

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

Allmänt

- Proven avläggs för minst en SSDF fridykarinstruktör steg 2.
- Eleven bör vara 15 år eller äldre.
- Eleven ska vara innehavare av CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3 samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2 innan han/hon påbörjar SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 3.
- Innan proven avläggs ska utbildning och träning ha bedrivits så att eleven utan tvekan klarar av dem.
- Dräkt ska användas vid prov med fridykarutrustning, i övrigt är det inget krav. Vid användning av dräkt skall eleven med hjälp av viktbalte vara korrekt avvägd om inget annat anges.
- Samtliga prov skall genomföras i öppet vatten, ej i skyddat vatten.
- Alla fridyk i öppet vatten skall ske under parykningsförhållanden. 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.
- Eleven bör ha minst 20 loggbokförda fridyk innan SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 3 påbörjas.
- Vid vändningen vid botten skall extra försiktighet tillämpas, avstamp ska undvikas. Växter och djur skall visas hänsyn.

Teori

1. Repetition av teoridelen för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1 och 2.

Eleven ska kunna all tidigare genomgången teori.

2. Första hjälpen; LABC med praktiska inslag.

Eleven ska veta vad minnesordet LABC står för och hur en olyckssituation ska hanteras.

3. Beskriv handsignalerna vid fridykning både på dag och natt.

Eleven ska ha god kännedom om de handsignaler som han/hon kan behöva som fridykare. Eleven bör minst kunna tecken för OK, upp, ner, fara och tryckutjämningsproblem samt även veta hur handsignalerna ska användas på natten.

4. Beskriv fridykarutrustningen; våtdräkt, viktbalte, dykkniv, dykboj och dyklampa samt vilka krav som gäller.

Eleven ska ha goda kunskaper om den utrustning han/hon använder vid fridykning utomhus samt vilka krav som ställs på utrustningen. Exempel på utrustning kan vara kniv, linor, bojar, dykflagga, lampor, mobiltelefon och VHF. Om väst används skall eleven även utbildas i det.

5. Förklara skillnaden på flytkraften i salt- och sötvatten samt hur flytkraften förändras vid olika djup.

Eleven ska känna till skillnaderna på flytkraft i sötvatten och i saltvatten och hur det påverkar fridykarens avvägning i vattnet. Eleven ska även känna till hur flytkraften avtar vid ökat djup på grund av att luften i dräkten och i lungorna komprimeras.

Anvisningar till proven för SSDF

utomhusfridykarcertifikat steg 3: sida 2 (4)

6. Hjärt-lungräddning/AED utbildning.

Eleven ska delta och bli godkänd på en kurs i hjärt-lungräddning och AED. Om eleven redan har gått en liknande kurs får intyget högst vara 12 månader gammalt.

7. Planera ett utomhusfridyk enligt PLUMS.

Ett komplett fridyk ska planeras enligt PLUMS på ett säkert och kontrollerat sätt, allt ifrån val av dykplats till uppgång.

Simkunnighetsprov utan utrustning

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

1. Klädsim 300 meter med byxor (långa ben), skjorta/tröja (lång ärm) och strumpor/skor.

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

2. Klädsim 300 meter med flytväst. Kläder enligt ovan.

Flytvästen ska vara av typ räddningsväst, inte seglarväst.

3. Vattentramp tre minuter med kläder. Kläder enligt ovan.

Vattentramp tre minuter genomförs där eleven inte bottnar. Samma typ av kläder som i delprov 1 ovan.

Prov med fridykarutrustning.

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 3000 meter.

Kontrollera att elevparet har en god simteknik. Simningen skall ske i en följd utan vila.

2. Nedvikning 5 gånger till minst 4 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, genom att 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.

3. Fensimning 400 meter utan mask. Ansiktet ska hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkeln och utan att hålla för näsan.

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 masken och snorkeln). Håll parkamraten i axeln för att inte tappa kursen. Under hela provet ska eleven hålla en hand knuten framför sig. Parkamraten simmar intill med full utrustning utan att släppa sin dykkamrat ur sikte.

Anvisningar till proven för SSDF

utomhusfridykarcertifikat steg 3: sida 3 (4)

4. Nedvikning 3 gånger till minst 5 meter utan mask. Andning sker genom snorkeln och utan att hålla för näsan.

Kontrollera att eleven gör korrekta nedvikningar, uppgång i spiral med en hand knuten över huvudet och ytkontroll. Masken kan sättas i pannan för att fixera snorkeln (detta för att inte sära på masken och snorkeln). Övningen utförs i dykpar, eleverna turas om att dyka ner varannan gång. I ytan gör eleven OK-tecken till dykkamraten efter varje nedvikning. Nedstigningslina kan med fördel användas. Sikten i vattnet bör vara minst 5 meter.

5. Simma 3 x 20 meter med kompass i triangel.

Eleven simmar i en triangel med ca 20 meter långa sidor. Fridyket börjar och slutar med fördel vid strandkanten. Huvudet får inte tas över vattenytan. Parkamraten simmar intill med full utrustning utan att släppa sin dykkamrat ur sikte.

6. Fridykarutrustningen byts med kamrat under vattnet, masken töms under ytan och snorkeln i ytan.

Provet bör ske på ca 3 meters djup där eleverna byter fenor, mask och snorkel med varandra. Rekommendera att eleverna byter en sak åt gången. Detta är extra viktigt om det är dålig sikt. Masken ska tömmas under vattenytan och snorkeln i ytan. Ytan får inte brytas under provets gång.

7. Växelandning 200 meter med parkamrat och en snorkel.

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

8. Växelandning utan mask 200 meter med parkamrat och en snorkel.

Föreslå dykparet att de ska simma i lugn takt, med två andetag innan växling. Fridykarinstruktören simmar intill dykparet.

9. Gör tre lyckade kast med Hansalina och hantering av livboj.

Eleven ska göra tre lyckade kast med Hansalina ut i vattnet. Låt en elev ligga 5-15 meter ut i vattnet och bli indragen till land/brygga med hjälp av Hansalinen. Visa för eleverna hur kast och indragning skall gå till samt hur den nödställda skall hålla i linan respektive bojen.

10. Fensimning 200 meter, nedvikning till ca 10 meter, upphämtning av jämnstor fridykare med bärgningsgreppet, i ytan demonstreras BTT, sedan direkt bogsering in till land eller brygga (ca 200 meter) med hjälp av en livboj. På land demonstreras mun-mot-mun-metoden och stabilt sidoläge.

Kontrollera att eleven har ett ordentligt tag om den nödställda med bärgningsgreppet. Om viktbalte används ska eleven ta av viktbaltet på den nödställda först och sedan på sig själv. Det är viktigt att betona att den nödställdes ansikte ska vara ovanför vattenytan och att snorkeln ska tas ut ur munnen. I ytan demonstreras BTT (Blow, Tapp, Talk). På land demonstrerar eleven mun-mot-mun-metoden och därefter stabilt sidoläge. Nedstigningslina ska användas om sikten understiger 15 meter. Sikten bör aldrig understiga 5 meter då provet ska utföras. Under övningen skall säkerhetsdykare finnas på plats, alternativt fridykarinstruktör som följer eleverna under provet.

Anvisningar till proven för SSDF

utomhusfridykarcertifikat steg 3: sida 4 (4)

- 11. Fensimning 100 meter, nedvikning till ca 5 meter, upphämtning av jämnstor fridykare med bärgningsgreppet, i ytan demonstreras BTT. Hembogsering sker med hambogreppet med samtidig mun-mot-mun andning. Med hjälp av en Halsalina blir livräddaren indragen till land sista sträckan (ca 20 meter).**

Kontrollera att eleven har ett ordentligt tag om den nödställda med bärgningsgreppet. Om viktbalte används ska eleven ta av viktbaltet på den nödställda först och sedan på sig själv. Det är viktigt att betona att den nödställdes ansikte ska vara ovanför vattenytan och att snorkeln ska tas ut ur munnen. Vid ytan demonstreras BTT (Blow, Tapp, Talk). Bogsering till land sker genom hambogreppet samtidigt som mun-mot-mun-metoden påbörjas. När livräddaren och den nödställda närmar sig land (ca 20 meter) ska de bli indragna av ytorganisationen med hjälp av en halsalina. På land fortsätter eleven att demonstrera mun-mot-mun-metoden och därefter stabilt sidoläge. Nedstigningslina ska användas om sikten understiger 5 meter. Under övningen skall säkerhetsdykare finnas på plats, alternativt fridykarinstruktör som följer eleverna under provet.