



SSDF Viking Fridykare

Förutsättningar för att påbörja SSDF Viking Fridykare

1. Inneha CMAS/SSDF fridykarcertifikat steg 3

Simkunnighet utan utrustning, utförs i en följd under max 1 timme, 3 meters djup

1. Vattentrap 4 minuter med raka armar sträckta uppåt.

2. Ryggsim 400 meter.

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

Med fridykarutrustning, 3 meters djup

1. Undervattensim 2 x 25 meter med ett andetag mellan.
(Sker under särskild uppsikt av myndig instruktör)

2. "Under-över" 3 x 25 meter i en följd. (Sker under särskild uppsikt av myndig instruktör)

3. Växelandning 300 meter med snorkel.

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

5. Nedvikning till botten 25 gånger.

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

7. Upptagning och livräddning 300 meter av parkamrat.

Uthållighetsprov med fridykarutrustning, utförs i en följd, 3 meters djup

(Sker under särskild uppsikt av myndig instruktör)

1. Simma 15 meter under vattnet. Vid botten avtagning av fridykarutrustningen. 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. 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 snorkeln 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. 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 snorkeln vid ytan. OK-tecken vid ytan. Simma 15 meter tillbaka till kanten.