöra för skillnaden mellan att vara förste säkerhetsdykare och andre säkerhetsdykare i djupet.
- d) redogöra för hur ett gott samarbete går till inom säkerhetsorganisationen.

Färdighet och förmåga:

- a) uppvisa färdighet i att agera säkerhetsdykare under tävlingsliknade förhållanden, ha förmåga att agera säkerhetsdykare på säkringsdjup till 25 meter, samt kunna vänta på säkringsdjupet ca 30 sek, vilket i praktiken innebär att säkerhetsdykaren bör ha egen kapacitet att själv kunna dyka till det dubbla djupet.
- b) uppvisa färdighet att, på minst 15 meters djup, bedöma situationen och vidta upptagning, utföra blow-tap-talk, under tävlingsliknade förhållanden med realistiska, simulerade incidenter.
- c) uppvisa prov på att öppet inse och deklarerera sin dagsform och begränsning som säkerhetsdykare för tävlingsorganisationen.

Värderingsförmåga och förhållningssätt:

- a) uppvisa förmåga att bedöma när man som säkerhetsdykare ska ingripa i samband med en incident
- b) uppvisa förmåga att bedöma när man som säkerhetsdykare inte ska ingripa i samband med en incidentliknande händelse.

2. Utbildningens upplägg

Att utbilda sig till säkerhetsdykare på djuptävling innebär att man deltar på en tävling och tre dagars träning innan tävlingen genomförs på tävlingsplatsen. Principen är att man tillämpar ett mentorssystem där de erfarna säkerhetsdykarna gradvis ger den blivande säkerhetsdykaren större och mer ansvarsfulla uppgifter. När man sedan är godkänd som säkerhetsdykare registreras denne av SSDF som godkänd. Detta innebär att man kan bli tillfrågad att agera säkerhetsdykare och ingå i en tävlingsorganisation. Man måste dock inför tävling alltid uppvisa att färdigheten finns kvar eftersom säkerhetsdykarens förmåga är starkt beroende av möjligheten till träning alldeles inpå tävling.

Höra

a) Teorigenomgång om djupsäkerhet

Se

b) Den blivande säkerhetsdykaren deltar som observant under en tävling. Denne ligger i vattnet och gör korta dyk parallellt med säkerhetsdykarna i tävlingsorganisationen.

Göra

c) Den blivande säkerhetsdykaren agerar tredje säkerhetsdykare tillsammans med två rutinerade säkerhetsdykare.

d) Den blivande säkerhetsdykaren agerar andre säkerhetsdykare tillsammans med två rutinerade säkerhetsdykare.

e) Den blivande säkerhetsdykaren agerar förste säkerhetsdykare parallellt med en rutinerad säkerhetsdykare.

Läs mer om förste, andre och tredje säkerhetsdykare i dokumentet Föreskrifter för arrangemang av nationella tävlingar i fridykning. (Del 2, Säkerhetsdykarnas organisation och arbetssätt)

3. Utbildningens innehåll

Teori

Djupsäkerhet

- Säkerheten för fridykning utomhus i svenska vatten måste till skillnad från pooldyket ta hänsyn till dålig eller nästan obefintlig sikt, samt ibland stort avstånd till dykaren. Dyken måste därför organiseras så att risk för avsvimning endast finns när säkerhetsdykaren ser dykaren och är nära dykaren.
- Riktlinjer för intervall mellan förste och andre säkerhetsdykares start.
- Identifiering av LMC och BO, signaler.
- Hantering av LMC och BO.
- BTT Blow-Tap-Talk.
- Hypotermi.

Att vara säkerhetsdykare på tävling i djup innebär

- Stabil fridykare, trygg med situationen
- Öppet deklarerar sin dagsform och sina begränsningar
- Balansera säkerhet och att inte störa vare sig domare eller atlet.

- Veta när man skall och inte skall ingripa. Här fokuseras skillnaden mellan att ingripa på träning kontra på tävling. En atlet på tävling kan, efter sitt dyk, visa tecken på syrebrist (LMC) samtidigt som denne andas och håller sig i dyklinan. I dessa situationer avvaktar säkerhetsdykaren med att hålla i atleten, till skillnad från på träning.
- Hur går en djuptävling till, säkerhetsdykarens roll
- Kort om tävlingsregler
- Skillnaden i förberedelser mellan förste och andre och tredje säkerhetsdykare
- Säkerhetsdykarens positionering gentemot atleten vid simningen mot ytan
- Vara nära dykaren i slutet och vid ytprotokoll, men rör inte i dykaren
- Vid LMC/BO efter dyket är huvudprincipen att vänta med att ingripa tills domare ger signal
- Identifiera tecken på syrebrist samt agera på eget initiativ under uppstigningen
- Stäng luftvägar på avsvimmad atlet under uppstigning
- Starta Blow-Tap-Talk
- Arbetsfördelning mellan säkerhetsdykarna vid BO
- Ta initiativ till domargenomgång med säkerhetsdykaren innan tävling startar
- Medvetenhet om hypotermi och hur man förbereder sig för att undvika detta

Praktik

Simuleringar

- Demo: Tävlingsdyk/idealt dyk med säkerhetsfunktion
- Demo: Tävlingsdyk med simulerad BO
- Demo: Avslut med LMC då säkerhetsdykaren *inte* ska ingripa
- Upptagning från vatten, ryggläge om du är ensam, nackvikt av, mask och/eller näsklämma av, BTT (se till att ha gott om tunga nackvikter i denna övning)
- Upptagning från vatten. Framåtläge/upprätt läge om annan säkerhetsdykare ansluter

Skarpt läge

- Stresstest: ligga stilla och hålla i dyklina på 15 meters djup utan att veta när den tävlande kommer upp från ett 40-metersdyk
- Simma ner till 25 meter efter dyklinan och hämta en avsvimmad tävlande och bärga denne till ytan och där utan hjälp utföra BTT

Utbildningen leds av person med stor erfarenhet av avancerad fridykning och att vara säkerhetsdykare på tävling. Utbildaren är utsedd av FK:s tävlingsansvarige. Godkänd elev registreras som godkänd säkerhetsdykare för djuptävling i SSDF:s medlemsregister i IdrottOnline. Tävlingsarrangerande förening väljer säkerhetsdykare från detta register.