



Sportsdykkerens juni udgave 2016.

TÆT PÅ episode

Desværre har vi ikke modtaget nogle episoder til offentliggørelse i dette nummer. I stedet bringer vi en opfordring til at indsende episoder til os, således at vi forsat kan oplyse læserne om den. Husk skal du have hjælp til at skrive dem, så kontakt TU.

Tæt På konkurrencen

I 2016 udlodder vi en præmie til en værdi af ca. 500,- kr. blandt de indlæg der offentliggøres i Sportsdykkeren. Send dem til tu-sikkerhed@sportsdykning.dk.

Fridykkerinstruktøruddannelse

Har din klub en interesse i fridykning?
Dyrker i det allerede?
Ønsker I mere fokus på sikkerhed og teknik?
Vil I lave et begynderforløb for jeres medlemmer?

Så skal du/I følge med på hjemmesiden og TU's kalender.
Til efteråret gennemføres det første fridykkerinstruktørkursus i DSF-regi.

Fridykkerinstruktørkurset er til dig, der ønsker en struktureret tilgang til fridykkeruddannelsen.

Kurset er tænkt til at give dig en god start som fridykkerinstruktør.
Efter kurset kan du gennemføre fridykkeruddannelse for nybegyndere.
Kurset indeholder både en teoretisk og en praktisk del.
Den teoretiske del omfatter bl.a. didaktik, fridykkerfysiologi, sikkerhed, disciplinerne, vejtrækning osv.
Den praktiske del vil både være undervisning af kursets elever samt eleverne der skal undervise hinanden for at træne instruktørfærdighederne. Præcis som det kendes fra forbundets øvrige instruktørkurser

Kurset forventes at vare en weekend.

Adgangskrav:

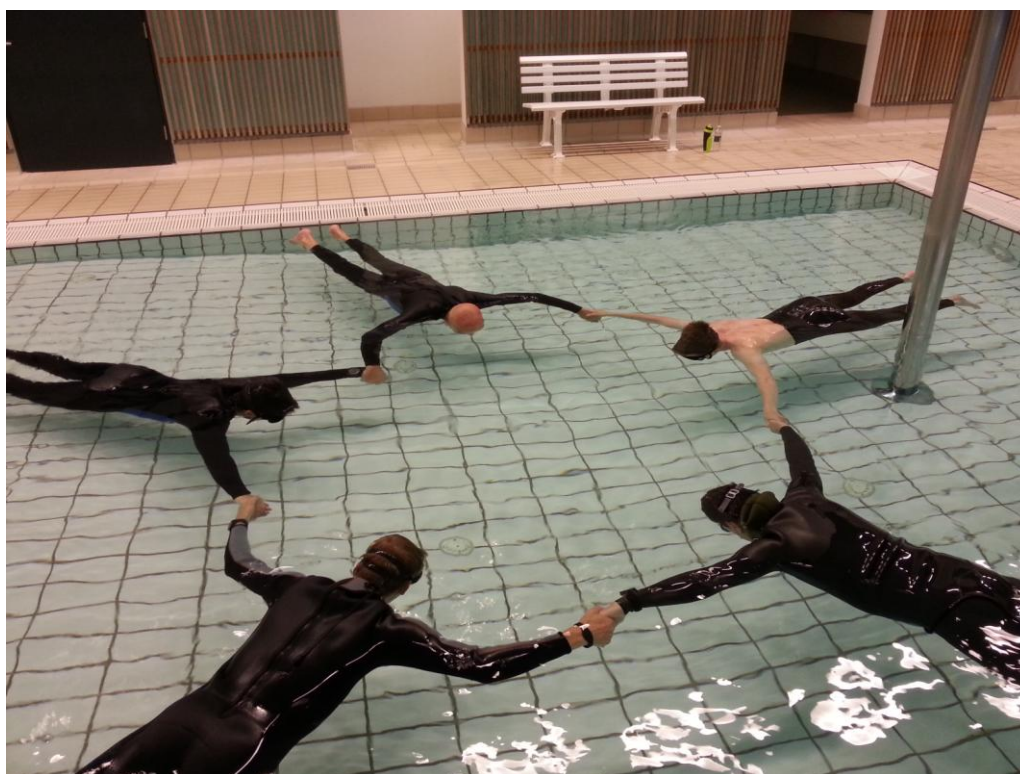
- Minimum 18 år
- Bassinlivredderprøven

Erfaringskrav (minimum en af de to skal være opfyldt)

- Fridykkercertificering svarende til AIDA3 eller SSI2 med min. 1 års erfaring.
- Minimum CMAS 1* snorkeldykkerinstruktør med min. 1 års erfaring

Færdighedskrav:

- 400 m svømning uden pauser
- STA 3 minutter
- DYN 55 meter
- DNF 30 meter
- ABC-prøve (tage ABC-udstyr af og på igen på bunden af et min. 3,5 m dybt bassin)



Fridykning og sikkerhed ved dybdedyk i Danmark

I takt med at det er blevet varmere og sommeren står for døren vil flere og flere tage udendørs og dyrke fridykning. Mange har prøvet at fridykke under varmere himmelstrøg, hvor sigten og temperaturen ofte er noget anderledes end i Danmark. Derfor kommer Teknisk Udvalg her med en sikkerhedsguide til fridykning i de danske farvande. Mange fridykkere dyrke deres sport i søer på grund af den ofte kortere svømmetur til dybderne og for at undgå havstrømme.

Guiden består af 14 punkter og er skrevet i generelle termer. Guiden kan aldrig erstatte almindelig sund fornuft, men er ment som en vejledning.

1. Brug landyard.
2. Dyk aldrig alene
3. Én oppe, én nede princippet.
4. Brug bøje og bundtov
5. Lær og øv Blow, Tab, Talk & RRR.
Blow, Tap Talk undervises på alle fridykkerkurser og bruges til at vække personer efter et Black Out.

Dansk Sportsdykker Forbund

Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · DK 2605 Brøndby
Tlf. 43 26 25 60 · dsf@sportsdykning.dk · www.sportsdykning.dk

Rescue, Response, Revive(RRR) er et udtryk for redning af en forulykket person. Undervises ligeledes på fridykkerkurser.

6. Udstrækning
7. Uddannelse.
En uddannet dykker er en sikker dykker. Dyk efter din uddannelse.
8. Overfladeinterval
Respekter dine planlagte overfladeintervaller.
9. Aftaler.
Aftaler med makker om hvert enkelt dyk.
Aftaler med dem der kan alarmere, hvornår man er i land igen og, hvor man befinder sig.
10. Drik rigeligt vand
Undgå Black-Out, kramper og træthed ved at drikke rigeligt med vand.
11. Snorkel ud af munden under dyk
12. Respekter miljøet
13. Dyk efter forholdene.
Bølger/Strøm/Dagslys/osv.
14. Kend dit og din makkers sikkerhedsudstyr.

Ud over disse 14 punkter er det altid en god idé at være mindst 3 personer ude og dykke. På den måde er man ikke alene, hvis en makker skulle have brug for hjælp. Det er også altid en god idé at træne ophentning, genoplivning osv. på hvert dyk. På den måde ved alle, hvad proceduren er, hvis en utilsigtet hændelse skulle opstå. Nogle klubber har regler om, at alle der dykker skal være uddannet eller under uddannelse.

Teknisk Udvalg synes, at det er en sund holdning og opfordrer alle, der ønsker at dybdedykke til at tage en fridykkeruddannelse.

Norsk Instruktør Seminar

Som tidligere nævnt har TU intensiveret det nordiske samarbejde. Siden sidst har vi deltaget i det Norske Instruktør Seminar, ligesom vi havde inviteret vores nordiske kollegaer til det danske Instruktør Seminar i februar, hvor der deltog repræsentanter fra Norge og Sverige.

Nordmændene arbejder med mange af de samme problemstillinger som vi i Danmark. På deres seminar var der blandt andet følgende på programmet:

- E-learning i praksis - her og nu udbyder de CMAS* & ** samt Nitrox som e-learning. Desuden arbejder de på at få Dykkerleder kurset over på e-learning, således at der kun skal fokuseres på de praktiske øvelser, når eleverne mødes.
- Bedste praksis i forbindelse med uddannelse i åbent vand – i workshops diskuteres udførelsen af de enkelte øvelser.
- Økonomi og skatteregler for instruktører og om skillelinjen mellem erhverv og fritidsarbejde.
- NDF har udarbejdet et konverterings/genopfriskningskursus for ”rustne” dykkere. Målgruppen er enten dem, som har taget et certifikat i ”varmt vand” eller dem, som har holdt en mangeårig pause fra dykningen – TU vil undersøge, om vi kan bruge dette i Danmark.



Rekreativt trimix

Dette kursus har ikke tidligere været afholdt i Danmark.

Målgruppen er dykkere, som vil dykke dybere end 30 meter uden risiko for kvælstof-forgiftning, men også uden tvungen deko stop.

Der vil være tale om et kursus, hvor man dykker med trimix uden stage flasker.

Der dykkes med en trimix blanding med mindst 21% oxygen og hvor N₂ partial trykket maksimalt svarende til 25 meters dybde.

TU har besluttet at udvikle lektionsplaner, teoriprøve og retningslinjer til instruktørerne i løbet af 2016. Kurset vil indeholde cirka 4 timers teori og 2 på hinanden følgende dyk.

