

Anvisningar till proven för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1: sida 1 (4)

Allmänt

- Proven avläggs för minst en SSDF fridykarinstruktör steg 2.
- Eleven bör vara 12 år eller äldre.
- Eleven ska vara innehavare av CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 1 innan han/hon påbörjar SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1.
- Innan proven avläggs ska utbildning och träning ha bedrivits så att eleven utan tvekan klarar av dem.
- Det rekommenderas att använda våtdräkt på prov med fridykarutrustning, men det är inget krav. Om dräkt används skall eleven med hjälp av viktbalte vara korrekt avvägd.
- Samtliga prov skall genomföras i öppet vatten, ej i bassäng.
- Alla fridyk i öppet vatten skall ske under pardykningsförhållanden. Eleverna ska simma tillsammans och vid nerdykning ska eleverna turas om att dyka varannan gång. Fridykaren i ytan följer sin dykkamrat från ytan utan att släppa denne ur sikte. Se till att eleverna redan från början lär sig att fridyka i par och att de tillämpar det under hela utbildningen.
- Vid vändningen vid botten skall extra försiktighet tillämpas, avstamp bör undvikas. Växter och djur skall visas hänsyn.

Teori

1. Första hjälpen:

- Förklara larmning (112) vid en nödsituation.
- Förklara hur och lägg nödställd i stabilt sidoläge.
- Eleven ska kunna larma från telefon, larmnummer 112 samt veta vilka uppgifter som ska lämnas till larmcentralen. Det kan gälla alla sorters olyckor, inte bara dykeriol olyckor.
- Eleven ska kunna lägga en jämnstor person i stabilt sidoläge utan att tveka. Han/hon ska kunna utföra det oavsett om den nödställda ligger på rygg eller mage.

2. Förklara vad PLUMS står för och vad det innebär.

Eleven ska kunna minnesordet PLUMS och vad de olika bokstäverna representerar samt vad orden innebär. Se vidare Fridykarinstruktörspärmen Flik 7, Dyksäkerhet.

3. Fridykarloggboken, genomgång med instruktör.

Utbilda eleven på ett utförligt sätt hur loggbok ska föras. Det är inget tvång att eleven skall inneha en fridykarloggbok, men eleven ska dokumentera sina fridyk.

4. Beskriv hur fridykarutrustningen, dräkt och viktbalte ska se ut.

Eleven ska veta vilka krav som ställs på masken, fenorna och snorkeln samt även känna till utseende och konstruktion för kniv, dräkt och viktbalte.

5. Förklara hur avvägning med dräkt och viktbalte ska ske.

Eleven ska känna till hur man avväger sig rätt i vatten med viktbalte och våtdräkt. Eleven ska också känna till riskerna med att ha för mycket bly på sig.

Anvisningar till proven för SSDF

utomhusfridykarcertifikat steg 1: sida 2 (4)

6. Förklara hur parkontroll genomförs innan ett fridyk.

Eleven skall kontrollera att eleven vet hur dykkamratens viktbalte tas av om en nödsituation skulle uppstå. Förklara högerhandsfattning för viktbalte. I parkontrollen ingår även kontroll av övrig utrustning.

7. Förklara hyperventilering och vad som händer.

Eleven ska veta vad faran är med hyperventilering och vilka konsekvenser det kan medföra om det tillämpas innan ett fridyk. Se vidare Fridykarinstruktörspärmen Flik 7, Dyksäkerhet.

8. Förklara hur mellanörat och masken tryckutjämnas.

Eleven ska kunna förklara hur och varför mellanörat och masken tryckutjämnas.

9. Beskriv signalflagga A och hur den används.

Eleven ska kunna beskriva signalflagga A, färgkombination och hur den ska användas. Även vad som gäller vid mörkerdykning.

10. Beskriv handsignalerna vid fridykning; OK-tecken, upp, ner, fara och tryckutjämningsproblem.

Eleven ska känna till de handsignaler han/hon kan behöva som fridykare. Eleven ska minst kunna tecken för OK, upp, ner, fara och tryckutjämningsproblem. Eleven ska även utbildas i hur signalerna används i mörker med hjälp av ficklampa.

11. Beskriva hur man fridyker i par.

Eleven ska förklara hur paradykning ska utföras. Förklara för eleven att aldrig släppa kontakten med dykkamraten och aldrig dyka djupare än vad dykkamraten klarar. Förklara också att om dykkamraten dyker så djupt så att det inte längre är möjligt att se honom/henne måste dykkamraten simma efter så att de inte tappar kontakten. Låt gärna eleven visa med händerna hur dyket skall genomföras.

Simkunnighetsprov utan utrustning

Observera att det är viktigt att säkerställa elevens simkunnighet innan något praktiskt prov påbörjas. Bör genomföras med dräkt.

1. Fritt simsätt 200 meter (ej ryggsim).

Eleven ska simma 200 meter bröstsim eller crawl utan att vila. Ryggsim är inte tillåtet.

2. Ryggsim 100 meter.

Eleven skall simma 100 meter ryggsim utan att vila.

3. Vattentramp 2 minuter.

Vattentramp 2 minuter, utförs där eleven inte bottnar. Armarna ska hållas ovanför ytan.

4. Bogsering av jämnstor kamrat 50 meter. På land demonstreras stabilt sidoläge.

Eleven ska bogsera en jämnstor kamrat 50 meter. Det är viktigt att den nödställdes ansikte hela tiden är ovanför vattenytan. Upptagning av den nödställda på strand/ i båt och därefter ska eleven demonstrera stabilt sidoläge.

5. Klädsim 50 meter med byxor (långa ben), skjorta (långa ärmar) och strumpor.

Byxorna ska vara försedda med långa ben och skjortan eller tröjan med långa ärmar. Strumporna får ej ramla av under simning. Övningen ska utföras med en instruktör simmandes bredvid.

Anvisningar till proven för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1: sida 3 (4)

Prov med fridykarutrustning

Samtliga fridyk ska ske under pardykningsförhållanden. Efter varje avslutat prov ska eleven göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. Provet är avslutat först när eleven fått OK-tecknet besvarat av fridykarinstruktören. Lämpligen används en boj för platsen där nedvikning och livräddning görs för att enkelt kunna hitta avtagna viktbalten etc

1. Fensimning 300 meter, 6 nedvikningar med ca 10 meters undervattenssimning.

Kontrollera att elevparet har en god simteknik och att nedvikningarna utförs korrekt. Under simsträckan ska eleverna turas om att simma 10 meter under vattnet. Dykkamraten ska simma ovanför i ytan utan att släppa sin dykkamrat ur sikte. Efter uppstigning vid varje nerdyk ska eleverna göra OK-tecken till varandra. Eleverna bör titta upp några gånger för att orientera sig.

2. Nedvikning 5 gånger till minst 2 meter.

Kontrollera att eleven gör korrekta nedvikningar, uppgång i spiral med en hand knuten över huvudet och ytkontroll. I ytan gör eleverna OK-tecken till varandra efter varje nedvikning. Övningen utförs i dykpar, eleverna turas om att dyka ner varannan gång, på så vis kan de vila mellan dyken. Fridykaren i ytan följer sin dykkamrat från ytan utan att släppa denne ur sikte, för att på så vis träna in parfridykningen.

3. I hopp fram- och baklänges från land och/eller brygga och/eller båt.

Eleverna ska själva kunna avgöra lämplig i- och uppstigningsplats. Kontrollera att eleven håller i masken och nackremmen samt att han/hon försäkrar sig om att det är fritt i vattnet framför eller bakom sig innan ihoppet utförs. Eleven skall veta när de två olika ihoppen används. Om ihopp ej kan tillämpas ska eleven själv avgöra lämplig igång.

4. Tömning av snorkeln på två 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 lite luft i snorkeln under den sista delen av uppstigningen (ca ½ meter), på så vis kan fridykaren ta ett andetag omedelbart efter uppstigningen.

5. Fensimning 50 meter med snorkel och fenor (utan mask).

Eleven ska simma med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln utan att hålla för näsan. Masken kan sättas i pannan för att fixera snorkeln. (Detta för att inte sära på mask och snorkel). Håll parkamraten i axeln för att inte tappa kursen. Under hela provet ska eleven hålla en knuten hand framför sig. Parkamraten simmar intill med full utrustning utan att släppa sin dykkamrat ur sikte.

6. Växelandning 50 meter med parkamrat och en snorkel.

Rekommendera dykparet att simma i lagom takt, med 2 andetag innan växling. Fridykarinstruktören simmar intill dykparet.

7. Nedvikning till ca 2 meter, påtagning av mask och snorkel. Masken töms under ytan och snorkeln vid ytan, OK-tecken. Simma därefter 25 meter i ytan.

Eleven ska tömma masken under ytan och snorkeln i ytan, därefter lugnt göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet för att sedan direkt simma 25 meter fensim i ytan. Eftersom det är lätt att tappa bort saker i öppet vatten, kan dykkamraten (eller fridykarinstruktören) hålla i masken och snorkeln under vattnet, alternativt att eleven själv håller i masken.

8. Upphämtning av jämnstor kamrat från minst 2 meter med bärgningsgreppet, i ytan demonstreras BTT, bogsering 50 meter med hambogreppet, på land demonstreras stabilt sidoläge.

Anvisningar till proven för SSDF

utomhusfridykarcertifikat steg 1: sida 4 (4)

Kontrollera att eleven har ett ordentligt tag om den nödstälde med bärgningsgreppet. Om viktbälte används ska eleven ta av viktbältet på den nödstälde först och sedan på sig själv. Det är viktigt att betona att den nödställdes ansikte ska vara över vattenytan och att snorkeln ska tas ur munnen. Vid ytan demonstreras BTT (Blow, Tapp, Talk). Bogsering sker genom hambogreppet. På land demonstrerar eleven stabilt sidoläge. Under övningen skall säkerhetsdykare finnas på plats, alternativt fridykarinstruktör som följer eleverna under provet.