

CMAS/SSDF ★ dykcertifikat

A Definition

Dykare med dykteknisk utbildning och kompetens för användande av dykutrustning samt med kunskap om de risker dykning innebär. Dykare med enstjärnigt dykcertifikat anses ha tillräcklig kunskap för att dyka tillsammans med annan enstjärnig dykare under organiserad dykning med dykledare.

B Förutsättningar

- Dykeleven skall ha fyllt minst 15 år.
- Dykelev under 18 år skall ha målsmans medgivande.
- Dykeleven skall ha godkänd läkarundersökning enligt SSDF:s krav, se vidare SSDF:s läkarundersökningsrekommendationer.
- Utbildningen skall ske hos utbildare auktoriserad av SSDF.

C Minimikrav på kursinnehåll

Teoretiska kunskaper

Kursen skall ge dykeleven grundläggande kunskap om:

- Svenska Sportdykarförbundet och föreningarna, vilka aktiviteter som bedrivs av dykare samt vidareutbildning som dykare.
- Dykutrustningens funktion.
- Tryck och flytkraft.
- Regler för säker dykning.
- Dyktabeller och loggbok.
- Livräddning och HLR (Hjärt-Lung Räddning).

Praktiska färdigheter

Dykeleven skall efter genomgången kurs:

- Kunna sätta samman, använda och vårda sin dykutrustning.
- Kunna livrädda en person från botten till land samt utföra HLR.
- Kunna utföra en nöduppstigning genom FU och med alternativ luftkälla.
- Kunna delta i en övervakad organiserad dykning.
- Ha genomfört minst fem dyk i öppet vatten i nordiska eller likvärdiga vatten.

D Förkortad utbildning

Man kan välja förkortad teoretisk utbildning när:

- Eleven är tillräckligt mogen och kan ta ansvar för sina egna studier.
- Eleven redan har god kompetens inom området.

Om man väljer förkortad teoretisk utbildning måste eleven använda och göra hela studiehäftet för enstjärnig dykkurs. Innan teoriskrivningen ska häftets frågor och svar gås igenom med lägst CMAS/SSDF enstjärnig instruktör, för att verifiera kunskapsnivån.

Obligatoriska teorilektioner som måste hållas som lektioner är:

- T1 Introduktion.
- T4 Dyktabeller och loggboken.
- T6 Säker dykning.
- T7 Hjärt-Lung Räddning (kan dock utgå om eleven kan visa intyg som ej är äldre än två år).
- T8 Teoriskrivning.

Normer & krav

sida 8

Man kan välja förkortad praktisk utbildning i skyddat vatten när:

- Eleven är tillräckligt mogen och kan lära sig motorisk kunskap snabbt samt visar gott omdöme, sund och ansvarstagande inställning till dykning och sina parkamrater.

Obligatoriskt inom praktisk dykträning i skyddat vatten är:

- Eleven ska med godkänt resultat genomföra samtliga övningar i skyddat vatten.
- Fri uppstigning måste vara en separat lektion och inga andra övningar får göras i samband med denna.
- Eleven ska under sin praktiktid ha minst fyra lektioner i skyddat vatten och minst tre timmar (4 x 45 minuter) i skyddat vatten. Även elever som är snabba i sitt motoriska lärande behöver tid att vänja sig vid att vara under vattenytan.

Samtliga praktiklektioner i öppet vatten är obligatoriska. De får inte förändras eller sammanfogas. Däremot kan man vid behov dela upp praktiklektioner i öppet vatten för att anpassa takten till elever med mer behov.

E Bedömning

Dykelevens kunskaper och färdigheter skall bedömas under kursens gång. Certifikat kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven. För att kvalificera sig som enstjärnig CMAS/SSDF dykare skall dykeleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter i öppet vatten:

1. Simning med mask, snorkel och fenor.
2. Förberedelse samt sammansättning och vård av en komplett dykutrustning.
3. Teknik för i- respektive uppgång i/ur vattnet från båt, strand eller klippor.
4. Korrekt neddykning samt uppstigning till ytan.
5. Tömning av mask och andrasteg.
6. Användning av alternativ luftkälla (octopus- och växelandning).
7. Avvägning under dykning samt förberedelse för positiv flytkraft i ytan.
8. Livräddningsteknik från botten och bogsering till land.
9. Dyk till maximalt 20 meters djup.
10. Pardykning med annan elev, varvid dykningen skall föregås av dykplanering och parkontroll.

För kontroll av att dykeleven har de rätta kunskaperna för certifikatsnivån skall även ett av SSDF fastställt prov utföras (skriftligt eller muntligt) med godkänt resultat. Examination av den enstjärnige dykaren skall göras av instruktör som har lägst CMAS/SSDF enstjärnigt instruktörs-certifikat med certifieringsrätt för enstjärnig dykkurs, dvs utbildad 2005 eller senare.