

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 3: sida 1 (4)

Allmänt

- Proven avläggs för minst SSDF Fridykarinstruktör steg 2.
- Eleven bör vara 14 år eller äldre.
- Samtliga prov för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 3 skall genomföras inom loppet av 1 år.
- Eleven ska vara innehavare av CMAS Fridykarcertifikat steg 2 innan han/hon börjar på CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 3.
- Innan proven avläggs ska utbildning och träning bedrivits så att eleven utan tvekan klarar av dem.

Teori

1. Repetition av teoridelen för CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1 och 2.

Eleven repeterar den teori de hade under CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1 och 2 och ska kunna den.

2. HLR-utbildning

Eleven ska genomgå en HLR-utbildning och godkännas av en HLR-Instruktör

3. Känna till handsignalerna vid fridykning både dag och natt.

Eleven ska ha god kännedom om de hand signaler som han/hon kan behöva som fridykare. Eleven bör minst kunna OK-tecken, upp, ner, fara och tryckutjämningsproblem och även veta hur man kommunicera med hand signaler på natten.

4. Känna till skillnaden mellan särskild och allmän uppsikt.

Eleven ska känna till skillnaden mellan särskild och allmän uppsikt samt kunna tillämpa begreppen i praktiken. *Normer och Krav s23.*

5. Känna till skillnaden på flytkraft i salt och sötvatten.

Eleven ska känna till skillnaderna på flytkraft i sötvatten och i saltvatten och hur det påverkar fridykarens avvägning i vattnet.

Uthållighetsprov utan utrustning

1. Fritt simsätt 1000 meter (ej ryggsim).

Eleven ska simma 1000 meter bröstsim eller crawl utan att vila. Ryggsim är inte tillåtet.

2. Ryggsim 300 meter

Eleven skall simma 300 meter ryggsim utan att vila.

3. 100 meter fritt simsätt med 2 kg övervikt. Efter avslutad simning, ta av viktbältet i ytan.

Eleven ska simma 100 meter med ett viktbälte med 2 kg bly utan att vila. Eleven får välja simsätt själv. Efter avslutad simning ska eleven ta av sig viktbältet och lämna det till någon på kanten, för att visa att han/hon kan öppna spännet.

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF

Fridykarcertifikat steg 3: sida 2 (4)

4. Vattentramp 3 minuter med händerna över huvudet.

Vattentramp 3 minuter, utförs i den delen av bassängen där eleven inte bottnar. Händerna ska vara över huvudet.

5. Klädsim: Vattentramp 2 minuter med byxor (långa ben), skjorta (långa ärmar) och strumpor.

Eleven ska trampa vatten i 2 minuter med armarna utsträckta längst med vattenytan. Byxorna ska vara med långa ben, skjortan med lång ärm. Kläderna får inte ramla av under övningen.

6. Klädsim 300 meter med byxor (långa ben), skjorta (långa ärmar) och strumpor.

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

7. Klädsim: Upphämtning av jämnstor kamrat på botten (med kläder). Bogsering med livboj eller motsvarande 50 meter. Upptagning på kant, medvetandekontroll, stabilt sidoläge.

Eleven gör en nedvikning till bassängens botten, (minst 2 meter) och hämtar upp jämnstor kamrat på botten som också är utrustad med kläder enligt klädsim. Vid ytan nyttjas livboj eller motsvarande t ex. plastdunk för att kunna bogsera kamraten 50 meter. Här sker upptagning av kamraten på kant där man kontrollerar medvetandet och sedan placerar kamraten i stabilt sidoläge.

8. Undervattenssimning 25 meter.

Eleven ska simma 25 meter under vattnet.

Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav s 23.*

9. Hålla andan 60 sekunder under ytan.

Eleven ska hålla andan stillaliggandes med ansiktet under vattenytan i 60 sekunder.

Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav s 23.*

Prov med fridykarutrustning

1. Fensimning 1000 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, 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. Nedvikningarna ska ske på den delen som är minst 2 meter djup.

2. Nedvikning 10 gånger i tät följd. (Minst 2 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. Uppgång sker i spiral med en hand knuten över huvudet och ytkontroll. I ytan gör eleven OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet efter varje nedvikning.

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF

Fridykarcertifikat steg 3: sida 3 (4)

Elevens ansikte ska inte tas över vattenytan. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. Yttiden ska vara dubbelt så lång som dyktiden.

- 3. Fridykarutrustningen på botten (minst 2 meter), nedvikning och påtagning av fenor, mask och snorkel. Masken töms under ytan och snorkeln i ytan. OK-tecken i ytan och därefter 50 meter fensim i ytan.**

Eleven ska göra en nedvikning från ytan för att vid botten ta på sig fenor, mask och snorkel. Masken ska tömmas under ytan och snorkeln i ytan. Eleven ska inte ta upp ansiktet över ytan, utan lugnt kunna göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet och sedan direkt simma 50 meter fensim.

- 4. Delfinkick 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 3 meter djup

- 5. Simma 300 meter med snorkel och fenor (utan mask) nedvikning till botten (minst 2 meter) var 50:e meter. Ansiktet skall hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkeln utan att hålla för näsan.**

Eleven ska simma 300 meter med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln. Var 50:e meter sker nedvikning till botten (minst 2 meter). Under hela provet ska eleven ha en hand knuten framför sig. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

- 6. Upphämtning av jämnstor kamrat från botten (minst 2 meter) med bärgningsgreppet sedan hambogrepp och BTT. Därefter bogsering 200 m och upptagning. Bogseringen görs med 2 olika metoder.**

Det är viktigt att betona att livräddaren ska koppla bärgningsgreppet om den nödställda vid botten och skjuta ifrån botten för att få upp fart till uppsimningen till ytan. Den nödställdes huvud skall vara över vattenytan och att snorkeln skall tas ur munnen på den nödställda. Tillämpa hambogreppet och BTT. Därefter bogsering 200m följt av upptagning på land, medvetandekontroll och stabilt sidoläge. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

- 7. Lilla utrustningen byts med kamrat på minst 2 meters djup. Masken töms under ytan och snorkel i ytan.**

Provet ska utföras på minst 2 meters djup och eleverna byter fenor, mask och snorkel med varandra. Masken ska tömmas under ytan och snorkeln i ytan. Eleven ska inte behöva ta upp ansiktet över ytan, utan lugnt kunna göra OK-tecken till Fridykarinstruktören i vattnet.

- 8. Simma 4 x 25 meter under vattnet.**

Viktigt att se till att ingen hyperventilering förekommer. Simma bredvid eleven och kontrollera att han/hon inte känner sig yr efteråt. OK-tecken till Fridykarinstruktören i vattnet.

Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav s 23.*

Anvisningar till proven för CMAS/SSDF

Fridykarcertifikat steg 3: sida 4 (4)

9. Växeländning 150 meter med parkamrat med en snorkel.

Paret ska utan vila avlägga 150 meter i lagom takt. Föreslå 2 andetag innan växling. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

Fensimsövningar – teknik och uthållighet

Följande övningar kan utföras med antingen monofena eller bifena.

1. 50 meter fensim med simplatta.

Eleven simmar 50 meter med valfri fentyp.

2. 50 meter "Soldaten" eller "Korset"

Eleven simmar 50 meter enligt "soldaten" med armarna utmed kroppen och med rätt benrörelse eller enligt "korset" där armarna är utsträckta rakt ut från sidorna likt ett kors och med rätt benrörelse.

3. 50 meter benspark med snorkel och rätt armsträckning

Eleven simmar 50 meter med snorkel och rätt armsträckning, med händerna framför kroppen och armarna på huvudet likt en pil.

4. Fensimslupp utan avbrott med startdyk, rätt delfinteknik och voltvändningar.

Fensimslupp utan avbrott med startdyk, rätt delfinteknik och voltvändningar. Under hela loppet skall armarna vara sträckta och ligga på huvudet. Efter start och varje vändning skall 10-15 meter simmas under vattnet. Distansen skall vara minst 200 meter om provet genomförs i 50 meters bassäng och minst 100 meter i 25 meters bassäng. Provet fårgenomförs med monofena.

Prov med våtdräkt i bassäng

1. Avvägning i bassäng.

Eleven ska avväga sig med våtdräkt i bassäng.

2. Fensimning 2000 meter med våtdräkt och lilla utrustningen, 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