

# Anvisningar till proven för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2: sida 1 (4)

## Allmänt

- Proven avläggs för minst en SSDF fridykarinstruktör steg 2.
- Eleven bör vara 13 år eller äldre.
- Eleven ska vara innehavare av CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 2 samt SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1 innan han/hon påbörjar SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2.
- 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 inomhus eller i skyddat vatten.
- 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.
- Eleven bör ha minst 10 loggbokförda fridyk innan SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2 påbörjas.
- Vid vändningen vid botten skall extra försiktighet tillämpas, avstamp ska undvikas. Växter och djur skall visas hänsyn.

## Teori

### 1. Repetition av teoridelen på SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1.

Eleven förhörs på teori från SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 1.

### 2. Förklara hur fria luftvägar och konstgjord andning ska utföras.

Eleven ska kunna förklara hur fria luftvägar skapas och hur konstgjord andning utförs. Finns det tillgång till en livräddningsdocka rekommenderas övning av inblåsningar.

### 3. Visa handsignalerna OK-tecken och fara eller hjälp för långa avstånd.

Eleven skall känna till handsignalerna som används vid större avstånd för att signalera till t.ex. dykledaren på land. Minst OK-tecken, fara eller hjälp.

### 4. Beskriv minst 3 platser där fridykning är olämpligt.

Eleven skall kunna redogöra för platser där fridykning är olämpligt, såsom i farleder, hamnar, vid fiskeredskap eller i vatten där det kan finnas risk för strömmar etc.

### 5. Beskriv faran shallow water blackout, uppstigningsblackout.

Eleven ska veta vad uppstigningsblackout (shallow water blackout) innebär och hur det undviks. Se vidare Fridykarinstruktörspärmen Flik 7, Dyksäkerhet. Eleven skall också förstå att det är viktigt att vila mellan dyken och inte bli för ansträngd, vilket förkortar fridykningstiden avsevärt.

# Anvisningar till proven för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2: sida 2 (4)

## 6. Beskriv hur man fridyker i par.

Eleven skall förklara hur pardykning 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 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.

## 7. Förklara utförligt vad PLUMS står för och vad det innebär.

Eleven ska förklara PLUMS utförligt.

## 8. Beskriv hur en kompass ska användas.

Eleven ska känna till hur kompassim ska utföras samt veta hur kursen mot ett angivet mål med hjälp av kompassen ska tas ut.

## 9. Beskriv symptom på nedkylning och hur det behandlas.

Eleven ska kunna beskriva olika symptom för nedkylning, känna till farorna med att bli nedkyld samt behandling av nedkylning.

## Simkunnighetsprov utan utrustning

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

### 1. Fritt simsätt 400 meter (ej ryggsim).

Eleven skall simma 400 meter bröstsim eller crawl utan vila. Ryggsim är ej tillåtet.

### 2. Ryggsim 200 meter.

Eleven skall simma 200 meter ryggsim utan att vila.

### 3. Livräddning av jämnstor kamrat 100 meter, på land demonstreras stabilt sidoläge.

Eleven skall livrädda en jämnstor kamrat 100 meter. Det är viktigt att betona att den nödställdes ansikte ska hållas ovanför ytan och att korrekt livräddningsmetod används. På land demonstrerar eleven stabilt sidoläge.

### 4. Minst tre lyckade kast med livboj.

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

### 5. Minst tre lyckade kast med Hansalina.

Eleven ska göra tre lyckade kast med Hansalina ut i vattnet. Låt en elev ligga 15-25 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 Hansalinen.

### 6. Klädsim 100 meter med byxor (långa ben), skjorta (långa ärmar) och strumpor. Kläderna ska tas av i vattnet.

Byxorna ska vara försedda med långa ben och skjortan eller tröjan med långa ärmar. Strumporna får ej ramla av under simningen. Det kan vara bra att träna på att ta av kläderna om eleven skulle ramla i vattnet och behöva ta av sig ett plagg eller fler. Övningen ska utföras med en instruktör simmandes bredvid.

# Anvisningar till proven för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2: 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 600 meter, 10 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 3 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. Elevens ansikte ska inte tas över vattenytan. 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. Nedvikning till ca 4 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.

### **4. Fensimning 100 meter med snorkel och fenor (utan mask). Ansiktet ska hela tiden vara under ytan. Andning sker igenom snorkeln 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 knuten hand framför sig. Parkamraten simmar intill med full utrustning utan att släppa sin dykkamrat ur sikte.

### **5. Fridykning längs en lina till ca 7 meter, uppstigning i spiral samt ytkontroll och OK-tecken.**

Fridyk längs en spänd lina till 7 meters djup. Linan skall vara markerad vid 7 meter. Uppgång i spiral med ytkontroll. Dykkamraten ska ligga i ytan (eventuellt dyka ner en liten bit) utan att släppa sin dykkamrat ur sikte.

### **6. Växelandning 100 meter med parkamrat och en snorkel.**

Rekommendera att dykparet simmar i lugn takt, med två andetag innan växling. Fridykarinstruktören simmar intill dykparet.

# Anvisningar till proven för SSDF utomhusfridykarcertifikat steg 2: sida 4 (4)

## 7. Ytorientering 50 meter mot utsatt mål och tillbaka till startpunkten med hjälp av kompass, utan att lyfta upp huvudet ovanför ytan.

Instruktören ska sätta ut ett mål som eleverna ska simma till. Visa eleverna hur de med hjälp av en kompass tar ut en kurs mot ett mål, samt hur de tar ut kontrakurs vid vändningen (180 grader). Tillåten felmarginal är 10 meter i sidled.

## 8. Upphämtning av jämnstor kamrat från 5 meter med bärgningsgreppet, vid ytan demonstreras BTT och sedan direkt bogsering med hambogrepp in till land eller brygga (ca 100 meter) där personen ska lyftas upp och läggas i stabilt sidoläge.

Kontrollera att eleven har ett ordentligt tag om den nödstälde med bärgningsgreppet. Om viktbalte används ska eleven ta av viktbaltet 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. Upptagning av den nödstälde på strand/i båt och därefter ska eleven demonstrera stabilt sidoläge. Under övningen skall säkerhetsdykare finnas på plats, alternativt fridykarinstruktör som följer eleverna under provet.

## Slutprov

**Ett komplett fridyk ska planeras enligt PLUMS och genomföras på ett säkert och kontrollerat sätt, ifrån val av dykplats till uppgång. Ytkontroller och handsignaler skall tillämpas samt kunna hålla god uppsikt över sin dykkamrat.**

Eleverna skall genomföra ett fridyk som de själva har planerat. De skall själva välja en lämplig dykplats och bestämma vilken övrig utrustning som kan behövas för att genomföra dyket. Se till att de genomför en noggrann parkontroll innan de påbörjar fridyket. Du, som fridykarinstruktör, skall bara hjälpa till om det verkligen behövs. För att eleven skall bli godkänd skall han/hon använda riktiga nedvikningar och alltid göra ytkontroll. Handsignaler skall också användas. Även ett fridyk med misslyckanden som ordnas upp och löses på ett bra sätt skall leda till godkänt prov. Eleven ska visa en tydlig medvetenhet när det gäller säkerhet och agera på ett ansvarsfullt sätt.