



LEKTIONER

Teorilektioner

- 2T1 Introduktion til kursus
- 2T2 Introduktion til udstyr
- 2T3 Tegn og signaler
- 2T4 Fysik 1
- 2T5 Fysik 2
- 2T6 Fysiologi
- 2T7 Skader
- 2T8 Førstehjælp og genoplivning
- 2T9 Sikkerhed og lovgivning
- 2T10 Teoriprøve

Praktiklektioner

- 2P1 Introduktion til åben vand
- 2P2 Stranddykning 1
- 2P3 Stranddykning 2
- 2P4 Modul B, prøveaflægning
- 2P5 Stranddykning 3
- 2P6 Modul C, prøveaflægning
- 2P7 Ophentning af genstande
- 2P8 Modul D, prøveaflægning
- 2P9 Bjærgning og genoplivning
- 2P10 Ophentning af genstande 2
- 2P11 Modul E, prøveaflægning



INTRODUKTION TIL KURSUS 2T1

- Tid: 45 minutter
- Formål: Orienterer eleven om uddannelsesprogrammet og dets placering i certifikatsystemet. Orientering om DSF og CMAS.
- Delemner:
1. Præsentation af instruktører af elever
 2. Orientering om DSF, CMAS og DIF
 3. CMAS Snorkeldykkercertifikat
 4. Gennemgang af kursusplanen. Teori og praktiske lektioner
 5. Gennemgang af udstyr der skal anskaffes eller medbringes
 6. Introduktion af logbog
 - Formål og anvendelse
 7. Orientering om forhold ved dykning i åben vand
- Bemærkninger:
- De enkelte delemner i lektionen skal være korte, således at elevernes opmærksomhed bevares. Tag udstyr med og vis det under punktet, hvor udstyret gennemgås.
- Det kan være en god ide, at vise billeder eller en film om hvordan uddannelsen foregår. Hvis det er muligt, så få en i klubben til at tage billeder eller video på dykkerturene, således at de nye elever kan se, hvordan dykning foregår.



INTRODUKTION TIL UDSTYR 2T2

- Tid: 45 minutter
- Formål: At vejlede eleverne om anskaffelse og brug af snorkeldykkerudstyr.
- Delemner:
1. Konstruktion og virkemåde af:
 - Dragt
 - Redningsvest
 - Vægtbælter (herunder udløsermekanismer)
 2. Kniven og dens brug
 3. Overfladebøjen
 4. Makkerlinen
- Bemærkninger:
- Fortæl om rengøring og vedligeholdelse af de enkelte udstyrsdele. Fortæl om hvordan vægtbæltet tilpasses, og hvordan udløsermekanismer virker, samt om hvordan afbalancering i åben vand foregår.
- Forklar hvordan dragten virker, om beskyttelse mod kulde. Dykkeren afkøles på grund af fordamning fra dragten. Derfor bør man klæde om til almindeligt tøj, eller tage noget vindtæt over dragten, således at man ikke afkøles unødigt.
- Til denne lektion medbringes udstyr, helst flere forskellige slags, således at eleverne kan se forskelligt udstyr.



TEGN OG SIGNALER

2T3

- Tid: 45 minutter
- Formål: At lære eleven de mest grundlæggende tegn og signaler, der benyttes ved snorkeldykning.
- Delemner:
1. Signalflag A
 - Udseende
 - Betydning
 2. Undervandstegn:
 - *OK*
 - *Op*
 - *Ned*
 - *Usikker*
 - *Jeg kan ikke trykudligne*
 3. Overfladetegn:
 - *OK*
 - *OK, men bedes afhentet*
 - *Fare*
- Bemærkninger:
- Gennemgå hvordan tegnene bruges, samt betydning af at de enkelte tegn besvares.
- NB. Vink aldrig til land, det bliver opfattet som et faresignal.
- Tak et dykkerflag med, husk at det skal være 1 meter højt og 1,20 meter langt for at overholde de internationale regler. Orienter om hvordan flaget bruges, så det sættes således, at det kan ses fra skibene. Det skal endvidere være udspilet (på en dag med stille vejr kan skibene ikke se flaget, medmindre det er udspilet).
- Fortæl om og vis de enkelte tegn – øv dem derefter med eleverne. Giv dem et tegn – derefter gentager de tegnet, og fortæller hvad det betyder.



| | |
|---------------|--|
| Tid: | 45 minutter |
| Formål: | At give eleverne et grundlæggende kendskab til de fysiske ting, der har betydning ved snorkeldykning. |
| Delemner: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Luften og vandets tryk 2. Måling af tryk 3. Tryk og rumfang (Boyles Lov) <ul style="list-style-type: none"> • Tryk måles i bar • Øresqueeze • Bihulesqueeze |
| Bemærkninger: | <p>Det er vigtigt at bruge mange eksempler, når der tales om fysik. De fleste har hørt, at luften er tynd, når man kommer højt op, det betyder at trykket er lavt, omvendt har de fleste også prøvet at stå med et par gummistøvler i vand. Alle der har prøvet det ved, at man kan mærke vandtrykket.</p> <p>Ekstra:</p> <p>Hvis der er tid kan eleverne lave deres egen dybdemåler. Der skal bruges flg.: En plade f.eks. af plast eller acryl ca. 10 cm. Lang og 2-3 cm. Bred, et stykke gennemsigtig slange (f.eks. det er bruges til luft i akvarier), hærdende silicone (det er bruges til akvarier, fuger i vådrum osv.), en ridespids eller evt. vandfast tusch der kan skrive på pladen, et armbånd f.eks. nylon med med amerikansk lynlås (burrelukke).</p> <p>Klip 11 cm. Slange af. Luk slangen i den ene ende. Når den er lukket klippes den af, så den er 10 cm. Lang indvendig. Læg slangen på pladen og fastgør den med silicone eller lim.</p> <p>På 10 meters dybde er trykket 2 bar og rumfanget $\frac{1}{2}$, dvs. midt på slangen kan der skrives 10 m. Opmærk f.eks. flg. Dybder (Boyles lov: Rumfang x tryk = konstant).</p> <p>Rumfang ved overfladen er 10 hvis slangen er 10 cm.</p> <p>1 meter = 1,1 bar x rumfang = 10, rumfang ca. = 9,1 cm. 2 meter = 1,2 bar x rumfang = 10, rumfang ca. = 8,3 cm. 3 meter = 1,3 bar x rumfang = 10, rumfang ca. = 7,7 cm. 4 meter = 1,4 bar x rumfang = 10, rumfang ca. = 7,1 cm. 5 meter = 1,5 bar x rumfang = 10, rumfang ca. = 6,7 cm.</p> <p>Når pladen er mærket op, kan den sættes på armen ved hjælp af armbåndet. Derefter er man klar til dykning.</p> |

**FYSIK 2****2T5**

- Tid: 45 minutter
- Formål: At orientere eleven om afbalancering, lyd, lysforhold, samt varmetab i vandet.
- Delemner:
1. Afbalancering
 2. Lydforhold i vand
 - Lydens hastighed
 - Retningsbestemmelse (mangel på)
 3. Lysforhold i vand
 - Farverne forsvinder
 - Tingene ser større ud
- Bemærkninger:
- Afbalancering, brug eksempler fra hallen eller fra dykninger i åben vand. Afbalancering kan vises i hallen ved at eleverne selv prøver, eller man kan hæve en ting fra bunden med en hævesæk, og få den til at være neutral i vandet. Det er ikke nødvendigt at komme ind på Archimedes lov, da den ofte er svær at forstå.
- Lydforhold – lydens hastighed under vand. Lav eksempler fra hallen. Det er nemt at lave lyd i hallen og vise, at det er svært at bestemme retning til lyden
- Lysforhold – læg mest vægt på at ting ser større ud, og er nærmere end man tror.



FYSIOLOGI

2T6

- Tid: 45 minutter
- Formål: At give eleven en forståelse for kroppens grundlæggende fysiologi
- Delemner:
1. Hjerte og blodkredsløb
 2. Lunger og åndedræt
 3. Maksimal dybde
- Bemærkninger:
- Der orienteres overordnet om principper, dvs. Hvordan hjerte og blodkredsløbet virker, henholdsvis om lungernes funktion. Under afsnittet om lungerne berøres emnet maksimal dybde.
- Man kan f.eks. puste en ballon op i den næste praktik lektion og tage den med på bunden, således at eleverne får et indtryk af, hvordan lungen bliver mindre.



SKADER

2T7

- Tid: 45 minutter
- Formål: At orientere eleven om de skader, der kan opstå ved snorkeldykning.
- Delemner:
1. Squeeze
 - Øresqueeze
 - Øjensqueeze
 - Tandsqueeze
 - Lungesqueeze
 2. Drukning
 3. Panik
 4. Hyperventilation
 5. Kuldeproblemer
- Bemærkninger:
- Der orienteres om symptomer, samt hvordan symptomerne afhjælpes. Ved kuldeproblemer skal der orienteres om, at man selv på en varm sommerdag kan blive så afkølet, at det kan blive farligt. Husk at man altid skal have dragten af efter dykket, ellers sker der en fordampning fra dragten. Fordampning kræver varme, og denne tages fra kroppen.
- Kuldeproblemer kan vises på en dykkertur en dag, hvor det er varmt og sol. Pak sodavand ind i våde håndklæder eller aviser og lad dem ligge i solen, efter nogle timer er de kølige.



FØRSTEHJÆLP & GENOPLIVNING 2T8

Tid: 45 minutter

Formål: At orientere eleven om hvordan der kan ydes førstehjælp samt genoplivning.

- Delemner:
1. Hvorledes undgås ulykker
 2. Hvilken sikkerhed kræves ved dykning
 3. Selvredning
 - Oppuste redningsvest
 - Smide vægtbælte
 - Masken væk fra ansigtet så man kan få luft
 - Faresignal
 - Søge hen til bøjen for at få ekstra opdrift
 4. Makkerredning
 - Oppuste redningsvest
 - Smide forulykkedes blybælte
 - Masken væk fra ansigtet
 - Faresignal
 - Bjærge vedkommende
 5. Førstehjælp
 6. Genoplivning mund til næse metoden

Bemærkninger: Benyt en fantom dukke (dukke Anne) til indøvelse af genoplivning. Det er ikke meningen, at der skal være en dybere forståelse for genoplivning, blot en orientering.

Aflåst sideleje kan øves på skift, hvor eleverne skiftes til at være redder og forulykket.

Der bør lægges mest vægt på de praktiske øvelser.

Hvis det er muligt, kan man rette henvendelse til en redningsstation, og høre om de kan fremvise noget af deres udstyr.



SIKKERHED & LOVGIVNING: 2T9

Tid: 45 minutter

Formål: At orientere om sikkerhedsmæssige forhold der skal være i orden ved dykning i åben vand. At orientere om det mest elementære i lovgivningen.

- Delemner:
1. Sikkerhed
 - Dykkerlederen og hans rolle
 - Overholdelse af dykkerplanen
 - Redningsveste
 - Overfladebøjer
 - Brug af båd
 - Markering af dykkerområde – herunder hjørnemarkeringer
 - Standby dykkerens opgaver og placering
 - Strøm og bølger
 - Farlige dyr og planter
 2. Lovgivning
 - Fiskerilovgivningen – herunder steder hvor fiskeri er forbudt, Fisketegn skal være betalt også ved undervandsjagt.
 - Våbenlov, brug af håndspyd og harpuner
 - Danefæ

Bemærkninger: Den korrekte måde at markere hjørnerne af dykkerområdet på er 2 dykkerflag på land og 2 bøjer med påsat dykkerflag i vandet. De 2 flag og de 2 bøjer danner en firkant. Husk at dykkerflagene skal være mindst 1 meter høje. Oplys om fordele og ulemper ved at have standby dykkeren i båd og på land.

Lysbillede eller video er glimrende til denne lektion. Tag f.eks. billeder af en kyst med pålandsvind og en med fralandsvind. Hvis det er muligt, kan der også tages billeder af bøjer og andre ting, der viser, at der er strøm.

**TEORIPRØVE****2T10**

- Tid: 45 minutter
- Formål: At kontrollere om elevens viden om snorkeldykkerpraktik og –teori opfylder CMAS kravene.
- Delemner:
1. Mundtlig teoriprøve eller overhøring. Herunder kontrolleres følgende emner:
 - Udstyr, dets brug og vedligeholdelse
 - Lyd- og lysforhold under vand
 - Hjerte- og lungefunktion
 - Skader ved snorkeldykning
 - Genoplivning
 - Tegn over og under vand
- Bemærkninger: Afhængig af elevernes alder kan der enten afholdes en mundtlig prøve, hvor hver enkelt elev selvstændigt bliver overhørt, eller der kan afholdes en fælles overhøring af klassen, hvor hver enkelt får stillet et eller flere spørgsmål.



INTRODUKTION TIL ÅBEN VAND 2 P 1

- Formål:** At lære eleven hvordan snorkeldykning foregår fra en strand. At lære eleven de mest generelle forskelle på dykning i åben vand og i svømmehal. At eleven bliver korrekt afvejlet.
- Delemner:**
1. Orientering om sikkerhed
 - Dykkerleder
 - Standby dykker
 - Sammensætning af dykkerhold
 2. Orientering om formålet med dykningen, herunder beskrives hvordan afbalanceringen udføres.
 - Afbalancering på så lavt vand som muligt
 3. Øve snorkeldykkerfærdigheder
 - Svømning i overfladen
 - Neddykning således at snorklen fyldes – tømning af snorkel
 - Vandtrædning
- Bemærkninger:**
- Dykningen skal foregå i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område. Vanddybder bør ikke overstige 1,5 m., det betyder, at alle vil kunne se noget, selvom de næsten ikke kommer under vandet.
- Husk at bruge makkersystemet. Der benyttes enten én bøjle pr. mand eller også benyttes én bøjle til ét makkerpar, hver dykker har i det tilfælde makkerlinen fastgjort i bøjen. Inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøjle og redningsvest samt have anlagt kniv.
- Lav evt. nogle små opgaver, således at alle får en opgave i løbet af turen. Det kan f.eks. være observation af området for skibe, journalfører, hjælper før dykning og ved ilandstigning.



STRANDDYKNING 1

2 P 2

Formål: At lære eleven hvordan nogle af de ting, der er lært i svømmehallen, kan bruges i åben vand. Øvelse i masketømning og øvelse i korrekt neddykning.

- Delemner:**
1. 50 m. finnesvømning i overfladen med bøje, langs kysten
 2. Jack.knife neddykning
 3. Opstigning (rottere og holde hånden over hovedet)
 4. Ilandstigning (hvordan kommer man lettest op)

Bemærkninger: Neddykningen kan f.eks. foregå ved, at der dykkes gennem benene på en voksen person. Dykkerområdet skal være godt sikret og strømfrit, vanddybden bør ikke overstige 1,5-2 meter.

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



STRANDDYKNING 2

2 P 3

Formål: At repetere hvordan forskellige tidligere indlærte teknikker fungerer i åben vand.

- Delemer:**
1. Orientering om formålet med dykningen
 2. Orientering om sikkerhed
 - Dykkerleder
 - Standby dykker
 - Sammensætning af dykkerhold
 3. Tale med vandfyldt maske
 4. Sakseneddykning
 - Som i svømmehallen fra vandtrædning
 5. Opblæsning af redningsvest
 6. Tømning af maske under vandet

Bemærkninger: Dykningen skal foregå i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område. Vanddybden bør ikke overstige 2 m. Husk at bruge makkersystemet. Inddel eleverne i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest. Vis før dykningen påbegyndes nogle forskellige udformninger af redningsveste. På overfladen blæses redningsvesten op med munden. Eleverne prøver at vende sig forkert (med hovedet nedad) og hvile i vesten, således at de bliver fortrolige med den, og får konstateret hvordan den virker i åben vand, samt hvad den kan bruges til. Evt. kan der benyttes en gummibåd til at samle dem op, så de kender proceduren i tilfælde af en pludselig opstået krisesituation. Masketømning kan evt. foregå som i svømmehallen, eller eleverne kan dykke ned sammen med en rutineret snorkeldykker/instruktør og vise øvelsen. N.B. Masken skal blot løftes fra ansigtet, så den bliver vandfyldt. Lad eleverne afprøve redningsvesten med forskellige stroplængde, dels så de ser at man kan falde ud af vesten, og dels så stram at den generer, når man er i vandet. Forklar om vigtigheden af korrekt stroplængde.

**MODUL B, PRØVEAFLÆGGELSE 2 P 4**

- Formål:** At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve B til CMAS 2-stjernede snorkeldykkercertifikat.
- Delemer:**
1. Alle prøver aflægges uden udstyr
 - 300 m. brystsvømning
 - 50 m. rygsvømning
 - 1 minuts fri vandtrædning
 - 10 m. undervandssvømning med start fra vandtrædning
- Bemærkninger:**
- Før prøveafleggelsen begynder, orienteres eleverne om hvordan prøven ønskes aflagt, samt om kriterierne for beståelse.
- Efter prøveafleggelse kan man evt. øve nogle af de ting, der senere kan prøves i åben vand. F.eks. vil det være en god ide, at hæve en genstand fra bunden med hævesæk. Et rugbymål er udmærket til formålet.
- Hævesækken bindes på genstanden, eleverne dykker ned og fylder sækken ved hjælp af snorklerne.

**STRANDDYKNING 3****2 P 5**

- Formål:** At øve udholdenhed ved overfladesvømning og gentagne neddykninger. Vise hvordan man normalt snorkeldykker efter endt uddannelse.
- Delemer:**
1. Orientering om dykningens udførelse
 - Snorkeldykning foregår ofte ved en kombination af overfladesvømning og neddykning
 2. Svømning i overfladen, ca. 200 m. med en del neddykninger til ca. 2 meter.
 - Orienter om at vandybden nu langsomt blive større
- Bemærkninger:**
- Dykningen skal foregå i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område og vandybden bør ikke overstige 2,5 m. Dykkeområdet skal afmærkes i hjørnerne, således at eleverne får faste holdepunkter de kan svømme til. Inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest.
- Repeter det store OK signal samt signal for OK, *men vil gerne afhentes.*
- Efter at dykningen er overstået gennemgås dykningens forløb. Det vil sige, at alle dykkere får lejlighed til at fortælle, hvordan dykningen er gået, f.eks. var det sjovt, hvilke fisk så de, var der noget de blev bange for. Opfølgning af dykket er vigtigt, man får nemlig her lejlighed til at fortælle om sin dykning, samtidig kan instruktøren ofte høre om dykkerne blev nervøse for noget, således at man kan få rettet fejl eller mangler.
- Der kan evt. udlægges genstande, som eleverne kan se om de kan finde. Især er det en idé hvis bunden er kedelig.



MODUL C, PRØVEAFLÆGGELSE 2 P 6

Formål: At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve C til CMAS 2-stjernede snorkeldykkercertifikat. Alle prøverne foregår i svømmehal med ABC udstyr.

Delemner:

1. Prøvekrav:
 - Hente maske, snorkel og finner op fra bunden, udstyret påtages i overfladen
 - 300 m. finnesvømning med neddykning fra midten af bassinet hver gang (svømningen kommer til at ligne et ottetal, der ligger ned)
 - 50 m. bjærgning af bevidstløs svømmer
 - Demonstrere kunstigt åndedræt på land
 - 2 forlæns og 2 baglæns kolbøtter under vandet (kolbøtterne laves uden at bryde overfladen)
 - Holde vejret i 30 sekunder under vandet
 - 5 dyk til mindst 3 meters dybde indenfor 5 minutter
 - 20 meter finnesvømning under vandet fra vandtrædning

Bemærkninger: Før prøveafleggelsen begynder, orienteres eleverne om, hvordan prøven ønskes aflagt, samt om kriterier for beståelse.

Efter prøveafleggelsen kan man evt. øve nogle af de ting, der senere skal prøves i åben vand. F.eks. kan bjærgeteknikken med 2 bjærgere afprøves, eller man kan prøve at hæve ting fra bunden.



OPHENTNING AF GENSTANDE 2 P 7

Formål: At øve elevernes færdigheder i at blive så længe under vand, at mindre genstande kan tages med op.

- Delemer:**
1. Dykning ved eller i nærheden af en udlagt bøje efter mindre genstande
 2. Jack-knife neddykning
 3. Opstigning (rottere og holde hånden over hovedet)

Bemærkninger: Dykkerområdet skal være godt sikret og strømfrit, og vanddybden bør ikke overstige 2,5 m. Bøjen kan udlægges på 2-2,5 m. vand. Den forsynes med et anker, der er så tungt, at bøjelinen kan strammes helt op.

Vær opmærksom på, at der ikke hænger frit line i vandet. Den skal være stram, så ingen kan hænge fast. Der må ikke være line i overskud, da det øger faren for, at man kan hænge fast.

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

Det er ofte meget sjovere at dykke efter genstande, der kan lægges forskellige ting på bunden. Nogle af tingene kan bindes fast til sten eller lignende, således at eleven skal bruge kniv for at få fat på genstanden. Det er elvfølgelig ekstra sjovt, hvis der kan laves en lille historie om, at nogen har tabt genstanden.

I mange søer kastes der ofte flasker ud, øvelsen kunne f.eks. gå ud på at samle flasker, de ligger ofte på lavt vand. Når der er samlet flasker nok, så er der sodavand til alle.



MODUL D, PRØVEAFLÆGGELSE 2P8

Formål: At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve D til CMAS 2-stjernede snorkeldykkercertifikat. Alle prøve aflægges i svømmehal, med ABC udstyr samt vægtbælte på 1 kg.

Delemner:

1. Prøven skal ses som en sammenhængende prøve og kravene er:
 - 50 m. rygsvømning med strakte arme oven over vandet.
 - Neddykning, maske og vægtbælte lægges på bundes.
 - 50 m. finnesvømning med snorkel
 - Neddykning, hente masken og vægtbæltet
 - OK tegn i overfladen
 - 50 m. finnesvømning med vægtbæltet over vandet

Bemærkninger: Før prøveaflæggelsen begynder, orienteres eleverne om hvordan prøven ønskes aflagt, samt kriterier for beståelse.

Efter prøveaflæggelse kan man evt. øve nogle ting, der senere skal prøves i åben vand. F.eks. kan bjærgeteknikken med 2 bjærgere afprøves, eller man kan prøve at hæve ting fra bunden.



BJÆRGNING & GENOPLIVNING 2 P 9

Formål: At lære hvordan en bevidstløs eller træt person bjærges af 1 henholdsvis 2 dykkere. At øve hvordan hjælp fra andre tilkaldes.

- Delemer:**
1. Orientering om formålet med dykningen:
 - Hvordan bjærgningen bedst udføres
 2. Orientering om sikkerhedsforhold:
 - Standby dykker, dykkerleder og sammensætning af dykkerhold
 3. Bjærgning udføres alene og som makkerpar:
 - Bjærgning af træt svømmer 25-50 m.
 - Bjærgning af bevidstløs person 25-50 m.
 4. Procedure i overfladen
 - Opblæsning af egen og forulykkedes redningsvest
 - Udløsning af blybælte
 - Afgivelse af faresignal
 - Når forulykkede er bragt til land genoplives vedkommende

Bemærkninger: Dykningen skal foregå i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område, og vanddybden bør ikke overstige 2,5 m. Inddel eleverne i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest. Når begge dykkere er klar, spiller den ene bevidstløs, den anden udløser blybælte, blæser edningsvestene op, afgiver faresignal og begynder herefter at bjærges mod land eller båd. Standby dykkeren kommer til, og hjælper med bjærgning. Ved bjærgning af træt svømmer benyttes samme fremgangsmåde, men blybæltet droppes ikke. Bind en ekstra bøje fast i forulykkedes blybælte så det nemt kan genfindes. Lad eleverne fortælle og vise hvordan de genopliver en person. Efter turen briefes de enkelte makkerpar. Først får de lov til at fortælle, derefter kan dykkerlederen/ instruktøren komme med gode råd til hvordan en nødsituation kan håndteres.

Lav opgaver til de dykkere der befinder sig på land. F.eks. kan der være observatører, der melder når nødsituationen opstår. Hvis der er mulighed for at sejle de forulykkede ind til land, kan der også være en gruppe, som hjælper med førstehjælp og med at bære forulykkede fra båden til land. Sæt evt. et skilt op på starnden der fortæller at der afholdes øvelse.



OPHENTNING AF GENSTANDE 2 2P10

Formål: At give eleverne viden om hvordan større ting kan hæves ved fælles hjælp og med brug af mindre hævesæk (indkøbspose).

- Delemner:**
1. Overfladesvømning 200 m. på ryggen
 2. Jack-knife neddykning til 2-2,5 m.
 3. Ophentning af genstand
 - Binde en mindre hævesæk på en genstand
 - Benytte snorklen til at puste luft i hævesækken
 - Hæve genstanden og "svømme" den til land
 4. Ophentning af mindre genstande, hvor en enkelt person eller et makkerpar i fællesskab kan skaffe den fornødne opdrift.

Bemærkninger: Dykkerområdet skal være godt sikret og strømfrit, og vanddybden bør ikke overstige 3 m. Instruktøren eller en af ham udpeget person binder en hævesæk på en genstand på 2,5-3 m. dybde. Genstanden skal veje omkring 10-15 kg. Eleverne hæver genstanden ved at blæse luft fra deres snorkler ind i bunden af hævesækken, indtil den hæver sig. Ved mindre genstande kan eleven prøve dels at svømme med genstanden under vand og dels prøve at løfte den over vand. Det giver en klar fornemmelse af, hvordan man bør transportere ophentede genstande.

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

Man vil ofte kunne finde mange ting i søer, der kan hæves. F.eks. cykler og knallerter. Har man succes med hævning af cykler osv. Kan politiet underrettes, og cyklerne fjernes. Som hævesæk kan man sagtens bruge almindelige indkøbsposer.



MODUL E, PRØVEAFLÆGGELSE 2P11

- Formål:** At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve E til CMAS 2-stjernede snorkeldykkercertifikat. Prøveaflæggelsen finder sted i åben vand.
- Delemner:**
1. Prøvekravene er:
 - 200 m. finnesvømning med brystet nedad, snorklen anvendes
 - 200 m. finnesvømning på ryggen
 - Tømning af maske under vandet
 - Oppuste redningsvesten med munden i overfladen
 - 50 m. bjærgning af træt svømmer
 - 50 m. bjærgning af bevidstløs svømmer
- Bemærkninger:**
- Prøven aflægges i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område. Vanddybden bør ikke overstige 2,5 m. Husk at bruge makkersystemet og inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest. Under briefing før prøven skal der orienteres om hvorledes prøven aflægges, og hvad der er beståelseskriterier.
- N.B. Hvis ikke prøverne finder sted i umiddelbar forlængelse af hinanden, så er det meget vigtigt, at dykkerne får varmen mellem prøverne. Det betyder at dragten skal af, og de skal have varmt tøj på. Selv på en varm sommerdag kan afkølingen i dragten blive så stor, at kroppens temperatur sænkes.