

# Anvisningar till proven för SSDF Viking Fridykare: 1 (2)

## Allmänt

- Proven avläggs för minst SSDF Fridykarinstruktör steg 2.
- Eleven bör vara 14 år eller äldre.
- Provet ska genomföras inom loppet av ett år.
- Eleven skall ha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3 eller likvärdig utbildning.
- Innan proven avläggs ska utbildning och träning bedrivits så att eleven utan tvekan klarar av dem.

## Simkunnighet utan utrustning

Utförs i en följd under max 1 timme på 3 meters djup

### 1. Vattentramp 4 minuter med raka armar sträckta uppåt.

Vattentramp 4 minuter, utförs i den delen av bassängen där eleven inte bottnar. Armarna ska vara sträckta uppåt.

### 2. Ryggsim 400 meter.

Eleven skall simma 400 meter ryggsim, utan att vila.

### 3. Klädsim 500 meter med byxor (långa ben), skjorta (långa ärmar) och strumpor.

Byxorna ska vara med långa ben, skjortan med lång ärm. Strumporna får inte ramla av under simningen. Direkt efter avslutad simning ska provläggare på djupdelen klä av sig byxorna, skjortan och strumporna utan att vila och utan att hålla i kanten.

## Med fridykarutrustning

Utförs på 3 meters djup

### 1. Undervattensim 2 x 25 meter med ett andetag mellan.

Ett svårt prov där provläggaren bör vila före provet och rådas att inte simma snabbt utan sparsamt för att ha krafter kvar de sista metrarna. Viktigt att tillse att ingen hyperventilering förekommer. Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav s 23.*

### 2. "Under-över" 3 x 25 meter i en följd.

Undervattensim 25 meter, ytsim 25 meter, undervattensim 25 meter. Start ska ske i vattnet. Undervattensimning utan att någon kroppsdel bryter vattenytan. Ytsim med snorkelandning, ingen vila mellan dellängderna. Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav s 23.*

### 3. Växelandning 300 meter med snorkel.

Paret ska utan vila avlägga de 300 metrarna i lagom takt. Föreslå två andetag innan växling. När simningen är avslutad gör eleven OK-tecken till fridykarinstruktören och provet är avslutat när eleven får OK-tecknet besvarat av fridykarinstruktören.

### 4. Byte av fridykarutrustning med parkamrat på 3 meters djup.

Paret ska helst ha samma storlek på utrustningen. Rekommendera att börja med byte av fenor. Gemensam uppstigning och vid ytan OK-tecken till instruktör.

# Anvisningar till proven för SSDF

## Viking Fridykare: 2 (2)

### 5. Nedvikning till botten 25 gånger.

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

### 6. Simma 500 meter utan mask, nedvikning till botten var 50:e meter.

Ansiktet skall hela tiden vara under ytan. Andning sker genom snorkeln och utan att hålla för näsan. Eleven ska simma 500 meter med ansiktet under vattenytan och andas genom snorkeln. Under hela provet ska eleven ha en hand knuten framför sig. Nedvikning till botten var 50 meter på djupa delen av bassängen, efter varje nedvikning ska eleven göra OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet. När simningen är avslutad gör eleven OK-tecken till fridykarinstruktören och provet är avslutat när eleven får OK-tecknet besvarat av fridykarinstruktören.

### 7. Upphämtning av kamrat från botten (minst 3 meter) och sedan direkt bogsering i 300 meter. 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. OK-tecken till fridykarinstruktören i vattnet.

## Uthållighetsprov med fridykarutrustning

*Utförs i följd på 3 meters djup*

Markera gärna platsen 15 meter ut från kanten så att provläggaren vet hur långt han/hon ska simma. Föreslå provläggaren att utnyttja tidsangivelserna för vila så att krafter finns kvar också till slutet. OK-tecknet ska besvaras av fridykarinstruktör. Mask och snorkel ska vara helt tömda. Viktigt att tillse att ingen hyperventilering förekommer. Detta sker under särskild uppsikt av myndig instruktör. *Se mer om särskild uppsikt i Normer & Krav s 23.*

#### 1. Simma 15 meter under vattnet

Vid botten avtagning av fridykarutrustningen. Fortsätt simma 15 meter under vattnet tillbaka till kanten. OK-tecken vid ytan. Vila 30 sekunder.

#### 2. Simma 15 meter under vattnet.

Vid botten påtagning av fenor. Fortsätt att simma 15 meter under vattnet tillbaka till kanten. OK-tecken vid ytan. Vila 30 sekunder.

#### 3. Simma 15 meter under vattnet.

Vid botten påtagning av mask och snorkel. Tömning av mask under ytan och snorkel vid ytan. OK-tecken vid ytan. Simma 15 meter tillbaka till kanten. Vila 60 sekunder.

#### 4. Simma 15 meter under vattnet.

Vid botten avtagning av fridykarutrustningen. Fortsätt att simma 15 meter under vattnet tillbaka till kanten. OK-tecken vid ytan. Vila 60 sekunder.

#### 5. Simma 15 meter under vattnet.

Vid botten påtagning av fridykarutrustningen. Tömning av mask under ytan och snorkel vid ytan. OK-tecken vid ytan. Simma 15 meter tillbaka till kanten.