

# Anvisningar till proven för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 2: sida 1 (5)

## Allmänt

- Proven avläggs för minst SSDF Fridykarinstruktör steg 2.
- Eleven bör vara 12 år eller äldre.
- Samtliga prov för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 2 skall genomföras inom loppet av 1 år.
- Eleven ska vara innehavare av CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1 innan han/hon påbörjar CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 2.
- Innan proven avläggs ska utbildning och träning bedrivits så att eleven utan tvekan klarar av dem.

## Teori

**1. Repetition av teoridelen på CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1.**  
Eleven repeterar den teori de hade på CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1.

**2. Förklara hur man skapar fria luftvägar och genomför konstgjord andning.**

Eleven ska kunna förklara hur man skapar fria luftvägar och hur man gör konstgjord andning. Finns det tillgång till en livräddningsdocka är det bra att öva på att ge konstgjord andning också.

**3. Förklara riskerna som följer när man blir nedkyld.**

Eleven ska kunna förklara risken med nedkylning och dess symptom.

**4. Kunna beskriva dykflagga (Signalflagga A) och hur den ska användas.**

Eleven ska veta hur dykflagga (signalflagga A) ser ut, färgkombination, storlek och hur den används, även vid fridykning i mörker.

**5. Ha goda kunskaper om, samt kunna utföra BTT (Blow-Tap-Talk) och Hambogreppet.**

Eleven ska ha goda kunskaper om BTT (Blow-Tap-Talk) och Hambogreppet och kunna förklara hur man går tillväga när man använder dessa grepp.

Eleven ska veta i vilka situationer man tillämpar dessa grepp.

**6. Veta hur man avväger sig rätt med viktbalte och våtdräkt.**

Eleven ska veta hur han/hon avväger sig rätt i vattnet med våtdräkt och viktbalte. Eleven bör också känna till riskerna med att ha för mycket bly på sig.

## Simkunnighetsprov utan utrustning

**1. Fritt simsätt 500 meter (ej ryggsim).**

Eleven ska simma 500 meter bröstsim eller crawl. Ryggsim är inte tillåtet.

**2. Ryggsim 200 meter.**

Eleven ska simma 200 meter ryggsim

# Anvisningar till proven för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 2: sida 2 (5)

## 3. Vattentramp 2 minuter, varav 30 sekunder skall vara med händerna över huvudet.

Vattentramp 2 minuter, utförs i den delen av bassängen där eleven inte bottnar. Armarna ska vara rakt utsträckta i vatten ytan i 1 minut 30 sekunder och händerna över huvudet i 30 sekunder.

## 4. Livräddning 100 meter med jämnstor kamrat eller docka.

Eleven ska livrädda en jämnstor kamrat eller en docka 50 meter. Det är viktigt att den nödställdes ansikte hela tiden är över vattenytan.

## 5. Klädsim 100 meter med byxor (långa ben), skjorta (långa ärm) och strumpor.

Byxorna ska vara med långa ben, skjortan med lång ärm. Kläderna får inte ramla av under simningen.

## 6. Klädsim: Livräddning 50 meter med jämnstor kamrat eller docka.

Eleven ska livrädda en jämnstor kamrat eller en docka 50 meter i kombination med klädsim. Utrustning enligt klädsim 100 meter.

Det är viktigt att både livräddaren och den nödställda är utrustade för klädsim.

## 7. Klädsim: Bogsering med livboj 50 meter.

Eleven ska bogsera en kamrat 50 meter med hjälp av livboj eller annat föremål som kan användas för bogsering då livboj inte finns till hands. T ex. plastdunk.

Det är viktigt att både livräddaren och den nödställda är utrustade för klädsim

## 8. Hålla andan 30 sekunder.

Eleven ska hålla andan stillaliggandes med ansiktet under vattenytan i 30 sekunder. Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav 11.0 s 23.*

## 9. Simma 12,5 meter under vattnet.

Eleven ska simma 12,5 meter under vattnet. Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav 11.0 s 23.*

## Prov med fridykarutrustning

Vid ett avslutat prov ska eleven göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. Provet är avslutat först när eleven får OK-tecknet besvarat av fridykarinstruktören.

## 1. Fensimning, 500 meter, nedvikning till botten (minst 2 meter) var 50:e meter.

Kontrollera att eleven har en god simteknik, att nedvikningarna utförs korrekt med handklapp i botten, 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. Nedvikningarna ska ske på den delen som är minst 2 meter djup.

# Anvisningar till proven för CMAS/SSDF

## Fridykarcertifikat steg 2: sida 3 (5)

- 2. Nedvikning 5 gånger i tät följd till minst 2 meters djup. 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. Yttiden ska vara dubbelt så lång som dyktiden.

- 3. Nedvikning till botten (minst 2 meter) där påtagning av mask och snorkel sker. Masken töms under ytan och snorkel i ytan, OK-tecken. (Endast helt tömd mask är godkänd.)**

Eleven ska göra en nedvikning med fenor från ytan för att vid botten ta på sig mask och snorkel. Masken ska tömmas under ytan och snorkeln i ytan. Eleven ska inte ta upp ansiktet över ytan, utan lugnt göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

- 4. Simma 100 meter med snorkel och fenor (utan mask). Ansiktet skall hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkeln utan att hålla för näsan.**

Eleven ska simma 100 meter med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln. Under hela provet ska eleven ha en hand knuten framför sig. Andning sker genom snorkeln och utan att hålla för näsan. OK-tecken till fridykarinstruktören.

- 5. Delfinkick 300 meter, nedvikning till botten (minst 2 meter) var 50:e meter.**

Kontrollera att eleven har en god simteknik, att nedvikningarna utförs korrekt med handklapp i botten, 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. Nedvikningarna ska ske på den delen som är minst 2 meter djup.

- 6. Upphämtning av jämnstor kamrat från botten (minst 2 meter) och sedan direkt bogsering 100 meter.**

Det är viktigt att betona att livräddaren ska ta ett ordentligt tag om den nödställda vid botten och skjuta ifrån botten för att få upp fart på vägen mot ytan. Den nödställdes huvud skall vara över vattenytan och snorkeln skall tas ur munnen på den nödställda. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

- 7. Byte av mask och snorkel med en kamrat på minst 2 meter djup, masken töms under ytan och snorkeln i ytan.**

Provet ska ske på 2 meters djup. Eleverna byter mask och snorkel med varandra. Masken ska tömmas under vattenytan och snorkeln i ytan. Eleven ska inte behöva ta upp ansiktet över ytan, utan lugnt kunna göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet efter avslutat prov. (Endast helt tömd mask är godkänd.)

- 8. Simma 25 meter under vattnet.**

Eleven ska simma 25 meter under vattnet Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav 11.0 s 23.*

# Anvisningar till proven för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 2: sida 4 (5)

## 9. Växelandning 50 meter med parkamrat med en snorkel.

Paret ska utan vila avlägga de 50 meter i lagom takt. Föreslå 2 andetag innan växling. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

## Uthållighetsprov

*Hela provet utförs i en följd med fridykarutrustning och ett viktbälte med max 1 kg bly:*

### 1. Fensimning, 50 meter, OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

Eleven simmar 50 meter. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

### 2. Nedvikning till botten (minst 2 meter), avtagning av viktbälte och mask. Vid uppgång får ej ansiktet komma över vattenytan, OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

Eleven gör en nedvikning till botten (minst 2 meter), tar av sig viktbältet och masken. Uppgång sker i spiral med en hand knuten över huvudet och ytkontroll. Eleven ska inte behöva ta upp ansiktet över ytan, utan lugnt kunna göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

### 3. Simma 50 meter med snorkel och fenor (utan mask). Andning sker genom snorkeln utan att hålla för näsan. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

Eleven ska simma 50 meter med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln. Under hela provet ska eleven ha en hand knuten framför sig. Andning sker genom snorkeln utan att hålla för näsan.

### 4. Nedvikning till botten (minst 2 meter), där påtagning av mask och viktbälte sker. Masken töms under ytan och snorkel i ytan. Vid uppgång får ej ansiktet komma över vattenytan, OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

Eleven gör en nedvikning till botten och tar på sig viktbältet, därefter tar han/hon på sig masken för att tömma den. Föreslå för eleven att göra det i ovannämnd ordning för att lättare hålla sig nere och spara på luften så länge som möjligt. Uppgång i spiral med handen knuten över huvudet och ytkontroll. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

### 5. Fensimning, 50 meter, OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

Eleven simmar med mask, snorkel, fenor och viktbälte. Eleven avslutar provet med OK-tecken till fridykarinstruktören och när han/hon får det besvarat är provet klart.

Uthållighetsprovet bör ske i långsam takt så att man får god återhämtning under provet. Eleven ska ha fått träna på alla delmomenten så att han/hon känner sig säker vid provtillfället. Fridykarinstruktören ska simma bredvid eleven hela tiden så att alla OK-tecken kan besvaras. Eleven ska inte ta upp ansiktet över vattenytan tills hela provet är avslutat och han/hon fått OK-tecken från fridykarinstruktören i vattnet.

# Anvisningar till proven för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 2: sida 5 (5)

## Livräddningsprov

*Hela provet utförs i en följd med fridykarutrustning och ett viktbälte med max 1 kg bly:*

### 1. Fensimning, 25 meter.

Eleven simmar 25 meter.

### 2. Nedvikning till botten av bassängen (minst 2 meter) till nödställd fridykare, avtagning av elevens och fridykarens viktbälte.

Eleven gör en snabb och kontrollerad nedvikning till botten av bassängen till den nödställda fridykaren. Eleven tar här av sitt eget viktbälte samt den nödställdes. (Förekommer nackvikter i klubben ska dessa tillämpas i övningen)

### 3. Fatta bärgningsgreppet och simma upp till ytan.

Eleven fattar bärgningsgreppet om den nödställda fridykaren och simmar med uppsträckta armar mot ytan så att den nödställda fridykaren bryter ytan först.

### 4. Vid ytan fatta hambogreppet, tag av masken och påbörja BTT. (Fortsätt i 20 sekunder).

När eleven kommit upp till ytan med den nödställda fridykaren växlar eleven om till hambogreppet, lyfter av masken och påbörjar BTT (Blow-Tap-Talk) och fortsätter med detta i 20 sek. Detta sker samtidigt som eleven sakta rör sig mot kanten med den nödställda.

### 5. Bogsering in till kanten och upptagning på land.

Eleven bogserar den nödställda till kanten och plockar upp denne på land.

### 6. Kontrollera andning, puls och övriga skador på den nödställda.

Eleven kontrollerar den nödställdes andning, puls och övriga skador

### 7. Placera den nödställda i stabilt sidoläge.

När eleven fått upp den nödställda fridykaren på land placeras denna i stabilt sidoläge och avslutar med OK-tecken till instruktör på land. Här avslutas övningen.

Eleven ska ha tränat på alla delmomenten så att han/hon känner sig säker på alla moment vid provtillfället.