

Din mask måste ha

Härdat glas

- för att det inte ska gå sönder så lätt.

Näsgrepp

- för att du ska kunna tryckutjämna mellanörat.

Liten volym

- ger ofta större synfält och vattenfylld mask töms lättare under ytan.

Dessutom ska en bra mask ha mjukt material och dubbel tätningskant

- eftersom den ger bättre passform och läckage förhindras.



Din snorkel måste ha de

Rätta måtten...

Om du har en snorkel med stor inre volym stannar mycket "gammal luft" kvar i den när du andas ut. Vid nästa andetag får du då in för mycket "gammal luft". Detta kan leda till huvudvärk, illamående och yrsel och slutligen medvetlöshet om du inte avbryter dykningen.

Förläng därför aldrig snorkeln.

...och vara mjuk i materialet.

Hårt material som går sönder kan få vassa kanter som skadar dig eller någon annan kamrat.



Dina fenor

Materialet

Fenorna ska helst vara av mjukt material och sitta bra utan att klämma. Mjuka fenor är lättsimmade. Styva fenor ger högre fart, men kräver god benstyrka och regelbunden simträning för att inte bli trött eller få kramp.

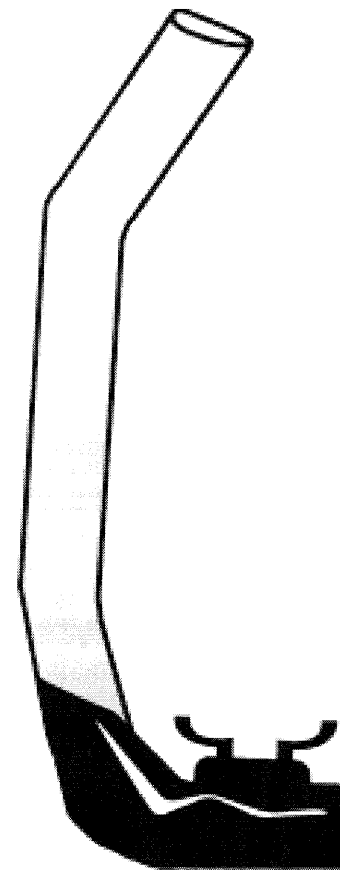
Formen

De bör vara vinklade. Då underlättas bensparken så att du inte behöver sträcka på vristen så mycket.



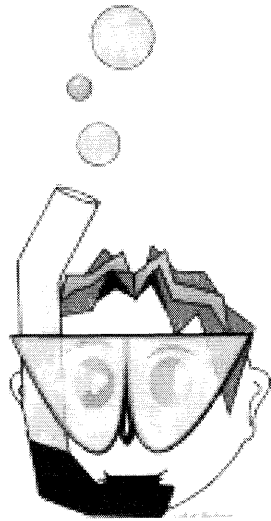
Förening - Skola - Organisation

SNORKELDIPLOM



Stefhan Westberg

ELEVHÄFTE



Snorkeldiplom

När man lär sig simma börjar ofta det stora äventyret, man vill utforska allt över och under vattenytan. Men för att uppnå den totala vattentryggheten ska man lära sig fridykning.

Det gäller att ha rätt fridykarutrustning och att kunna hantera mask, snorkel och fenor på rätt sätt.

Total vattentrygghet i 4 steg är:

1. SSDF Snorkel Fridykarprov
2. CMAS/SSDF Fridykarcertifikat steg 1-3
3. SSDF Livräddarprov
4. Viking Fridykarcertifikat

Namn _____ Födelsedatum _____

Adress _____ Telefon _____

Postnummer _____ Postadress _____

Fridykarinstruktör _____ Telefon _____

BRONS

1. Simma 50 meter fritt simsätt, dock ej ryggsim. (Utan fridykarutrustning.)
2. Simma 25 meter ryggsim. (Utan fridykarutrustning.)
3. Simma 100 meter med mask, snorkel och fenor (fridykarutrustningen).
4. Ihopp med fridykarutrustning från bassängkanten.
5. Nedvikning 2 gånger i tät följd. (Minst 1.5 meter djupt. Kom ihåg: tryckutjämning, handklapp i botten och ytkontroll.)
6. Kullebyttor under vattnet, 1 st framåt och 1 st bakåt.

Datum Sign

SILVER

1. Simma 75 meter fritt simsätt, dock ej ryggsim. (Utan fridykarutrustning.)
2. Simma 50 meter ryggsim. (Utan fridykarutrustning.)
3. Simma 150 meter med fridykarutrustning. Nedvikning till botten var 50:e meter. (Minst 1.5 meter djupt)
4. Nedvikning 3 gånger i tät följd. (Minst 1.5 meter djupt. Kom ihåg: tryckutjämning, handklapp i botten och ytkontroll.)
5. Ihopp med fridykarutrustning fram- och baklänges från startpall.
6. Veta hur dykflaggan (signalflagga A) ser ut och hur den används. Känna till handsignalerna för OK, upp och ner.

Datum Sign

GULD

1. Simma 100 meter fritt simsätt, dock ej ryggsim. (Utan fridykarutrustning.)
2. Simma 75 meter ryggsim. (Utan fridykarutrustning.)
3. Simma 250 meter med fridykarutrustning. Nedvikning till botten var 50:e meter.
4. Simma 10 meter under vattnet med fridykarutrustning.
5. Nedvikning 5 gånger i tät följd. (Minst 1.5 meter djupt. Kom ihåg: tryckutjämning, handklapp i botten och ytkontroll.)
6. Nedvikning till botten, tryckutjämning, fridykarutrustningen tas upp från botten och påtages vid ytan.

Datum Sign
