



LEKTIONER

Teorilektioner

Praktiklektioner

- 1P1 Introduktion til kursus
- 1P2 Neddykning og uddykning
- 1P3 Tømning af maske og snorkel
- 1P4 Repetition af lektion 1-3
- 1P5 Udspring
- 1P6 Bronze Fridykkerdiplom
- 1P7 Træningsøvelser og signaler
- 1P8 Repetition af færdigheder
- 1P9 Sølv Fridykkerdiplom
- 1P10 Bjærgning 1
- 1P11 Undervandsøvelser
- 1P12 Bjærgning 2
- 1P13 Repetition
- 1P14 Guld Fridykkerdiplom
- 1P15 Modul B, redningsvest og bly
- 1P16 Brug af åbenvandsudstyr
- 1P17 Bjærgning med udstyr
- 1P18 Modul C, kontrol
- 1P19 Modul D, kontrol
- 1P20 Modul E, kontrol



INTRODUKTION TIL KURSUS 1 P 1

Tid: 45 minutter

Formål: At eleven får prøvet ABC udstyret. Samt viser at han kan svømme almindelig frisvømning. Eleven skal efter lektionen vide så meget om ABC udstyr, at han kan købe sit eget.

Delemner:

1. 200 meter fri svømning
2. Introduktion til – og tilpasning af udstyr:
 - Masker (dugdannelse)
 - Finner
 - Snorkel (anbringelse, ånding og tømning)
3. Introduktion til tegn og signaler:
 - OK-, OP-, og NED-tegn
4. At introducere kursisten til svømningsteknikker i forbindelse med:
 - Overfladesvømning og vandtrædning
5. At lære kursisten at undgå vandindtag gennem næse ved ånding gennem mund:
 - Tale med vandfyldt maske
6. At forklare om trykudligning

Bemærkninger:

Tilbyd at hjælpe de nye elever med at købe udstyr. Hvis det er muligt, så lav en aftale med en dykkerforretning om at låne ABC udstyr til den første aften. Så kan alle elever se så meget udstyr som muligt.

Lav evt. En aften i dykkerklubben eller i et klasselokale i forbindelse med denne lektion, således at alle lære hinanden lidt at kende, og ikke mindst således at instruktøren får et indtryk af alle. Det kunne f.eks. være en introduktionsaften, hvor forældrene også er inviteret med. Inddrag forældrene i arbejdet, giv dem information om dykning, og lav f.eks. et stykke papir der fortæller om farlige sygdomme i forbindelse med dykning. Se også introduktion til 2-stjernede snorkeldykker.



NEDDYKNING OG UDDYKNING 1 P 2

Tid: 45 minutter

Formål: At lave korrekt neddykning og uddykning, samt længdedykning. At lære eleven hvordan snorklen tømmes lettest og mest effektivt.

- Delemner:
1. Tilpasning af elevens eget ABC udstyr
 2. 200 meter finnesvømning I overfladen
 3. Neddykning
 - Jack-knife
 - Sakse neddykning
 4. Opstigning
 - Kig op
 - Rotere 360 grader om egen akse
 - Hånd op
 5. Ilandstigning
 - Vis hvordan man lettest kommer op

Bemærkninger:

Husk at bruge makkersystemet. Inddel elever I makkerpar. Kontroller at finnesvømningen foregår med strakte ben. Vis at det er let at dykke til bunden når man bruger Jack-knife. Husk at benene skal være over vandet, når man bøjer sammen, så man får fart på.

Når man stiger op er det en god ide at holde armen strakt over hovedet. Hvis der er en båd eller andet I overfladen, så slår man ikke hovedet. Husk at rotere under opstigningen og kig op, så man kan se om en båd eller andet nærmer sig.

Jack-knife neddykning er god når man skal dybt, sakse neddykning er god, hvis man skal hurtigt ned, fordi der kommer en båd.

Husk: Ved længde dykning må man aldrig tage mere end nogle få indåndinger. Hvis man tager mange indåndinger (hyperventilerer) risikerer man at besvime uden v arsel.

Fortæl om trykudligning



TØMNING AF MASKE OG SNORKEL 1P3

- Tid: 45 minutter
- Formål: At lære eleven hvordan masken tømmes. Samt at sikre at eleven er fortrolig med tømning af snorkel.
At lære eleven hvor dan man laver kolbøtter forlæns og baglæns.
- Delemner:
1. Repetere neddykning og uddykning
 2. Repetere tømning af snorkel
 3. Maske tømning
 - Tale med vandfyldt maske
 - Tømning af maske på lavt vand (hvor alle kan bunde)
 - Tømning af maske på dybt vand (2-3,5 meter vand)
 4. Kolbøtter
 - Forlæns kolbøtte
 - Baglæns kolbøtte
- Bemærkninger:
- Husk at der er 2 måder man kan tømme en snorkel på. Enten er snorklen lodret, eller man kan lægge hovedet tilbage, så snorklen næsten er vandret. Det er mest vanskeligt at tømme den lodrette snorkel. Hvis hovedet lægges tilbage, løbet vandet næsten selv ud.
- Masketømning øves på lavt vand. Inddel I makkerpar, den ene holder den ander under vand. Makkeren, der er under vand, løfter masken, så vandet kommer ind. Derefter tømmes masken.
- Husk:** Brug OK-tegn når masken er tømt, og man gerne vil op.
Masketømning på dybt vand øves lettest ved at lave en Jack-knife neddykning, lette masken så den bliver fuld af vand og derefter tømmer den. Vis både hvordan masken tømmes, og hvordan man lettest laver en kolbøtte.
- For at øve dykning kan der lægges nogle ting på bunden, som skal hentes op (evt. kan snorklen bruges). Det er ofte lidt sjovere når der er noget at dykke efter.



REPETITION AF LEKTION 1-3 1 P 4

Tid: 45 minutter

Formål: At få større rutine og sikkerhed i finnesvømning, uddykning og masketømning. Med andre ord, større vandføling.

- Delemner:
1. Finnesvømning
 - 100 meter finnesvømning med neddykning for hver 25 meter
 - 50 meter finnesvømning på ryggen
 - 50 meter finnesvømning med kun én finne
 - 50 meter finnesvømning med masken i panden (vejret trækkes gennem snorklen)
 2. Neddykning og trykudligning
 3. Maske tømning
 4. Forlæns kolbøtte
 5. Baglæns kolbøtte
 6. 10 meter længdedyk

Bemærkninger: Kontroller at alle gør som de har lært. Det er vigtigt at få fejlene rettet.

Der kan bruges blykort i denne lektion. Læg f.eks. kortene i den dybeste ende af den lave del af bassinet. Kortene skal indeholde sjove opgaver, og opgaver i det eleverne har lært.



UDSPRING

1 P 5

- Tid: 45 minutter
- Formål: At lære eleven udspring, både forlæns og baglæns. Udspring er ofte den letteste måde at komme I vandet på I åben vand. Enten det er fra båd eller badebro.
- Delemner:
1. Almindelig forlæns udspring
 2. Forlæns sakse-udspring, hvor benene samles, så hovedet er oven vand.
 3. Baglæns udspring
 4. Alle spring foretages I den dybe ende af bassinet. Hvis det går fint, prøves der fra startskamlen
 5. Svømning med masken I panden, medens der åndes gennem snorklen
- Bemærkninger:
- Eleverne skal springe én ad gangen, således at fejlene kan rettes med det samme. Husk at holde på udstyret.
- Efter øvelserne I udspring kan der f.eks. laves et lille stafetløb, hvor der startes fra kanten og svømmes 50 meter. Stafetløbet kan også indeholde Jack-knife neddyk.



BRONZE FRIDYKKERDIPLOM 1 P 6

Tid: 45 minutter

Formål: At give eleverne mere selvtillid samt at kontrollere at de kan bruge de færdigheder I snorkeldykning, som de har lært.

- Delemner:
1. Kravene til Bronzediplomet uden ABC udstyr:
 - 50 meter fri brystsvømning
 - 25 meter rygsvømning
 2. Kravene til Bronzediplomet med ABC udstyr anlagt:
 - 100 meter finnesvømning
 - Forlæns og baglæns udspring fra bassinkant
 - 2 neddykninger til 2 meters dybde samt trykudligning
 - Én forlæns og én baglæns kolbøtte I sammenhæng

Bemærkninger: Kontroller at alle delprøverne udføres korrekt.

Husk: At købe Bronzediplomer I forvejen, så alle der består, får et med hjem. Det anbefales at benytte vandfast tusch at skrive med. Spritpen ne og kuglepenne dur ikke (diplomet er for glat).

Det er ofte en god ide at få f.eks. klubbens formand til at underskrive diplomerne. Det betyder nemlig, at eleverne er meget stolte over, at de har bestået prøverne, dermed er de også meget motiveret for at fortsætte træningen.



TRÆNINGSPØVELSER OG SIGNALER 1P7

- Tid: 45 minutter
- Formål: At lære og øve eleverne i hvordan man bedst dykker til bunden i den dybe ende af bassinet.
At lære eleverne hvordan alle overfladesignaler bruges.
- Delemer:
 1. Øve og forbedre teknikken med Jack-knife dykning
 2. Holde vejret under vand i 20 sekunder
 3. Nedykning til bunden
 - Samle ting op fra bunden
 - Lægge ABC udstyret på bunden og samle det op, og tage det på
 4. Overfladesignaler
 - Dykkerflagets betydning
 - Overfladesignal "Jeg vil gerne hentes"
 - Overfladesignal "Fare eller Panik"
 - Overfladesignal " Stort OK-tegn med begge arme"
 5. Repetere udspring fra skammel
 6. Påtage ABC udstyr i overfladen
- Bemærkninger: Læg nogle ting på bunden som eleverne kan tage med op. Det er ofte sjovere og man lære hurtigere, hvis der er noget at dykke efter. Man kan f.eks. tage flg. Med: Bolte 8-12 mm tykke, små blylodder f.eks. til fiskeri. Hav også nogle ting der står lidt op fra bunden, så dem der ikke kan dykke så dybt også kan samle ting op, det kan være en korkprop, der er bundet til et blylod, et stykke træ der er bundet fast til et blylod.
- Husk at vikle tape eller andet omkring lodderne, så fliserne i hallen ikke går itu.



REPETITION AF FÆRDIGHEDER 1 P 8

Tid: 45 time

Formål: At repetere alle de indlærte færdigheder

- Delemner:
1. Udspring
 - Forlæns fra skammel
 - Baglæns fra skammel
 2. Signaler
 3. Neddykning
 - Jack-knife neddykning
 - Sakse neddykning
 4. Kolbøtter
 - Forlæns
 - Baglænd
 5. Uddykning

Bemærkninger: Lad eleverne svømme f.eks, 200-300 meter med neddykning for hver 50 meter. Prøv at svømme 50 meter med én svømmefod. Lav vandtrædning i f.eks. 1 minut. Lad eleverne forklare og vise hvordan de vil sætte et dykkerflag. Øv alle signaler: "jeg går ned", "jeg går op", OK, samt overfladesignalerne: "jeg vil gerne hentes", "panik" og "stort OK" Lav forlæns og baglæns kolbøtter. Øv neddykning og længdedykning. Læg f.eks. udstyr på bunden 1-2 meter, dyk efter det og tag det på i overfladen.

Læg igen ting på bunden til at dykke efter. Sæt et mærke ved 5 meter, 10 meter og 15 meter, så alle kan se hvor langt de kan dykke.



SØLV FRIDYKKERDIPLOM 1 P 9

Tid: 45 time

Formål: At øge elevernes selvtillid ved at de får et diplom. At kontrollere at de kan udføre de ting, de har lært. At aflægge prøverne til Dansk Sportsdykker Forbunds Sølv Fridykkerdiplom.

- Delemner:
1. Kravene til Sølv Fridykkerdiplomet uden udstyr:
 - 75 m fri brystsvømning uden snorkeldykkerudstyr
 - 50 m fri rygsvømning
 2. Kravene til Sølv Fridykkerdiplomet uden udstyr:
 - 150 m med fridykkerudstyr og med neddykning for hver 50 m.
 - Forlæns og baglæns udspring fra stratskammel
 - 3 neddykninger til 2 m dybde og trykudligning
 - Vide hvad signalfal A betyder og hvor det skal sættes
 - Signaler: OK alt vel, jeg dykker ned, jeg går op

Bemærkninger: Kontroller at alle prøverne udføres korrekt.

Husk: At købe Sølvdiplomerne, så alle der består, får et med hjem.

Det er ofte en god ide at få f.eks. klubbens formand til at underskrive diplomerne. Det betyder nemlig, at eleverne er meget stolte over, at de har bestået prøverne, dermed er de også meget motiverede for at fortsætte træningen.

**BJÆRGNING 1****1 P 10**

Tid: 45 time

Formål: At lære eleverne hvordan man lettest redder en snorkeldykker eller svømmer, der enten er træt eller bevidstløs

- Delemner:
1. Bjærgning af træt svømmer, dvs. person uden udstyr
 - Redderen er iført snorkeldykkerudstyr
 2. Bjærgning af bevidstløs svømmer
 3. Bjærgning af træt snorkeldykker
 - Begge er iført snorkeldykkerudstyr
 4. Bjærgning af bevidstløs snorkeldykker

Bemærkninger: Brug makkermetoden, hvor de to skiftes til at redde og blive reddet. Fortæl om frie luftveje, det er vigtigt at hovedet er over vand. Hvis den der skal reddes ligger på ryggen, så husk at fjerne snorklen og helst også masken, da det letter vejtrækningen. Husk faresignal!



UNDERVANDSØVELSER

1 P 10

- Tid: 45 time
- Formål: At vise eleven hvad det der allerede er lært kan bruges til. Desuden øges vandføling.
- Delemner:
1. Hævning af ting
 - Læg f.eks. en bjærgedukke eller andet der vejer 5-7 kg. På bunden. Bind en spand i, så den vender på hovedet, blæs lidt luft i den. Eleverne bruger derefter deres snorkler til at puste luft i spanden, så dukken hæves, derefter kan den bjærges op i den lave ende af bassinet.
 2. Undervandsøvelser
 - Udlæg en kølnerbane med forskellige øvelser. Eller lav blykort med en del forskellige undervandsøvelser
 - Læg ABC udstyr på bunden, dyk efter det
- Bemærkninger: Husk at forklare om faren ved hyperventilation. Der må maksimalt laves 2-3 dybe indåndinger før en dykning.
Husk at spanden skal kunne rumme ca. 10 liter. Dukken eller genstanden der hæves skal veje 6-8 kg.
Der kunne f.eks. også laves en lille stafet med 2 dukker og 2 spande, hvert hold skal hæve og bjæрге dukken til det lave.

**BJÆRGNING 2****1 P 1 2**

Tid:	45 time
Formål:	At lære og indøve de forskellige metoder til redning af en person, som er bevidstløs eller træt.
Delemner:	<ol style="list-style-type: none">1. Bjærgning af træt svømmer2. Bjærgning af bevidstløs svømmer3. Bjærgning af træt snorkeldykker4. Bjærgning af bevidstløs snorkeldykker5. Dykning efter udstyr og påtagning i overfladen6. Tømning af maske under vandet, evt. lægges den på bunden
Bemærkninger:	De forskellige former for bjærgning øves igen samt aftagning af udstyr. Man kan vise, hvordan man redder en person fra bunden, det skal eleverne dog ikke kunne. Vis hvordan en bevidstløs person lettest bringes på land, hvis der er en kant som i svømmehallen. Derefter øver eleverne de forskellige ting.



REPETITION

1 P 13

Tid: 45 time

Formål: At forøge elevens vandføling samt kontrollere, at alle de gennemgåede ting kan udføres af eleven.

- Delemner:
1. Udspring
 2. Længdedykning
 3. Dykning til bunden, samle ting op
 4. Samle udstyr op, evt. tage noget på under vandet
 5. Kolbøtter
 6. Bjærgning
 7. Signaler

Bemærkninger:



GULD FRIDYKKERDIPLOM 1 P 1 4

Tid: 45 time

Formål: At øge elevernes selvtillid ved at de får et diplom. At kontrollere at de kan udføre de ting de har lært. At aflægge prøverne til Dansk Sportsdykker Forbunds Guld Fridykkerdiplom.

- Delemner:
1. Prøvekrav uden udstyr:
 - 100 m. fri brystsvømning uden snorkeldykkerudstyr
 - 75 m. fri rygsvømning
 2. Prøvekrav med udstyr:
 - 250 m. med fridykkerudstyr og med neddykning for hver 50 m.
 - Forlæns og baglæns udspring fra startskammel
 - 5 neddykninger til 2 m. dybde og trykudligning, opstigning i spiral med hånden over hovedet og OK-tegn i overfladen
 - 10 m. længdedykning, Delfinsvømning
 - Neddykning efter ABC udstyr (dybde mindst 2 meter) og påtagning i overfladen

Bemærkninger: Kontroller at alle prøverne udføres korrekt.

Husk at købe Gulddiplomerne, så alle der består, får et med hjem. Benyt en vandfast tusch til at skrive med, kuglepenne og spritpenne dur ikke! Det er ofte en god ide at få f.eks. klubbens formand til at underskrive diplomerne. Det betyder nemlig, at eleverne er meget stolte over, at de har bestået prøverne, dermed er de også meget motiverede for at fortsætte træningen.



MODUL B, REDNINGSVEST & BLY 1 P 15

Tid: 45 time

Formål: At vurdere og kontrollere om eleven er i stand til at udføre MODUL B til det CMAS 1-stjernede snorkeldykkercertifikat. Således at eleven føler, at nu er han snart klar til at gå i åben vand.
At forberede eleven til åbenvandsaktiviteter, herunder vestens og blybæltets placering og funktion.

Delemer:

1. MODUL B CMAS * Snorkeldykkercertifikat. Modulet kan holdes som en del af opvarmningen. Prøvekravene er:
 - 100 m. brystsvømning
 - 25 m. fri rygsvømning
 - 30 sekunders fri vandtrædning
 - 10 meter undervandssvømning fra bassinkant
2. Introduktion til udstyr
 - Påtagning af vest og bly og korrekt placering
 - Vise udløsermekanisme for blybæltet
 - Afbalancering. Af- og påtage bly med tom vest
 - Overfladesvømning med vest og bly
3. Neddykning og opstigning
4. Kolbøtter

Bemærkninger: Forklar om vesten, hvordan den rengøres og tørres, hvordan CO₂ patronen udløses, faren ved CO₂ (pas på med indånding). Forklar hvordan man afbalancerer sig. Det er vigtigt at afbalanceringen foregår ved at aftage og påtage bly til vægten passe. Vesten må ikke benyttes som afbalanceringsmiddel. Forklar om faren ved for meget bly. Det kan være svært at komme op, og det tager mange kræfter i overfladen. Forklar om faren ved at benytte 0,4 l. flasken til afbalancering.

Det er en god ide, at fortælle i forvejen at eleverne skal lave første del af prøven til certifikatet, når det er klaret, så får de bly og vest på.



BRUG AF ÅBENVANDS UDSTYR 1 P 16

Tid: 45 time

Formål: At lære eleverne hvordan man dykker med fuldt anlagt åbenvands udstyr.

- Delemner:
1. Introduktion til:
 - Dragten og dens funktion
 - Overfladebøjen og dens funktion
 - Makkerlinen, dens funktion og fastgørelse
 2. Repetition:
 - Repetition af vest og dens placering
 - Repetition af bly, udløser mekanisme og placering
 3. Iklædning
 4. Afbalancering
 5. Overfladesvømning
 6. Dykning

Bemærkninger: Forklar om dragten, hvordan den rengøres, vedligeholdes og tørres. Forklar om overfladebøjen. Hjælp alle med at få udstyr på, det kan være en stor fordel at være flere instruktører. Afbalancer først i den lave ende af bassinet, hvor alle kan bunde. Derefter i den dybe ende, således at alle har styr på det, og ingen pludselig forsvinder. Når eleverne er korrekt afvejet, svømmes der overfladesvømning med neddykninger i den dybe ende.

Under forklaring af hvordan udstyret tages på, kan en hjælpeinstruktør tage udstyr på, så eleverne både ser og hører, hvordan man gør.

Lav forskellige øvelser som af- og påtagning af vægtbælte, af- og påtagning af ABC udstyr i overflade, vandtrædning, kolbøtter, neddykninger evt. efter ting.

Bøjer og bøjeliner kan man let lave selv, det er en god aktivitet til en aften.



BJÆRGNING MED UDSKYR 1 P 17

Tid: 45 time

Formål: At lære, under sikre forhold, hvordan redningsvest og dragt udnyttes i en nødsituation på åbent vand, hvor det er nødvendigt at bjærgne en meddykker.

- Delemner:
1. Påtagning af udstyr og kontrol før entring af vandet
 2. Bjærgning af træt snorkeldykker
 3. Bjærgning af bevidstløs snorkeldykker
 4. Procedure
 - Droppe blybælte
 - Puste vesten op
 - Frie luftveje
 - Signaler "Faresignal i overfladen"
 5. Evt. kan de to bjærgemetoder også gennemgås ved træt/bevidstløs svømmer

Bemærkninger: Inddel i makkerpar, der skiftes til at redde hinanden. Hvis man skal redde en anden person er det meget vigtigt, at redderen ikke selv drukner, det er derfor bedre at sikre den nødstedte i overfladen, således at han ikke drukner, end selv at begynde bjærgning, hvis man er forpustet og træt. Afgiv faresignal og bliv ved den nødstedte til hjælpen når frem. Husk at hvis man er i tvivl om blybæltet skal smides, så smid det. Husk at fortælle eleverne at man aldrig vinker til far og mor, når man dykker, fordi det betyder fare.

Pas på med at droppe bly i en svømmehal. Væld i stedet et bælte der er påsat poser med blyhagl, de ødelægger ikke fliserne.

Prøv evt. at øve en redningssituation i hallen, hvor der er en dykkerleder og standby dykker, ligesom ved åben vand. Indsæt standby dykkeren når der er afgivet faresignal. Alle kan se, hvordan dykning i åben vand organiseres, så det ikke er helt ukendt den første gang man skal udenfor.

**MODUL C, KONTROL****1 P 18**

- Tid: 45 time
- Formål: At kontrollere om eleven har rutine og færdigheder svarende til Modul C til CMAS 1-stjernede snorkeldykkercertifikat.
- Delemer: 1. Prøverne udføres med ABC udstyr og prøvekravene er følgende:
- Påtag ABC udstyr i overfladen
 - 200 m. finnesvømning, neddykning for hver 50 m.
 - 25 m. bjærgning af træet svømmer
 - 25 m. bjærgning af "bevidstløs" svømmer
 - 1 forlæns kolbøtte
 - 1 baglæns kolbøtte
 - 15 m. længdedyk med finner
 - Holde vejret i 20 sekunder under vandet
 - 3 dykninger efter genstande f.eks. en maske
 - 25 m. finnesvømning uden maske, men med snorkel
 - Tømning af snorkel
 - Af- og påtagning af blybælte (vægt 1 kg.)
- Bemærkninger: Det kontrolleres, at alle delprøver udføres sikkert og rutineret. Der skal helst være flere instruktører, som kan hjælpe med at kontrollere prøverne. Man kan f.eks. dele prøverne op således, at hver instruktør tager sig af 2-3 prøver, eleverne deles også op på nogle små hold, der kan rokere mellem de forskellige prøve steder. En instruktør kan kontrollere 6-8 elever.

**MODUL D, KONTROL****1 P 19**

Tid: 45 time

Formål: At kontrollere om eleven har rutine og færdigheder svarende til Modul D til CMAS 1-stjernede snorkeldykkercertifikat.

Delemner:

1. Prøverne aflægges med udstyr og prøvekravene er følgende:
 - 150 m. finnesvømning, bryst
 - 150 m. finnesvømning, ryg
 - Tømning af maske under vand
 - Oppustning af vest i overfladen
 - 25 m. bjærgning af træet svømmer
 - 25 m. bjærgning af "bevidstløs" svømmer

Bemærkninger: Det kontrolleres, at alle prøver udføres sikkert og rutineret. Der bør være flere instruktører til at kontrollere prøverne, da det nemt bliver uoverskueligt, hvis man er alene.

**MODUL E, KONTROL****1 P 2 0**

Tid: 45 time

Formål: At kontrollere om eleven har rutine og færdigheder svarende til Modul E til CMAS 1-stjernede snorkeldykkercertifikat.

Delemner:

1. Prøverne udføres med udstyr (vest, blybælte, dragt, ABC udstyr) og prøvekravene er følgende:
 - 150 m. finnesvømning, bryst
 - 150 m. finnesvømning, ryg
 - Tømning af maske under vand
 - Oppustning af vest i overfladen
 - 25 m. bjærgning af træet svømmer
 - 25 m. bjærgning af "bevidstløs" svømmer

Bemærkninger: Denne prøve kan enten udføres i åben vand, eller i bassin. Hvis det vælges at udføre prøven i åben vand, så skal alle elever på forhånd have udført mindst 3 åbenvands dyk, således at de kender de specielle forhold i åben vand. Husk ved åbenvands dykninger skal der mindst være en CMAS 2-stjernede snorkeldykkerinstruktør til stede. Prøven er en gentagelse af prøve D. I de nordiske lande vil man nok i de fleste tilfælde udføre prøven i svømmehal.