

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1: sida 1 (3)

Allmänt

- Proven avläggs för minst SSDF Fridykarinstruktör steg 1.
- Eleven bör vara 10 år eller äldre.
- Samtliga prov för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1 ska genomföras inom loppet av 6 månader.
- Det är en stor fördel om eleven har tagit Snorkeldiplom (Brons, Silver och Guld) innan han/hon börjar med CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1.
- Innan proven avläggs ska utbildning och träning bedrivits så att eleven utan tvekan klarar av dem.

Teori

1. Första hjälpen.

- Kunna larma via SOS Alarmering (112) vid en nödsituation
- Kunna lägga en jämnstor person i stabilt sidoläge

Eleven ska kunna larma från telefon med larmnumret 112 och veta vilka uppgifter som de vill ha svar på från larmcentralen. Det ska gälla alla sorters olyckor inte bara olyckor med fridykare inblandade.

Eleven ska kunna lägga en jämnstor person i stabilt sidoläge utan att tveka. Han/hon ska kunna utföra det oavsett om offret ligger på rygg eller mage.

2. LABC med enkla praktiska inslag.

Eleven ska kunna minnesordet PLUMS och vad de olika bokstäverna representerar.

Eleven ska också veta vad orden innebär. Praktiska moment på Andning, Blödning och Chock ska genomföras med eleven.

3. Känna till hyperventilering och vad det innebär.

Eleven ska veta vad som händer i kroppen när man hyperventilerar och vilken risker man utsätter sig för om man skulle göra det innan man dyker.

4. Känna till varför man ska tryckutjämna mellanörat och masken.

Eleven ska känna till varför man ska tryckutjämna både mellanörat och masken.

5. Känna till handsignalerna vid fridykning, minst: OK-tecken, upp, ner, fara och tryckutjämningsproblem.

Eleven ska ha god kännedom om de handsignaler som han/hon kan behöva som fridykare. Eleven bör minst kunna OK-tecken, upp, ner, fara och tryckutjämningsproblem.

6. Veta vad PLUMS står för och vad det innebär.

Eleven ska kunna minnesordet PLUMS och vad de olika bokstäverna representerar för ord. Eleven ska också veta vad orden innebär, förklaring av PLUMS finns i fridykarinstruktörspärmen.

7. Veta hur fridykarutrustningen ska se ut och hur den fungera.

Eleven ska veta vilka krav som ställs på masken, snorkeln och fenorna som vi använder när vi fridyker

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF

Fridykarcertifikat steg 1: sida 2 (3)

8. Kunna nämna minst 3 platser där man *inte* ska fridyka.

Eleverna ska känna till *minst* 3 platser där de inte bör fridyka och varför de bör undvika det. Exempel på platser där man inte ska fridyka är: strömt vatten, farleder, platser där det är svårt att ta sig ur vattnet och intill fiske redskap etc.

9. Känna till BTT (Blow-Tap-Talk) och Hambogreppet

Eleven ska känna till BTT (Blow-Tap-Talk) och Hambogreppet, kunna beskriva vad det innebär samt ange varför det är så viktiga att behärska.

Simkunnighetsprov utan utrustning

1. Fritt simsätt 200 meter (ej ryggsim) utan vila.

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

2. Ryggsim 100 meter utan vila.

Eleven ska simma 100 meter ryggsim utan att vila.

3. Vattentramp 1 minut.

Vattentramp 1 minut, utförs i den delen av bassängen där eleven inte bottnar. Armarna ska vara rakt utsträckta i vattenytan.

4. Klädsim 50 meter utan vila.

Eleven ska simma bröstsim 50 meter med långärmad tröja, långbyxor samt strumpor.

5. Livräddning 25 meter av jämnstor kamrat eller docka.

Eleven ska livrädda en jämnstor kamrat eller docka, 25 meter. Det är viktigt att den nödställdes ansikte hela tiden är över vattenytan.

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.

1. Delfinkick 100 meter, nedvikning till botten (minst 1,5 meter) var 50:e meter.

Delfinkick 100 meter. Kontrollera att eleven har god simteknik, att nedvikningarna utförs korrekt med handklapp i botten, att uppgång sker i spiral med en hand knuten över huvudet och att ytkontroll sker. Efter varje nedvikning ska eleven göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. Ansiktet får inte tas över vattenytan under hela provet och simningen skall ske i en följd utan vila. OK-tecken till fridykarinstruktören.

2. Fensimning 300 meter, nedvikning till botten (minst 1,5 meter) var 50:e meter.

Fensimning 300 meter. Kontrollera att eleven har god simteknik, att nedvikningarna utförs korrekt med handklapp i botten, att uppgång sker i spiral med en hand knuten över huvudet och att ytkontroll sker. Efter varje nedvikning ska eleven göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. Ansiktet får inte tas över vattenytan under hela provet och simningen skall ske i en följd utan vila. OK-tecken till fridykarinstruktören.

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF

Fridykarcertifikat steg 1: sida 3 (3)

3. Ihopp från bassängkant och startpall fram- och baklänges.

Kontrollera att eleven håller i masken och nackremmen och att eleven kontrollerar att han/hon har fritt vatten framför eller bakom sig när ihoppet görs. Eleven skall göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. Eleven skall veta när de 2 olika ihoppen används.

4. Nedvikning 5 gånger i tät följd. (Minst 1,5 meter djupt. Kom ihåg: tryckutjämning, handklapp i botten, ytkontroll och OK-tecken vid ytan.)

Kontrollera att eleven gör korrekta nedvikningar till botten, där han/hon gör handklapp. Uppgången sker i spiral med en hand knuten över huvudet och ytkontroll. I ytan gör eleven OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet efter varje nedvikning. Elevens ansikte ska inte tas över vattenytan. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

5. Nedvikning till botten (minst 1,5 meter), hämta fridykarutrustningen som påtages i ytan.

Eleven ska göra en ordentlig nedvikning från ytan för att ta upp fenor, mask och snorkel. Om elevens fenor flyter kan en blyvikt läggas på dem så att de ligger stilla på botten. När eleven tar på sig utrustningen i ytan får han/hon inte hålla i kanten utan utrustningen ska tas på under vattentramp. OK-tecken till fridykarinstruktören.

6. Simma 25 meter med snorkel och fenor (utan mask). Ansiktet ska hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkel utan att hålla för näsan.

Eleven ska simma 25 meter med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln utan att hålla för näsan. Under hela provet ska eleven ha en hand knuten framför sig. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

7. Livräddning av jämnstor kamrat eller docka, 50 meter.

Det är viktigt att betona att den nödställdes huvud ska vara över vattenytan och att man ska ta ut snorkeln ur munnen på den nödställda. OK-tecken till fridykarinstruktören.

8. Tömning av snorkel på 2 olika sätt.

Eleven ska kunna tömma en snorkel på 2 olika sätt. Dels genom att spruta ut vattnet ur snorkeln ovanför ytan och dels genom att luta huvudet bakåt och blåsa ut luften under den sista delen av uppstigningen (ca 0,5meter), på så vis kan man ta ett andetag omedelbart efter uppstigningen, vid ytan. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

9. Nedvikning till botten (minst 1,5 meter) påtagning av mask och snorkel. Masken töms under ytan och snorkel i ytan, OK-tecken. (Endast helt tömd mask är godkänd.) Simma därefter 25 meter i ytan.

Eleven ska klara av att tömma masken helt från vatten under vattnet, samt tömma snorkeln i ytan, därefter i ytan lugnt göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet och sedan direkt simma 25 meter fensim i ytan. Eleven ska inte behöva ta upp ansiktet över ytan. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet igen.