



BINDENDE KRAV

Bindende krav til viden og færdigheder som instruktøren skal sikre sig eleven har, før der udstedes et 1-stjernet CMAS dykkercertifikat.

Dykkeren skal kunne anvende alt relevant flaskedykkerudstyr sikkert og korrekt i et beskyttet åbenvandsområde på dybder ned til max. 18 meter, og skal være klar til at få yderligere erfaring i selskab med en erfaren dykker (CMAS 2-stjernet dykker med minimum 50 loggede dyk)

Forudsætninger

1. Kursisten skal være fyldt 14 år ved kursets start
2. Kursisten skal have en af Dansk Sportsdykker Forbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)

Viden

Dykkeren skal have en grundlæggende forståelse af:

- sammenhængen mellem tryk og rumfang og effekten heraf på dykkeren og hans udstyr.
- hvad kroppen har brug for at kunne opretholde livet, og de komplikationer det giver at opholde sig under vandet.
- formål, funktion og væsentlige detaljer for det dykkerudstyr, som typisk anvendes af 1 stjernede sportsdykkere.
- Dansk Sportsdykker Forbunds sikkerhedsregler, metoder til selvredning og elementære redningsteknikker.

Dykkerens viden og forståelse af ovenstående områder testes ved en skriftlig multiple choice prøve udarbejdet af Teknisk Udvalg under Dansk Sportsdykker Forbund.

Færdigheder

Dykkeren skal kunne klargøre, anvende og lave simpel vedligeholdelse af det sportsdykkerudstyr, som typisk anvendes af 1-stjernede sportsdykkere.

Dykkeren skal kunne afbalancere sig og skal kunne undgå at få vand i luftvejene under dykning.

Dykkeren skal under vand have kontrol over sine bevægelser i alle retninger, skal kunne svømme effektivt ved brug af svømmefødder, og skal kunne komme sikkert i og op af vandet.

Dykkeren skal kunne demonstrere selvredning og simpel makkerredning.

Dykkeren skal kunne fungere som disciplineret medlem af en gruppe dykkere under ledelse af en mere erfaren dykker.

Dykkeren skal have erfaring fra mindst 5 dykninger i åbent vand på dybder til og med max. 18 meter.

Dykkerens færdigheder kan bedømmes løbende gennem kurset eller ved en egentlig prøveaflægning ved kursets slutning. Uanset om instruktøren vælger den løbende vurdering eller en afsluttende prøve skal eleven have demonstreret følgende færdigheder i åbent vand:

- Udspring efterfulgt af 100 m overfladesvømning uden anvendelse af dykkerudstyr. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- Klargøring, samling og påtagning af alt relevant dykkerudstyr før en dykning.
- Entre og forlade vandet under forskellige forhold: Fra mole, kutter, gummibåd og stranden.
- Kontrolleret neddykning og uddykning under overholdelse af sikker opstigningshastighed.
- Sikre positiv opdrift og frie luftveje ved ophold i overfladen, både ved oppustning af opdriftsmiddel med munden og ved anvendelse af luft fra trykflaske. Skal demonstreres både med og uden dykkermaske og snorkel.
- Af- og påtagning af dykkermaske under vandet.
- Tab og genfindning af lungeautomatens mundstykke under vand.
- Selvredning ved skift til alternativ luftforsyning: makkers octopus og uddykning.
- Demonstration af relevant signalgivning under vand.

Dansk Sportsdykker Forbund har udarbejdet et vejledende eksempel på et undervisningsforløb, der sikrer at eleven får lejlighed til at lære og demonstrere den nødvendige viden og færdigheder. Eksemplet kan ses på de følgende sider.

Bindende krav til instruktører, der uddanner 1-stjernede CMAS sportsdykkere.

Instruktøren skal som minimum have et gyldigt CMAS 1-stjernet instruktørcertifikat.

Uddannelsen skal foregå i en klub under Dansk Sportsdykker Forbund, i et dykkercenter eller lignende med en skoleaftale med Dansk Sportsdykker Forbund eller i et registreret CMAS Dykkercenter.

Ved alle dyk, hvor der foregår instruktion eller kontrol af færdigheder, skal instruktøren være sammen med eleverne i vandet. I bassin kan instruktøren arbejde med op til 4 elever samtidigt under vandet. Ved første dyk i åbent vand skal eleven have en instruktør som makker. Ved efterfølgende instruktions- eller kontroldyk i åbent vand kan instruktøren højst følge to dykkere - et elev-makkerpar (visuel kontakt). Ved overfladesvømning kan eleverne følges fra båd.

For at et dyk kan tælle med som et erfaringsdyk skal det vare mindst 20 minutter. Der må maksimalt gennemføres 2 dyk pr. dag under uddannelse.

LEKTIONER

Teorilektioner

- 1T1 Introduktion til uddannelse
- 1T2 Introduktion til udstyr
- 1T3 Dykkertabel
- 1T4 Signaler og sikkerhedsregler
- 1T5 Den grundlæggende fysik
- 1T6 Dykkerfysik
- 1T7 Anvendelse af apparatudstyr
- 1T8 Grundlæggende fysiologi
- 1T9 Afbalanceringsmidler
- 1T10 Dragten og beslægtet udstyr
- 1T11 Redning
- 1T12 Repetition af skader og tabel
- 1T13 Teoriprøve

Praktiklektioner

- 1P1 Fridykning 1
- 1P2 Fridykning 2
- 1P3 Apparatdykning 1
- 1P4 Apparatdykning 2
- 1P5 Apparatdykningsøvelser
- 1P6 Afbalancering
- 1P7 Bjærgning
- 1P8 Repetition
- 1P9 5 åbenvandsdyk

INTRODUKTION TIL UDDANNELSEN**1 T 1**

Tid: 45 min.

Formål: At give kursisten god forståelse af CMAS uddannelsessystem samt definitionen og prøvekrav på et CMAS 1 stjernet dykkercertifikat. At introducere kursisten til uddannelsen og dets placering i certifikatsystemet, relationerne mellem klub/skole, forbund og CMAS.

- Delemner:
1. At introducere kursets instruktører (og elever):
 - Navn, adresse telefon, e-mail
 - Certifikat og erfaringsbaggrund
 2. At give kursisten et overblik over kurset
 - Varighed, tidsplan og undervisningssteder
 - Nødvendigt udstyr
 - Pris
 3. At give kursisten viden om hvordan kurset passer ind i DSF's/CMAS's uddannelsessystem:
 - Hvilke kompetencer giver kurset
 - Hvilke uddannelsesmuligheder har man efter kurset
 4. At informere kursisten om de formelle krav til kurset:
 - Medlemskab af Dansk Sportsdykkerforbund
 - Fundamental dykkerjura
 - Prøvekrav til CMAS 1 stjernet dykkercertifikat
 - Lægeattest
 - Kvittering for betalt kursusgebyr
 5. Udlevering af materiale, samt information om hvilket udstyr der skal anskaffes/medbringes

Bemærkninger:

INTRODUKTION TIL UDSTYR

1 T 2

Tid: 45 min.

Formål: At vejlede i anskaffelse og brug af dykkerudstyr.
At sikre at kursisten opnår den fornødne viden til at kunne anskaffe/udvælge ABC udstyr og vægtbælte.

Delemner:

1. Udvalgelse, formål og funktion af maske, finner, snorkel og vægt-bælte, herunder især tilpasning, udløsningsmekanismer, vægtbæltets betydning for neutral afbalancering
2. Kort beskrivelse af apparatudstyr
3. Beskrivelse af hvilket udstyr kursisten skal medbringe/bruge under praktiklektionerne

Bemærkninger:

DYKKERTABEL**1 T 3**

Tid: 45 min.

Formål: At gøre kursisten istand til at anvende den af Dansk Sportsdykkerforbunds godkendte dykkertabel.
At lære kursisten at anvende og planlægge en dykning ved brug af en dykkertabel og derved undgå trykfaldssyge.

- Delemner:
1. At introducere kursisten til dykkertabellen:
 - Dansk Sportsdykkerforbunds dykkertabel
 - Forudsætninger for dykkertabeller
 - Tabellens udformning
 2. At lære kursisten de begreber der anvendes ved brug af dykkertabellen:
 - Enkeltdyk
 - Multidyk
 - Sikkerhedsstop
 3. At lære kursisten at anvende dykkertabellen til dykning til max. 18 m.:
 - Logføring
 3. At lære kursisten om særlige forhold ved brug af dykkertabellen:
 - Dykning og flyvning
 4. At orientere kursisten om dykkercomputere

Bemærkninger:

SIGNALER & SIKKERHEDSREGLER**1 T 4**

Tid: 45 min.

Formål: At sikre at kursisten kan anvende CMAS internationale signaler såvel som nationale og at kursisten forstår og anerkender Dansk Sportsdykkerforbunds sikkerheds-regler.
At lære kursisten at anvende håndsignaler under/over vandet og at gennemgå Dansk Sportsdykkerforbunds sikkerhedsregler.

- Delemner:
1. At lære kursisten betydning og anvendelse af signaler:
 - Redegør hvorfor man bruger et internationalt regelsæt for signaler
 - Anvendte signaler under dykning – dykker til dykker – over som under vand
 - Anvendte overfladesignaler til overfladepersonel
 - Signalflag A – udseende og betydning
 - Særlige signaler ved undervisning
 - Vigtigheden af at tegn gentages/besvares
 2. At lære kursisten om Dansk Sportsdykkerforbunds sikkerhedsregler:
 - Gennemgang af DSF's sikkerhedsregler
 - Planlægning ved dykning i åbent vand – at identificere og undgå problemer
 - Dykkerlederen og hans rolle under dykning
 - Makersystemet, parledelse
 - Forberedelse af dykning, Briefing og kontrol af udstyr
 - Entring i vand, kontrol i overfladen, afbalancering, neddykning, gennemførelse af dykning, opstigning/uddykning, forhold i overfladen, forlade vandet – strand, mole, gummibåd og kutter
 - Procedure ved adskillelse fra makker
 - Holdning og adfærd til undervandsmiljø

Bemærkninger:

DEN GRUNDLÆGGENDE FYSIK**1 T 5**

Tid: 45 min.

Formål: At give kursisten basalt kendskab til fysiske grundbegreber, samt betydningen af forholdet mellem tryk og rumfang.
At lære kursisten de basale fysiske grundbegreber og forholdet mellem tryk og rumfang, der har betydning for dykning.

Delemner:

3. At lære kursisten om luftens og vandets sammensætning og betydning i forhold til tryk:
 - De kemiske betegnelser, der anvendes i forbindelse med luftens og vandets sammensætning
 - Vægtfylde, herunder afbalancering
 - Måling af tryk, luftens og vandets tryk
4. At lære kursisten om tryk og rumfang samt dets betydning for dykkeren:
 - Boyles lov
 - Trykkets virkning på hulrum i legemet, forhold ved ændring af tryk
 - Problemer forårsaget af tryk: Squeeze i maske, ører og hulrum, trykudligning
 - Luftens udvidelse og farer ved at holde vejret under opstigning

Bemærkninger:

DYKKERFYSIK**1 T 6**

Tid: 45 min.

Formål: At give kursisten kendskab til de fysiske love der har indflydelse på praktisk dykning.
At lære kursisten betydningen af partialtryk, luftarters opløselighed i væske samt forhold ved opdrift, lys, lyd og varmetab i forbindelse med dykning.

Delemner:

5. At lære kursisten om de fysiske forhold for luft under tryk samt den fysiologiske betydning:
 - Partialtryk og Daltons lov
 - Luftarters opløselighed i væske samt Henrys lov
 - Partialtryksskader
6. At lære kursisten om de fysiske forhold der gør sig gældende i forbindelse afbalancering, lys, lyd og ledning:
 - Archimedes lov
 - Afbalancering: Positiv/negativ opdrift
 - Lys under vand, herunder størrelsesforhold
 - Lyd over/under vand
 - Varmeledning, herunder kuldeproblemer/varmetab

Bemærkninger:

ANVENDELSE AF APPARATUDSTYR**1 T 7**

Tid: 45 min.

Formål: At give kursisten forståelse for overordnede principper i apparat-
udstyrets virkemåde og anvendelse.
At lære kursisten betydningen af apparatudstyrets virkemåde samt
anvendelse.

Delemner:

7. At lære kursisten om apparatudstyrets opbygning og funktion:
 - Dykkerens mulighed for at medbringe store luftmængder
 - Trykflasker, herunder håndtering, mærkning og trykprøvning
 - Reduktionsventil, princip af virkemåde og tilslutningstyper
 - Regulator, princip af virkemåde
 - Manometer
8. At lære kursisten om håndtering af apparatudstyr:
 - Vedligeholdelse af apparatudstyr
 - Klargøring og samling af apparatudstyr

Bemærkninger:

GRUNDLÆGGENDE FYSIOLOGI**1 T 8**

Tid: 45 min.

Formål: At give kursisten kendskab til de elementære principper, der betinger opretholdelse af liv.
At lære kursisten betydningen af åndedrætssystemet og kredsløbet.

Delemner:

9. At lære kursisten om samspillet og opbygningen af åndedrætssystemet og blodkredsløbet:
 - Åndedrætssystemet, kredsløb og stofskifteprocesser
 - Udveksling af luftarter i lungerne, herunder den enkelte luftarts virkning og betydning
 - Lungevolumen og skadeligt rum i forbindelse med snorkeldykning
10. At lære kursisten om påvirkning af åndedrættet i forbindelse med dykning:
 - Luftforbrug generelt og under tryk
 - Åndedrættets regulering
 - Udmattelse, panik, chok og drukning samt forebyggelse

Bemærkninger:

AFBALANCERINGSMIDLER

1 T 9

Tid: 45 min.

Formål: At give kursisten viden om vigtigheden af at bruge afbalanceringsmidler under dykning og kunne anvende disse til at gøre dykningen behagelig samt til brug i nødsituationer, såvel under vand og i overfladen.
At lære kursisten vigtigheden af at bruge afbalanceringsmidler både for komfort under dykning og i forbindelse med redningssituationer.

- Delemner:
11. At lære kursisten om opbygning og anvendelse af afbalanceringsmidler:
 - Væsentlige principper for konstruktion/udformning af forskellige afbalanceringsmidler og deres egnethed for forskellige typer af dykning
 - BCD-vest, vingevest og tørdragt
 - Forskellige metoder til oppustning af afbalanceringsmidler
 - Fordele og ulemper
 12. At lære kursisten om hensigtsmæssig regulering og håndtering af afbalanceringsmidler:
 - Farer ved for hurtig opstigning, kontrolleret opstigning og opstigningshastighed
 - Brug af afbalanceringsmidler og anbefalede procedurer
 - Ved entring i vand/overflade
 - Under neddykning og under opstigning
 - Ved ankomst til overfladen
 - I forbindelse med overfladesvømning
 - Betjening af makkers afbalanceringsmiddel
 - Klargøring, tilpasning og vedligeholdelse af afbalanceringsmidler

Bemærkninger:

DRAGTEN & BESLÆGTET UDSTYR**1T10**

Tid: 45 min.

Formål: At orientere kursisten om anvendelse af dragt som beskyttelse mod kulde, hudafskrabninger og marint liv.
At lære kursisten om brugen af dragt og forskellige dragttyper samt andet relevant dykkerudstyr.

- Delemner:
13. At lære kursisten om anvendelse og hensigtsmæssigt valg af dykkerudstyr:
- Valg af forskellige dragt typer
 - Fordele/ulemper
 - Tør/våd dragt
 - Fordele/ulemper
 - Valg af dragt type
 - Tilpasning og vedligeholdelse
 - Instrumenter
 - Dybdemåler, dykkercomputer og ur
 - Kompas
 - Manometer
 - Andet udstyr
 - Kniv
 - Lygte
 - Linehjul
 - Dekobøje
 - Grejtaske
 - Udstyr der skal bruges på kurset
14. At lære kursisten om håndtering af dykkerudstyr:
- Klargøring af udstyr før dykning og behandling af udstyr efter dykning
 - Vedligeholdelse af udstyr
 - Dragt, gummidele og metaldele
 - Service og kontrol af udstyr
 - Opbevaring af udstyr udenfor den normale sæson

Bemærkninger:

REDNING**1 T 1 1**

Tid: 45 min.

Formål: *At give kursisten den fornødne viden til at kunne vurdere og iværksætte den rette indsats, der kræves under redning.
At lære kursisten vigtigheden af planlægning af en dykning og at give kursisten værktøjer til at kunne vælge en redningsmodel i en nødsituation.*

- Delemner:
- At lære kursisten betydningen af planlægning som den væsentligste grund til forebyggelse af ulykker
 - At gøre kursisten opmærksom på at opdage tegn på uregelmæssigheder hos sig selv og makker samt at afhjælpe disse
 - *At lære kursisten at vurdere hvilken indsats der kræves og derefter iværksætte den rette løsning*
 - At lære kursisten om selvhjælp og muligheder for nødopstigning:
 - Alternativ luftkilde
 - Fri opstigning
 - At lære kursisten om makkerredning og muligheder for nødopstigning:
 - Bjærgning og ilandbringning (eller til støttepunkt) af forulykket
 - At lære kursisten at tilkalde og anvende hjælp

Bemærkninger:

REPETITION AF SKADER & TABEL**1 T 1 2**

Tid: 45 min.

Formål: At sikre at kursisten har opnået viden om hvordan man undgår skader under dykning og derved får en sikker og oplevelsesrig dykning.
At kontrollere at kursisten forstår årsag, symptomer, forebyggelse og behandling af dykkerrelaterede skader, og at kursisten kan udfylde logbogsbladene korrekt.

Delemner:

1. At sikre at kursisten har den nødvendige forståelse af dykkerrelaterede skader:
 - Differenstrykkskader
 - Partialtrykkskader
 - Andre skader
2. At sikre at kursisten er i stand til at anvende dykkertabellen korrekt:
 - Dykketid
 - Overfladetid
 - Mætningsgruppe
 - Logføring

Bemærkninger:

TEORIPRØVE

1 T 1 3

Tid: 60 min.

Formål: At kontrollere, at kursisten har den til CMAS 1 stjernedykker krævede teoretiske viden.
At kursisten opnår det fornødne antal point der kræves for at bestå teoriprøven.

Delemner:

- Skriftlig multiple choice prøve

Bemærkninger:

FRIDYKNING 1**1 P 1**

Tid: 1 time

Formål: At introducere kursisten for maske, finner og snorkel, samt deres anvendelse.
At gøre kursisten fortrolig med brug af ABC udstyr, herunder udligning af tryk i maske og ører på lavt vand.

- Delemner:
1. At sikre at kursisten har de fornødne svømmefærdigheder:
 - Udspring efterfulgt af 200m. Svømning uden ABC udstyr (Fri stil)
 2. At introducere kursisten til makkersystemet
 3. At introducere kursisten til masken:
 - Tilpasning og anvendelse (forhold ved dugdannelse)
 - Trykudligning
 4. At introducere kursisten til snorklen:
 - Tilpasning og anvendelse
 - Ånde i overfladen og tømning af snorkel
 5. At introducere kursisten til finnerne:
 - Tilpasning og anvendelse af finner
 - Korrekt brug af finner og øvelse i finnesvømning
 6. At introducere kursisten til svømningsteknikker i forbindelse med:
 - Overfladesvømning og vandtrædning
 - Neddyknings- og uddykningsteknik
 7. At lære kursisten at undgå vandindtag gennem næse ved ånding gennem mund:
 - Tale med vandfyldt maske

Bemærkninger:

FRIDYKNING 2**1 P 3**

Tid: 1 time

Formål: At gøre kursisten fortrolig med udspring, neddykning, ilandstigning, masketømning og brug af vægtbælte.
At lære kursisten basale øvelser i fridykning.

- Delemner:
1. At lære kursisten principperne og udførelsen af entring i vand og ilandstigning:
 - Skridtspring
 - Baglæns udrulning
 - Ilandstigning
 2. At lære kursisten principperne og udførelsen af neddykning:
 - Jack-knife neddykning
 3. At træne kursisten i fridykning:
 - Svømning under vand
 4. At træne kursisten i håndtering af ABC udstyr:
 - Af- og påtagning af ABC udstyr i overfladen
 5. At introducere kursisten til vægtbæltet:
 - Tilpasning af vægtbælte
 - Åbne- og lukkemekanismer
 6. At gøre kursisten fortrolig med fridykning:
 - Svømme i overfladen med anlagt snorkel og uden maske

Bemærkninger:

APPARATDYKNING 1**1 P 3**

Tid: 1 time

Formål: At gøre kursisten fortrolig med klargøring og justering af udstyr, påsætning og kontrol af regulatorsæt og afbalanceringsvest, luftbeholdning, påtagning af apparatudstyr og vægtbælte på lavt vand.
At lære kursisten basale færdigheder i apparatdykning på dybder ikke over 2 meter.

- Delemner:
1. At introducere kursisten til apparatdykning:
 - Kort repetition af udstyret
 - Klargøring og tilpasning af udstyret
 - Påtagning af udstyret
 - Makkerhjælp
 2. At lære kursisten de basale færdigheder i forbindelse med apparatdykning:
 - Entring i vand
 - Ånding, svømning og afbalancering på lavt vand
 - Ånding med regulator i forskellige stillinger
 - Kontrollere og justere afbalancering
 - Svømning under vand med apparat
 3. At gøre kursisten fortrolig med apparatdykning på lavt vand:
 - Fjerne regulator, tømme denne og atter ånde
 - Aftage og påtage maske og tømme den for vand
 - Svømning under vand med apparat med masken i panden
 - Ånding fra alternativ luftkilde
 - Ånding fra freeflow regulator
 4. At lære eleven korrekt uddykning og ilandstigning

Bemærkninger:

APPARATDYKNING 2**1 P 4**

Tid: 1 time

Formål: At gøre kursisten fortrolig med apparatdykning.
At lære kursisten om entring i vand, teknik ved maske- og regulatortømning, afbalancering og makkerånding.

- Delemner:
7. At lære kursisten principperne og udførelsen af entring i vand med apparatudstyr, og ilandstigning:
 - Via lejder på lavt vand
 - Skridtspring
 - Baglæns udrulning
 - Ilandstigning
 2. At træne kursistens teknik ved tømning af maske og regulator på dybt vand:
 - Tømning af maske
 - Tabe og genfinde regulator
 3. At træne kursistens finnesvømmningsteknik:
 - I overfladen
 - Under vandet
 4. At træne kursistens afbalanceringsteknik:
 - I overfladen
 - Under vandet
 5. At træne kursistens fortrolighed ved apparatdykning:
 - Simuleret luftstop efterfulgt af skift til alternativ luftforsyning (makkers octopus) på bunden efterfulgt af uddykning
 - Simuleret fri opstigning (10 meter vandret på bunden)
 - Aftagning af apparatudstyr i overflade på dybt vand

Bemærkninger:

APPARATDYKNINGSØVELSER**1 P 5**

Tid: 1 time

Formål: At give kursisten øget fortrolighed med brug af apparatdykning.
At forbedre kursistens apparatdykningsteknikker.

Delemner:

1. At træne kursistens føling med apparatdykning:
 - Øve rulninger og loops
 - Øve afbalancering
2. At øge kursistens fortrolighed med apparatdykning:
 - Af- og påtage vægtbælte på bunden
 - Af- og påtage apparatudstyr på bunden
 - Skift fra regulator til snorkel i overflade, svømme i overflade med snorkel, skift til regulator og neddykning
 - Uddykning og ilandstigning via lejder på dybt vand

Bemærkninger:

AFBALANCERING

1 P 6

Tid: 1 time

Formål: At forbedre kursistens anvendelse af afbalanceringsmiddel under apparatdykning.

At lære kursisten betjening og brug af forskellige afbalancerings-teknikker.

- Delemner:
1. At træne kursisten i at skabe opdrift vha. afbalanceringsmiddel:
 - Oppustning af afbalanceringsmiddel med munden i overfladen
 - Med maske
 - Uden maske
 - Oppustning af afbalanceringsmiddel med trykluft
 - Med maske
 - Uden maske
 2. At træne kursisten i at kontrollere opdrift:
 - Øve udluftning via forskellige ventiler på afbalanceringsmiddel
 - Beherskelse af afbalancering på bunden og i mellemdybde
 - Demonstrere kontrolleret opstigning ved at lukke luft ud
 - Vise færdighed i at standse opstigning
 - Bruge afbalanceringsmiddel som løft i fare- og ulykkessituationer

Bemærkninger:

BJÆRGNING**1 P 7**

Tid: 1 time

Formål: At træne kursisten i bjærgning af apparatdykker.
At lære kursisten korrekt håndtering af en bjærgningsituation.

Delemner:

2. At lære kursisten ophentning af forulykket apparatdykker:
 - Ophentning af apparatdykker via dennes opdriftsmiddel
 - Sikre opdrift af forulykket og redder i overflade
 - Afgivelse af faresignal samt tilkalde hjælp
 - Anbringe forulykket i rigtig position med frie luftveje (nakken tilbage)

Bemærkninger:

REPETITION

1 P 8

Tid: 1 time

Formål: At repetere kursisten i alle tidligere indlærte færdigheder.
At sikre at kursisten mestre alle tidligere indlærte færdigheder med fyldt udstyr.

- Delemner:
1. At sikre at kursisten er i stand til korrekt påtagning og kontrol af alt nødvendigt apparatudstyr samt dragt og handsker
 2. At sikre at kursisten kan afbalancere korrekt:
 - I overfladen
 - På midterdybde
 - Over bunden
 3. At sikre at kursisten problemfrit kan lave masketømning
 4. At sikre at kursisten kan gennemføre korrekt af- og påtagning af apparatudstyr på bunden
 5. At sikre at kursisten kan gennemføre kontrolleret opstigning (ved overfladen skiftes til snorkel, efterfulgt af overfladesvømning med snorkel, derefter skift til regulator samt neddykning)
 6. At sikre at kursisten kan lave en kontrolleret ophentning af bevidstløs makker til overfladen

Bemærkninger:

5 ÅBENTVANDSDYK

1 P 9

Tid:

Formål: At give kursisten erfaring med rekreativ dykning samt demonstrere indlærte færdigheder.

At sikre at kursisten gennem mindst 5 dykninger kan udføre alle øvelser som listet i *"Prøvekrav til CMAS 1 stjernedykker"*.

Delemner:

1. Dyk fra strand til max. 3 meters dybde
2. Dyk fra strand til max. 6 meters dybde
3. Dyk fra mole max. 9 meters dybde
4. Dyk fra gummibåd max. 12 meters dybde
5. Dyk fra større båd til max. 18 meters dybde

Bemærkninger:

Mindst 20 min. pr. dyk og max. 2 dyk pr. dag pr. kursist.