



Normer & Krav SSDF/CMAS Fridykning

Tekniska kommittén

2023-08-26

Normer & krav för fridykning

Sida 2 (13)

Innehåll

Introduktion av fridykning för nybörjare	4
Snorkeldiplom, Brons.....	4
A Definition	4
B Rekommendation	4
C Bedömning	4
Snorkeldiplom, Silver.....	4
A Definition	4
B Rekommendation	4
C Bedömning	4
Snorkeldiplom, Guld	4
A Definition	4
B Rekommendation	4
C Bedömning	4
SSDF Snorkeldykarare Steg 1 / CMAS One Star Snorkeldiver.....	5
A Definition	5
B Rekommendation	5
C Bedömning	5
D Internationell behörighet	5
SSDF Snorkeldykarare Steg 2 / CMAS Two Star Snorkeldiver	5
A Definition	5
B Rekommendation	5
C Förutsättningar	5
D Bedömning	6
E Internationell behörighet	6
SSDF Snorkeldykarare Steg 3 / CMAS Three Star Snorkeldiver	6
A Definition	6
B Rekommendation	6
C Förutsättningar	6
D Bedömning	6
E Internationell behörighet	7
Övriga bestämmelser för SSDF Fridykardiplom och Snorkeldykarutbildningar.....	7
Hälsodeklaration.....	7
Dykläkare	7
Fridykarloggbok	7
Bestämmelser för utbildning	7
Instruktörs- och ledarskapsutbildningar	8
SSDF Dykledarutbildning för fridykare.....	8
A Definition	8
B Rekommendation	8
C Förutsättningar	8
D Minimikrav på utbildningsinnehåll	8
E Bedömning	8
F Bestämmelser för SSDF Dykledare för fridykare	8
CMAS One Star Snorkeldiver Instructor	9
A Definition	9
B Rekommendation	9
C Förutsättningar	9
D Minimikrav på utbildningsinnehåll	9

Normer & krav för fridykning

Sida 3 (13)

E	Bedömning	9
F	Bestämmelser för CMAS One Star Snorkeldiver Instructor	10
G	Utbildningsarrangör	10
	CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor.....	10
A	Definition	10
B	Rekommendation	10
C	Förutsättningar	10
D	Rekommenderade utbildningar	11
E	Bedömning	11
F	Bestämmelser för CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor	11
G	Bedömning av behörighet till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor.....	11
	Bestämmelser för instruktörsutbildning	12
	Konvertering till SSDF Snorkeldykare / CMAS Snorkeldiver	12
	Konvertering av instruktörsbehörighet från andra länder och organisationer.....	12
	Övriga bestämmelser för CMAS Snorkeldiver Instructor.....	12
A	Indragning av instruktörsbehörighet	12
B	Ansvar vid fridykningsverksamhet	12
C	Krishantering	13

Introduktion av fridykning för nybörjare

Snorkeldiplom, Brons

A Definition

Fridykare som har teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter nödvändiga för grundläggande simfärdighet utan utrustning och enklare färdigheter inom fridykning.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 7 till 12 år.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Brons ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande:

- Simfärdighet utan utrustning.
- Enklare färdigheter inom fridykning.

Snorkeldiplom, Silver

A Definition

Fridykare som har teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter nödvändiga för grundläggande simfärdigheter utan utrustning, färdigheter inom fridykning samt förståelse för enklare begrepp i fridykningsteori.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 7 till 12 år.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Silver ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande:

- Simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning.
- Förståelse för enklare begrepp i fridykningsteori.

Snorkeldiplom, Guld

A Definition

Fridykare som har teoretiska kunskaper och praktiska färdigheter nödvändiga för grundläggande simfärdighet utan utrustning och inom fridykning.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 7 till 12 år.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Normer & krav för fridykning

Sida 5 (13)

För att kvalificera sig för Snorkeldiplom Guld ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande:

- Simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning samt kunna genomföra de moment som ingår utan svårighet.
- Grundläggande förståelse för fridykningsteori.

SSDF Snorkeldykare Steg 1 / CMAS One Star Snorkeldiver

A Definition

Fridykare som har grundläggande kunskaper i vattenlivräddning, dykteori och simfärdighet med och utan utrustning i skyddat vatten.

B Rekommendation

Diplomet/Certifikatet är anpassat för elever som är 10 år och äldre.

C Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Eleven ska ha tränat så att denne kan genomföra momenten som ingår i provet utan någon tvekan samt uppvisa vattenvana.

För att kvalificera sig som CMAS One Star Snorkeldiver ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Grundläggande kunskaper vattenlivräddning.
- Grundläggande kunskaper i dykteori.
- Grundläggande simfärdighet utan utrustning.
- Färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för steg 1.

Examination av CMAS One Star Snorkeldiver ska göras av lägst CMAS One star Snorkeldiver Instructor.

D Internationell behörighet

Utöver ovan för att bli CMAS One Star Snorkeldiver skall eleven även vara redo och ha förståelse för att genomföra dyk i öppet vatten men ej behöva något loggfört dyk.

SSDF Snorkeldykare Steg 2 / CMAS Two Star Snorkeldiver

A Definition

Fridykare som har goda kunskaper i vattenlivräddning, dykteori, fridykningsfysiologi och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

Diplomet/Certifikatet är anpassat för elever som är 12 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha CMAS One Star Snorkeldiver.

Normer & krav för fridykning

Sida 6 (13)

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Eleven ska ha tränat så att denne kan genomföra momenten som ingår i provet utan någon tvekan samt uppvisa god vattenvana.

För att kvalificera sig som SSDF Snorkeldykare Steg 2 ska eleven under kursen behärska följande färdigheter:

- Goda kunskaper i vattenlivräddning.
- Goda kunskaper i dykteori.
- God simfärdighet utan utrustning.
- Goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för Steg 2.

Examination av SSDF Snorkeldykare Steg 2 ska göras av lägst CMAS One Star Snorkeldiver Instructor som innehar minst CMAS 2 Star Snorkeldiver.

E Internationell behörighet

Utöver ovan för att bli CMAS 2 star Snorkeldiver skall eleven även kunna uppvisa 3 loggboksförda utomhusdyk.

SSDF Snorkeldykare Steg 3 / CMAS Three Star Snorkeldiver

A Definition

Fridykare som har mycket goda kunskaper i livräddning, dykteori, fridykningsfysiologi och simfärdighet med och utan utrustning.

B Rekommendation

Diplomet är anpassat för elever som är 14 år och äldre.

C Förutsättningar

Eleven ska inneha SSDF Snorkeldykare Steg 2.

D Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång.

Diplom kan endast utfärdas om eleven bedömts uppfylla minimikraven i provformuläret.

Eleven ska ha tränat så att denne kan genomföra momenten som ingår i provet utan någon tvekan samt uppvisa mycket god vattenvana.

För att kvalificera sig som SSDF Snorkeldykare Steg 3 ska eleven under kursens lopp visa sig behärska följande färdigheter:

- Mycket goda kunskaper livräddning.
- Mycket goda kunskaper i dykteori.
- Mycket god simfärdighet utan utrustning.
- Mycket goda färdigheter inom fridykning i enlighet med provformuläret för steg 3.

Examination av SSDF Snorkeldykare Steg 3 ska göras av lägst CMAS One Star Snorkeldiver Instructor som innehar minst SSDF Snorkeldykare Steg 3.

E Internationell behörighet

Utöver ovan för bli CMAS Three Star Snorkeldiver skall eleven även kunna uppvisa 6 loggboksförda utomhusdyk.

Övriga bestämmelser för SSDF Fridykardiplom och Snorkeldykarutbildningar

Hälsodeklaration

Det rekommenderas att alla elever som påbörjar utbildning fyller i hälsodeklaration eller kommunicerar med instruktören om eventuella hälsoproblem.

Dykläkare

För kontakt med dykläkare, se lista över rekommenderade dykläkare på förbundets hemsida, www.ssdf.se. Vid frågor som berör dykerimedicin kontakta i första hand SSDF:s förbundsläkare.

Fridykarloggbok

Fridykarloggbok rekommenderas för att dokumentera dykpass, utbildning, erfarenhet och kunskap som fridykaren genomgått. För att dokumentera sina fridykningserfarenheter inför en eventuell vidareutbildning bör fridykaren kontinuerligt föra in dessa uppgifter i sin dyklogg.

Bestämmelser för utbildning

1. Under en utbildning ska instruktören föra elevkort. Kortet förvaras av instruktören eller föreningen.
2. Eleven har rätt att ta del av elevkortet. En elev som under pågående utbildning till exempel flyttar och påbörjar eller fortsätter utbildningen på annat håll har rätt att ta med sig sitt elevkort.
3. Elev som utbildas ska vara försäkrad under hela utbildningen. Elev som är medlem i klubb ansluten till SSDF har en kollektiv olycksfallsförsäkring genom sitt medlemskap.
4. Elev under utbildning måste närvara minst halva kurstiden för att bli godkänd. Samtliga obligatoriska övningar ska dock vara genomförda för att eleven ska godkännas.
5. En instruktör ska inte ha fler antal elever än att utbildningen kan ske säkert och med god pedagogik. En instruktör får ha högst 4 elever under utbildning i skyddat vatten.
6. Utbildning till flera diplom eller certifikat får ej ske samtidigt.
7. Diplom/certifikatsbeställning ska fyllas i noggrant med korrekta uppgifter.
8. Kontroll av elevens behörighet ska ske vid utfärdande av samtliga utbildningar.

Instruktörs- och ledarskapsutbildningar

SSDF Dykledarutbildning för fridykare

A Definition

SSDF Dykledarutbildning för fridykare riktar sig inte enbart mot fridykare utan är en bred utbildning som även kan genomföras av personer utan tidigare fridykningserfarenhet.

B Rekommendation

Grundläggande färdigheter inom fridykning.
Erfarenhet av utomhusfridykning.

C Förutsättningar

För att kunna delta på utbildningen ska eleven:

- Vara 18 år innan utbildningen.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav.
- Genomgått en HLR-utbildning de senaste 12 månaderna.
- Uppvisa utdrag ur belastningsregistret.

Utbildande instruktör ska vara lägst CMAS One Star Snorkeldiver Instructor samt själv ha genomgått SSDF Dykledarutbildning för fridykare.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Dykledning
Säkerhetsutrustning
Larmrutiner
Oxygenterapi
Olycksfallsvård
Ledarskap och stress
Lagar och krav
Sjömanskap

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under kursens gång. Diplom kan endast utfärdas om eleven bedöms uppfylla minimikraven i kursplanen. För att kvalificera sig som SSDF Dykledare för fridykare ska eleven under kursens lopp behärska följande färdigheter under realistiska förhållanden:

- Organisera och leda fridykare på ett säkert och ansvarsfullt sätt
- Fördjupade kunskaper inom sjömanskap, lagar och krav som omfattar fridykare.
- Ha goda kunskaper om olycksfallsvård samt kunna hantera en oxybox.
- Uppvisa godkänt skrivningsresultat.

F Bestämmelser för SSDF Dykledare för fridykare

Med behörigheten följer rätten att:

Organisera och leda fridykningsaktiviteter i öppet vatten i enlighet med kursmaterialet.

CMAS One Star Snorkeldiver Instructor

A Definition

Instruktör med goda kunskaper i undervisnings- och instruktionsmetodik. Instrukören anses kvalificerad att undervisa i både teori och praktik under en fridykarutbildning. Instrukören har rätt att examinera CMAS 1-3 Star Snorkeldiver förutsatt att denne innehar dessa själv.

B Rekommendation

Väldigt goda färdigheter i fridykningsteknik och teori.
Dykledarutbildning är en fördel.

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildningen och examineras till CMAS One Star Snorkeldiver Instructor ska eleven:

- Inneha lägst CMAS Two Star Snorkeldiver.
- Vara minst 16 år det år utbildningen påbörjas.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav.
- Uppvisa utdrag ur belastningsregistret.
- Genomgången och godkänd HLR-utbildning.

D Minimikrav på utbildningsinnehåll

Kunskap

Ledarskap
Livräddning
Utlärningsteknik
Träningsplanering
Provtagningsbestämmelser
Dyksäkerhet
Materialkännedom/-vård
Klubbens och SSDF:s organisation

Färdigheter

Livräddning
Leda och kontrollera en grupp elever under fridykning i ett skyddat vatten
Undervisa och instruera en grupp elever i teori och praktik.

E Bedömning

Elevens kunskaper och färdigheter ska bedömas under utbildningens gång.
Certifikat kan endast utfärdas om eleven aktivt deltagit och godkänts på delmomenten i utbildningsinnehållet.

För att kvalificera sig som CMAS One Star Snorkeldiver Instructor ska eleven uppvisa följande färdigheter:

- Kunna lära ut grunderna i fridykning i bassäng alternativt i skyddat vatten.
- Kunna planera och genomföra utbildning i fridykning i bassäng alternativt i skyddat vatten som leder till provtagning för diplom/certifikat
- Kunna agera som tränare med följande inriktning:
 - Uppvärmningsgymnastik samt stretching på land.
 - Vattengymnastik och vattenlekar.
 - Fridykarövningar

Normer & krav för fridykning

Sida 10 (13)

- Vara behjälplig till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor i att utbilda och öva inför provtagning och examination.
- Uppvisa pedagogiska färdigheter och ledaregenskaper.
- Godkänt resultat på teoriskrivning.

F Bestämmelser för CMAS One Star Snorkeldiver Instructor

Med behörigheten följer rätten att:

- Agera som fridykarinstruktör vid utbildning för Snorkeldykare Steg 2 och 3 (dock högst till egen utbildningsnivå) samt examinera fridykare för CMAS 1-3 Star Snorkeldiver (dock högst till egen utbildningsnivå).
- Leda utbildning i skyddat vatten för max 4 elever åt gången.

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Leda och ansvara för utbildning över sin egen utbildningsnivå.
- Examinera fridykare som är över sin egen utbildningsnivå.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Instruktören ska vara medlem i klubb ansluten till SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som instruktör.
- Instruktören är skyldig att hålla sig informerad om förändringar som sker inom utbildningen och ska alltid använda senaste version av utbildningsmaterial och kursplan vid arrangerade utbildningar.
- För omyndig instruktör ska myndig utsedd person finnas på plats under hela träningspass.

G Utbildningsarrangör

Utbildning får arrangeras av SSDF eller SSDF-ansluten klubb. Utbildning ska föränmälas till SSDF:s kansli minst två veckor före första utbildningsdatum.

CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor

A Definition

Fridykarinstruktör som genom erfarenhet och utbildning skaffat sig tillräcklig kunskap för att ansvara för en hel fridykarutbildning, leda CMAS Snorkeldiver utbildningar och ansvara för fridykningsövningar i öppet vatten. CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor anses även behörig att som utbildningsledare hålla i utbildning av CMAS One Star Snorkeldiver Instructor.

B Rekommendation

- Väldigt goda färdigheter i ledarskap och utbildningsmetodik.
- Dykledarutbildning är en fördel.
- SISU Fortsättningsutbildning för tränare eller motsvarande.

C Förutsättningar

För att kunna söka till utbildning och examineras till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor gäller minst:

- Inneha CMAS Three Star Snorkeldiver
- Vara CMAS One Star Snorkeldiver Instructor.

Normer & krav för fridykning

Sida 11 (13)

- Vara minst 18 år det år utbildningen påbörjas.
- I egenskap som CMAS One Star Snorkeldiver Instructor ha dokumenterad utbildningserfarenhet av minst tre fridykarkurser, löpande terminsträning alternativt kontinuerlig certifiering/registrering av elever.
- Det ska ha gått minst 12 månader sen eleven blivit godkänd som CMAS One Star Snorkeldiver Instructor.
- Dokumenterad utbildningserfarenhet som assisterande instruktör på minst två CMAS One Star Snorkeldiver Instructor kurser samt hållit i både teoretiska och praktiska moment.
- Under de senaste tolv månaderna genomgått och godkänts vid HLR utbildning.
- Ska uppvisa utdrag ur belastningsregister.
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav.
- Skall ha minst 20 utomhusfridyk loggboksförda, varav minst hälften i nordiska vatten.
- Genomgången ledarskapsutbildning för barn och ungdomar eller motsvarande, exempelvis SISU Grundutbildning för tränare.

D Rekommenderade utbildningar

- SISU Idrottsutbildarnas Grundutbildning för tränare
- SISU Fortsättningsutbildning
- SISU Unga ledare
- CMAS Children and Diving Instructor

E Bedömning

Av TK utsedd behörig person.

F Bestämmelser för CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor

Med behörigheten följer rätten att:

- Agera som fridykarinstruktör vid utbildning för Snorkeldiver CMAS 1-3 Star (dock högst till egen utbildningsnivå) samt examinera Snorkeldiver CMAS 1-3 Star (dock högst till egen utbildningsnivå).
- Agera som fridykarinstruktör vid utbildning för CMAS One Star Snorkeldiver Instructor.
- Leda utbildning i öppet vatten för max 4 elever åt gången.

Med behörigheten följer ej rätten att:

- Leda och ansvara för utbildning över sin egen utbildningsnivå.
- Examinera fridykare som är över sin egen utbildningsnivå.

För behörigheten gäller följande bestämmelser:

- Instruktören ska vara medlem i klubb ansluten till SSDF. Instruktör som avsäger sig medlemskap eller inte är ansluten i klubb får ej verka som instruktör.
- Instruktören är skyldig att hålla sig informerad om förändringar som sker inom utbildningen och ska alltid använda senaste version av utbildningsmaterial och kursplan vid arrangerade utbildningar.

G Bedömning av behörighet till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor

Behörighet till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor utvärderas genom att den blivande instruktören sammanställer samt de kurser och erfarenhet denne har och därefter kontaktar TK för genomgång och godkännande.

Bestämmelser för instruktörsutbildning

1. Instruktörsutbildning ska hållas i nära överensstämmelse med det upplägg som finns i kursplanen.
2. Utbildningen får endast avse utbildning av CMAS Snorkeldiver Instructor.
3. Instruktörsutbildningen ska anmälas till SSDF:s kansli minst 4 veckor innan kursstart.
4. Eleven ska delta under hela instruktörsutbildningen för att kunna godkännas.
5. Utbildningsledaren är skyldig att använda och förse eleverna med den senaste versionen av utbildningsmaterialet som krävs för att utbilda behöriga instruktörer.
6. Det är obligatoriskt för samtliga kursdeltagare att fylla i SSDF:s utvärderingsblankett som examinatorn/kursledaren i sin tur skickar till SSDF:s kansli.
7. Ansvarig instruktör för utbildningen är skyldig att kontrollera så att alla deltagare är registrerade medlemmar i SSDF/CMAS samt innehar rätt behörighet för utbildningen innan kursstart.
8. Giltigt registerutdrag ska uppvisas innan kursstart.

Konvertering till SSDF Snorkeldykare / CMAS Snorkeldiver

Det kan ej ske någon konvertering av äldre former av fridykarbevis. Övrig konvertering handläggs av TK. Konvertering av Fridykare Steg 1 – 3 till CMAS Snorkeldiver kan genomföras av behörig instruktör fram till 2024-08-31.

Konvertering av Fridykarinstruktörer Steg 1-3 till CMAS Snorkeldiver Instructor kan genomföras av behörig instruktör med dispens fram till 2024-08-31. Dispens ges av TK/FK vid kursanmälan som ska göras minst 4 veckor före planerad utbildning.

Konvertering av instruktörsbehörighet från andra länder och organisationer

Instruktör som genomgått instruktörsutbildning i annat land eller för annan organisation, som ej är medlem i CMAS, kan erhålla instruktörsbehörighet först efter särskild prövning. Tekniska kommittén handlägger denna konvertering.

Övriga bestämmelser för CMAS Snorkeldiver Instructor

A Indragning av instruktörsbehörighet

Då instruktören inte följer det givna regelverket eller de krav som bör uppfyllas för genomförande av utbildningar i SSDF/CMAS regi samt verkar för att vara en god ambassadör och förebild för fridykningsverksamhet inom SSDF/CMAS äger Tekniska kommittén rätten att skicka ärendet till Disciplinnämnden som efter lämplig prövning utdelar en påföljd.

B Ansvar vid fridykningsverksamhet

I de fall då instruktören ej är myndig ska det finnas en myndig ledare/fridykarinstruktör på plats som äger huvudansvaret för verksamheten. I de fall myndig person saknas vid verksamhetstillfället är det klubbstyrelsen som bär det yttersta ansvaret. Kravet från SSDF/CMAS är att det ska finnas minst en behörig och myndig instruktör på plats vid varje träningstillfälle utöver övriga instruktörer, tränare eller ledare. I de fall det bara finns en

Normer & krav för fridykning

Sida 13 (13)

instruktör på plats rekommenderas att en så kallad ytobservatör utses. Denne kan vara en förälder eller annan myndig person som kan övervaka träningspasset i bassängen.

C Krishantering

Instruktör, ledare och anordnare av fridykningsarrangemang är skyldiga att sätta sig in i den senaste versionen av förbundets krishanteringsplan för att kunna agera rätt vid ett eventuellt olyckstillbud. Vid större olyckor är instruktör/förening skyldig att informera förbundsordförande inom 24 timmar samt i enlighet med förbundets krisplan.