



CMAS/SSDF Fridykare steg 1

Teori

1. Första hjälpen: Kunna larma via SOS Alarmering (112) vid en nödsituation och kunna lägga en jämnstor person i stabilt sidoläge.
2. Första hjälpen: LABC med enkla praktiska inslag.
3. Känna till hyperventilering och vad det innebär.
4. Känna till varför man ska tryckutjämna mellanörat och masken.
5. Känna till handsignalerna vid fridykning. Minst OK-tecken, gå upp, gå ner, fara och tryckutjämning
6. Veta vad PLUMS står för och vad det innebär
7. Veta hur fridykarutrustningen ska se ut och hur den fungerar.
8. Kunna nämna 3 platser där man *inte* fridyker.
9. Känna till BTT (Blow-Tap-Talk) och hambogreppet

Simkunnighetsprov utan utrustning

1. Fritt simsätt 200 meter (ej ryggsim).
2. Ryggsim 100 meter.
3. Vattentramp 1 minut.
4. Klädsim 50 meter
5. Livräddning 25 meter av jämnstor kamrat eller docka.

Prov med fridykarutrustning

(Minsta rekommenderat dykdjup för samtliga övningar är 1,5 meter.)

1. Delfinkick 100 meter, nedvikning till botten var 50:e meter.
2. Fensim 300 meter, nedvikning till botten var 50:e meter.
3. Ihopp från bassängkant och startpall, fram- och baklänges.
4. Nedvikning 5 gånger i tät följd. Kom ihåg: tryckutjämning, handklapp i botten och ytkontroll.
5. Nedvikning till botten, hämta fridykarutrustningen för påtagning i ytan.
6. Simma 25 meter med snorkel och fenor (utan mask). Ansiktet ska hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkeln utan att hålla för näsan
7. Livräddning 50 meter av jämnstor kamrat eller docka.
8. Tömning av snorkel på 2 olika sätt.
9. Nedvikning till botten för påtagning av mask och snorkel. Masken töms under ytan och snorkel i ytan, OK-tecken. Simma därefter 25 meter i ytan. (Endast helt tömd mask är godkänd.)