



## Teknisk Udvalg

**Emne:** Adgangsprøve til CMAS \* Instruktørkursus (A-Kursus)

**Formål:** Forklare hvad der kræves for at bestå adgangsprøven.

**Vejledning:** Adgangsprøven er gratis og er nyudviklet af Teknisk Udvalg (TU) for at have større smidighed i optagelserne til vores instruktør kurser.

Adgangsprøven afholdes decentralt i diverse klubber rundt om i landet, se i kalenderen hvor og hvornår.

### **Velkomst, introduktionen, instruktørens virke mv.**

Du vil møde en eller flere af DSF Teknisk Udvalg's instruktørtrænere. De vil fortælle om DSF, om det at være CMAS instruktør og hvordan du kommer i gang.

Du vil blive sat ind i adgangskrav for at starte kurset, og vil kunne få svar på de fleste spørgsmål.

Hvis du består denne aften og har øvrige adgangskrav på plads, kan du starte på A1-kursus, som er første del af selve CMAS\* instruktør kurset. Efter bestået A1 skal du deltage på A2 kurset, hvor selve eksamensdelen for at blive CMAS\* instruktør er.

Som CMAS\* instruktør har du ret til at undervise i teori/svømmehal til CMAS \*,\*\* og \*\*\*, samt til at forestå gennemførelse af CMAS \* uddannelsesdykning i skærmet sikkert åbentvands område, i klubber under Dansk Sportsdykker forbund samt på undervisningssteder godkendt af Dansk Sportsdykker Forbund.

Tidligere lå denne adgangsprøve som en del af A1-kurset, som en stopprøve. De der ikke bestod denne blev sendt hjem den første aften. Det undgår vi ved, at du kommer godt i gennem denne adgangsoptagelse.

### **Teoretisk adgangsprøve:**

Teoriprøven er på CMAS \*\*\* niveau og ikke udformet som en multiple-choice opgave, som du måske kender. Opgaven indeholder spørgsmål og tabelopgaver, som besvares skriftligt.

80 % af opgaven skal besvares korrekt, desuden skal mindst en af tabelopgaverne være besvaret rigtigt. Tabelopgaver skal besvares vha. Bühlmann ZHL-16 tabel/DSF's lufttabel.



## Teknisk Udvalg

Medbring skriveredskaber og lommeregner. Tabel udleveres sammen med opgaven.

Der er afsat 60 min. til besvarelsen, og du vil få besked i løbet af 14 dage om du er bestået.

### **Adgangsprøve i praktik:**

Adgangsprøven i svømmehal omfatter følgende prøver,

3 stjernnet svømmeprøve med ABC- udstyr som består af:

- 100 meter i overflade på max. 1:45 min. Og uden ophold efterfulgt af
- 20 meter undervands svømning
- Vandtrædning i max 10 sek. (skal foretages – vi tager tid)
- Dyk til ca 3,5 meter og bjærgning af dukke eller lign.
- 50 meter bjærgning

Du skal være neutral afbalanceret. (Vigtig !!!)

Prøven skal aflægges sikkert, rutineret og ubesværet og du vil få umiddelbar tilbagemelding om du har bestået. Der gives max. 2 forsøg.

TIPS: *Øve dig ! mere end en gang.*

### **Krav for at bestå adgangsprøven**

Begge prøver skal bestås samlet, hvis den ene dumpes skal der aflægges en ny prøve i begge discipliner ved næste adgangsprøve.

### **Øvrige adgangskrav for at deltage i A1-kursus:**

- fyldt 18 år ved kursets start
- medlem af Dansk Sportsdykker Forbund
- have en af Dansk Sportsdykkerforbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)
- bekendt med DSF sikkerhedsregler
- have deltaget i et førstehjælpskursus
- have et Speedbåds-certifikat
- certificeret CMAS tre-stjernnet dykker eller tilsvarende
- have erfaring fra mindst 100 dykninger i åben vand, der skal indeholde
  - natdyk
  - dyk med begrænset synlighed
  - dyk i intervallet 30-40 meter
  - strømnyk
  - dyk i koldere vand
  - navigations dykning

Overnævnte dyk skal være logget og kunne dokumenteres.



## Teknisk Udvalg

### **Til adgangsprøven skal du medbringe:**

- Logbog, minimum de seneste 12 måneders dykning
- Dit nuværende dykkercertifikat (minimum CMAS\*\*, PADI Rescue Diver eller lign.).
- Regnemaskine og skriveredskaber (tabel og papir udleveres)
- ABC-udstyr (finner, maske og snorkel)
- Badetøj, dragt eller tilsvarende, samt håndklæde