



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 åbentvandsområde på dybder ned til max. 20 meter, og er klar til at få yderligere erfaring i selskab med en erfaren dykker minimum CMAS * sportsdykker eller tilsvarende.

Forudsætninger

1. Kursisten skal være fyldt 14 år ved kursets start
2. Kursisten skal kunne svømme.
3. Kursisten skal have en af Dansk Sportsdykker Forbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)
4. Kursisten skal underskrive en uddannelses aftale – for mindre årige skal der ligeledes være underskrift fra værge. (Ref. CMAS Standard 2.A.5 pkt. 5.1.4)

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.

Efter kursus kan den certificerede CMAS * Dykker gennemføre: (Ref. CMAS Standard 2.A.5 pkt. 4.2)

- Dykninger på luft.
- Dykninger uden tvungen dekostop.
- Dykninger i dagslys.
- Dykninger med uhindret adgang til overfladen.
- Dykninger når der er den nødvendige støtte til rådighed.



Bindende krav

- Dykninger under forhold der er lig med eller bedre end de forhold uddannelsen er gennemført i.
- Erfaringsdyk må ikke være mere end 6 meter dybere end det dybeste dyk kursisten hidtil har gennemført (hvilket imødekommer nedenstående krav). Erfaringsdyk udføres med CMAS ** dykker eller højere uddannelse.
- Efter at have modtaget yderligere træning kan han/hun gennemføre dykninger til 20 meters dybde med en makker af samme grad. (Ref. CMAS Standard 2.A.5 pkt. 4.3)

Færdigheder

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

Dykkeren skal kunne afbalancere 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 samt kunne bringe sin makker til overfladen

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 mellem 5 og max. 20 meter.

Dykkerens færdigheder kan bedømmes løbende gennem kurset eller ved en egentlig prøveafleggelse ved kursets slutning. Uanset om instruktøren vælger den løbende vurdering eller en afsluttende prøve skal eleven have demonstreret følgende færdigheder i åbent vand: (Ref. CMAS Syllabus 3.A.5 pkt.2.2)

- Udspring efterfulgt af 200 meters overfladesvømning på brystet iført fuldt udstyr med ånding gennem snorkel.
- Klargøring, samling og påtagning af alt relevant dykkerudstyr før en dykning.
- Entre og forlade vandet under forskellige forhold: Fra mole, RIB-bånd, gummibåd og stranden.
- Kontrolleret neddykning og uddykning under overholdelse af sikker opstigningshastighed.



Bindende krav

- 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.
- 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.

De bindende krav er vejledende for instruktøren, instruktøren vurderer den enkelte kursist som helhed opfylder kravene for adgang til kurset samt certificeringen.

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 dykkertiden være mindst 15 minutter. Der må maksimalt gennemføres 3 dyk pr. dag under uddannelse.