



LEKTIONER

Teorilektioner

- 3T1 Introduktion til kursus
- 3T2 Fysik
- 3T3 Fysiologi og anatomi
- 3T4 Snorkeldykker aktiviteter
- 3T5 Skader
- 3T6 Planlægning & organisering 1
- 3T7 Specialudstyr
- 3T8 Planlægning & organisering 2
- 3T9 Førstehjælp & genoplivning
- 3T10 Teoriprøve

Praktiklektioner

- 3P1 Stranddykning 1
- 3P2 Dykning fra båd 1
- 3P3 Ophentning af genstande
- 3P4 Modul B, prøveaflægning
- 3P5 Forhold ved nødsituationer
- 3P6 Modul C, prøveaflægning
- 3P7 Navigation & eftersøgning
- 3P8 Modul D, prøveaflægning
- 3P9 Natdykning
- 3P10 Stranddykning 2, ledelse
- 3P11 Dykning fra båd 2
- 3P12 Modul E, prøveaflægning



INTRODUKTION TIL KURSUS 3 T 1

Tid: 45 minutter

Formål: At orientere eleven om uddannelsesprogrammet og dets placering i certifikatsystemet. Orientering om DSF og CMAS. Orientering om uddannelsesmuligheder som CMAS snorkeldykker instruktør.

Delemer:

1. Præsentation af instruktører og elever
2. Orientering om DSF, CMAS og DIF
3. CMAS 3-stjernede snorkeldykkercertifikatet og formålet med det
4. Uddannelsesmuligheder som CMAS snorkeldykker instruktør
5. Gennemgang af kursusplanen. Teori og praktiske lektioner
6. Gennemgang af udstyr der skal anskaffes eller medbringes
7. Orientering om forhold ved dykning i åben vand

Bemærkninger: De enkelte delemer i lektionen skal være korte, således at elevernes opmærksomhed bevares. Det kan være en god ide at vise billeder eller en lille 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 nogle af lektionerne afvikles.



FYSIK

3T2

- Tid: 45 minutter
- Formål: At lære eleven de grundlæggende fysiske love, der har betydning for snorkeldykkere. At kontrollere om eleven kan bruge den viden som er erhvervet på CMAS 2-stjernede snorkeldykker uddannelsen.
- Delemer:
 1. Luften og vandets tryk
 - Repetition fra 2-stjernede kursus
 2. Boyles Lov
 - Forklares
 - Regneeksempler gennemgås
 3. Archimides lov (opdrift)
 - Forklares
 - Regneeksempler gennemgås
 4. Lyd og lysforhold
 - Repetition fra 2-stjernede kursus
- Bemærkninger: Det er vigtigt at benytte eksempler, der er kendt fra dykkerturene, således at eleverne kan se at lovene fungerer og kan bruges.

**FYSIOLOGI & ANATOMI****3T3**

- Tid: 45 minutter
- Formål: At eleven får kendskab til hvordan mennesket i store træk er opbygget.
At eleven får kendskab til hjertets og lungernes funktion.
- Delemner:
1. Kraniet og de vigtigste bihuler samt det eustatiske rør
 - Forkølelse
 2. Blodets sammensætning
 3. Vejtrækning og luftens sammensætning
 4. Hjerte og blodkredsløb
 5. Betydning af hyperventilering
 6. Skadeligt rum og dets betydning
- Bemærkninger:
- Begynd med anatomen, det vigtigste er i den forbindelse kraniet med dets mange hulrum, der alle har betydning, hvis man dykker, når man er forkølet. Blodets sammensætning gennemgås kort, de vigtigste bestanddele i blodet gennemgås samt deres funktion.
- Der lægges vægt på hyperventilation og faren ved dette. Der kan laves lette beregninger med maksimal dybde under emnet skadeligt rum. Husk især at det skadelige rum kan blive så stort, at man trækker sin egen udåndingsluft ind. Advar mod lange snorkler og snorkler der munder ud i masken.
- Hvis man vil prøve, at vise eleverne hvordan et hjerte er opbygget, kan man f.eks. købe et svinehjerter i det lokale supermarked, hvis det forsigtigt er det muligt at se alle kamrene.



SNORKELDYKKER AKTIVITETER 3 T 4

Tid:	45 minutter
Formål:	At give eleverne en orientering om de forskellige aktiviteter der eksisterer for snorkeldykkere.
Delemner:	<ol style="list-style-type: none">1. Finnesvømning2. UV rugby3. UV jagt4. UV fotografering5. Arkæologi6. Miljø7. Ungdomsudvalget i DSF8. Sommerlejr
Bemærkninger:	<p>Der orienteres om hvert enkelt emne, f.eks. kan reglerne kort gennemgås. Foto, arkæologi, miljø og jagt er helt oplagte emner for snorkeldykkere. F.eks. ligger der mange stenalderboplads på ganske lavt vand. Ligeledes er det også meget let at dyrke miljø, idet fisk og planter nemt kan registreres og genkendes, ligesom forurening også let afsløres på lavt vand.</p> <p>Lektionen kan f.eks. kombineres med en klubaften, hvor der indkaldes professionel bistand fra enten klubmedlemmer der interesserer sig for emnerne, eller man kan arrangere en aften med en person udenfor klubben f.eks. fra et af udvalgene i DSF.</p>



SKADER

3T5

Tid:	45 minutter
Formål:	At give eleverne et dybere kendskab til skader samt forebyggelse og helbredelse af disse.
Delemner:	<ol style="list-style-type: none">1. Udmattelse2. Panik3. Drukning4. Squeezes<ul style="list-style-type: none">• Øresqueeze• Tandsqueeze• Bihulesqueeze• Øjensqueeze• Lungesqueeze5. Iltmangel6. Kuldeskader (hypotermi)
Bemærkninger:	<p>For hver enkelt delemne gennemgås symptomer og behandling, samt hvordan man forebygger skader. Udmattelse fører ofte til panik og dermed fare for drukning. Advar mod at blive så længe i vandet, at man bliver kold og dermed udmattet.</p> <p>Søsportens Sikkerhedsråd har foldere der omhandler de forskellige farer på vandet. De kan bestilles gratis. Se også under Støttematerialer i Instruktørhåndbogen.</p>



PLANLÆGNING & ORGANISERING 1 3T6

Tid: 45 minutter

Formål: At give eleven forståelse for hvorledes en dykning organiseres og afvikles sikkert fra en strand.

- Delemner:
1. Turlederens opgaver:
 - Krav til deltagere
 - Bestemmelsessted
 - Ansvar for at fællesmateriel er med
 - Vurdere vejr og vind sammen med dykkerlederen
 - Fordeling af opgaver før, under og efter turen
 2. Dykkerlederens opgaver:
 - S sammensætte holdene
 - Vurdere dykkerstedet samt vejr og vind
 - Orienter alle om dykningens afvikling samt sikkerhedsforanstaltninger som f.eks. standby dykker og bådfører
 - Afvikle dykningen og fordeling af opgave under dykket
 - Sørge for at de forskellige hold er klar til tiden
 - Debriefe alle dykkerne samlet efter dykker er overstået
 3. Deltagernes opgaver:
 - Følge tur og dykkerlederens anvisninger
 - Sørge for at være klar til tiden og medbringe personligt udstyr
 - Deltage i observeringen af dykkerområdet når man er på land
 - Melde til tur eller dykkerleder hvis man forlader dykkerstedet
 - Deltage i forberedelse og rengøring

Bemærkninger: Orienter om vind og strømforhold på dykkerstedet. Forklar hvorledes dykkerlederen kan assisteres, samt om standby dykkerens placering og ansvar. Det er meningen, at eleverne efter endt uddannelse skal kunne deltage aktivt i afvikling af en dykning, samt stå som turleder for en tur. Det forventes, at eleven kan assistere dykkerlederen og komme med anvisninger til meddykkerne.

Efter lektionen kan der uddelegeres opgaver til de næste snorkeldykker turer, således at eleverne på kurset får opgaver i forbindelse med klubbens almindelige snorkeldykker ture.

- Tid: 45 minutter
- Formål: At elever lærer om brugen af forskelligt snorkeldykker udstyr, herunder udstyr som ikke er almindeligt brugt. Desuden er det relevant at inddrage nyt udstyr i lektionen.
- Delemner:
1. Kompas og dets anvendelse
 2. Dybdemålere
 3. Harpuner
 - Elastik
 - Fjeder
 - Trykluft
 4. Snorkler
 - Typer og ventiler
 5. Reparation af våddragten
- Bemærkninger:
- Der kan i forbindelse med kompasset f.eks. laves et lille orienteringsløb. Forklar og vis de mest almindelige typer af harpuner. N.B. husk at forklare hvordan de anvendes og sikkerhedsreglerne. Vis hvordan neopren repareres.
- Orienteringsløbet kan enten afvikles som et traditionelt løb med nogle poster, eller man kan lave et på flg. måde: På en græsplæne f.eks. sportsplads opsættes nogle pinde med ca. 50 meters afstand. Pindene kan f.eks. danne en trekant eller en firkant. Alle får lov til at gå turen igennem og noterer undervejs kompasretning samt antal skridt mellem pindene. Derefter får alle en pose eller et håndklæde over hovedet, således at man kun kan se ned på kompasset, som man holder på brystet. Derefter går man igen ruten, den der kommer nærmest mål har naturligvis vundet. Denne form for orienteringsløb svarer meget godt til dykning i åben vand, hvor sigten er begrænset.



PLANLÆGNING & ORGANISERING 2 3 T 8

- Tid: 45 minutter
- Formål: At give eleven kendskab til de sikkerhedsmæssige forhold ved dykning fra båd, herunder tur- og dykkerlederens opgaver.
- Delemner:
1. Turlederen og hans rolle
 2. Dykkerlederen og hans rolle
 3. Planlægning af dykning
 4. Hold sammensætning
 5. Observation af dykkerområdet
 6. Betjening af mindre båd
 7. Forhold ved ulykker og tilkaldelse af SOK
- Bemærkninger:
- Forklar om strømmens indflydelse på hvordan båden lægger sig, efter man har smidt ankret. Dyk altid frem foran båden, så man driver forbi båden, hvis man pludselig bliver træt. Observer også vindretningen, idet den påvirker gummibådens placering efter opankring. Efter uddannelsen forventes det, at eleven har et sådant kendskab til dykning fra båd, at han kan assistere tur- og dykkerleder.
- Lysbillede eller video er glimrende til denne lektion. Tag f.eks. billeder af en kyst med pålandsvind, en med fralandsvind. Hvis det er muligt kan der også tages billeder af bøjer og andre ting, der viser, at der er strøm.



FØRSTEHJÆLP & GENOPLIVNING 3T9

- Tid:** 45 minutter til instruktion og 2-3 timer til praktiske øvelse.
- Formål:** At orientere om hvordan der kan ydes førstehjælp samt genoplivning. Hvordan undgås ulykker og hvilken sikkerhed kræves ved dykning.
- Delemner:**
1. Selvredning
 - Oppuste redningsvest
 - Smide vægtbælte
 - Masken væk fra ansigtet så man kan få luft
 - Faresignal
 - Søge hen til bøjen for at få ekstra opdrift
 2. Makkerredning
 - Oppuste redningsvest
 - Smide forulykkedes blybælte
 - Masken væk fra ansigtet
 - Faresignal
 - Bjærge vedkommende
 3. Førstehjælp
 - Forhold ved opkald til SOK og 112
 - Genoplivning mund til næse metoden
 - Genoplivning med iltudstyr
- Bemærkninger:** Benyt en fantom dukke (dukke Anne) til indøvelse af genoplivning. Det er ikke meningen, at der skal være en dybere forståelse af 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.



TEORIPRØVE

3 T 1 0

- Tid: 45 minutter
- Formål: At kontrollere om eleven har opnået det fornødne kendskab til den teori, der benyttes ved snorkeldykning i åben vand.
- Delemner:
1. Mundtlig prøve eller overhøring af eleverne. Der kan enten benyttes en prøve, hvor hver enkelt kommer op alene, eller der kan anvendes en overhøring af klassen, hvor spørgsmålene rettes til den enkelte elev.
- Bemærkninger: Det er vigtigt, at afgøre om eleven har den fornødne viden, idet instruktøruddannelserne, efter CMAS 3-stjernede snorkeldykkercertifikat er erhvervet, nu ligger åbne.

**STRANDDYKNING 1****3 P 1**

- Formål:** At lære eleven de forholdsregler der gælder for snorkeldykning ved stranddykning med større dybde. Øve udholdenhed ved overfladesvømning, øve brug af kompas.
- Delemner:**
1. Orientering om sikkerhedsforhold
 - Dykkerleder
 - Standby dykker
 - S sammensætning af dykkerhold
 2. Orientering om formålet med dykningen, herunder hvordan kompasset anvendes
 3. Udlægning af bøje
 4. Kontrol af udstyr
 5. Overfladesvømning 400 meter sammen med makker mod bøjen
 - Under svømning, neddykning til 5-6 m.
 - Retning til bøjen holdes ved hjælp af kompasset
- Bemærkninger:**
- Dykningen skal foregå i et rimeligt beskyttet strømfrit åbenvands område. Vanddybder bør maksimalt være 5-6 m. Der kan f.eks. svømmes 45° på kysten. Der bør være en gummibåd eller lign. Til rådighed. Husk at bruge makkersystemet. Inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest.
- Benyt eleverne som assisterende tur- og dykkerleder. Eleverne kan på skift være dykkerleder og journalfører, men de skal overvåges af instruktøren, således at der ikke bliver fare for dykkersikkerheden.

**DYKNING FRA BÅD 1****3 P 2**

Formål: At lære eleven hvordan snorkeldykning afvikles fra en båd. Øvelse i brug af kompas.

- Delemner:**
1. Stuvning af grej i båden
 2. Orientering om dykningens formål, der orienteres om, at der kan være strøm. Samt om at dykning foregår foran båden, således at en træt dykker vil drive forbi båden
 3. Entring i vand fra båd
 4. Dykning på 5-6 m. vand
 5. Øvelse i brug af kompas

Bemærkninger: Husk at båden, efter ankeret er kastet, vil lægge sig med strømmen. Det betyder, at hvis der dykkes frem foran båden, så behøver man ikke at svømme mod strømmen, når dykningen er slut.

Find et godt sted at dykke, f.eks. hvor der er sten eller et stenrev. Der vil ofte være en del fisk og planter at se på, desuden er sigten ofte bedre på stenrev end på flad sandbund.



OPHENTNING AF GENSTANDE 3 P 3

- Formål:** At eleven lære, samt repetere hvordan større og mindre genstande kan hentes op fra bunden.
- Delemner:**
1. Orientering om formålet med dykningen
 2. Orientering om sikkerhedsforhold
 - Standbydykker
 - Dykkerleder
 - Sammensætning af dykkerhold
 3. Ophentning af mindre genstande
 4. Hævning af større genstande med hævesæk
 - Eleverne binder en hævesæk på en genstand, der ligger på 4-6 m. vand. Genstanden bør veje 10-20 kg.
 - Efter at sækken er fastgjort, dykkes der ned til sækken, og med snorklerne fyldes den med luft
 - På overfladen transporteres sæk og genstand til land, helst så langt ind at genstanden kan tages på land.
- Bemærkninger:** Dykningen skal foregå i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område. Husk at bruge makkersystemet. Inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest. Hav på forhånd en hævesæk der nemt og sikkert kan fastgøres. I den åbne ende af sækken kan der f.eks. være karabinhager fastgjort. I karabinhagerne kan der være snore med splejset øje i den ene ende og ringe i den anden ende. Snoren kan så nemt trækkes gennem genstanden, der skal hæves og klikkes på en karabinhage i sækken.
- Før dykningen kunne man prøve selv at fremstille et par hævesække, det giver træning i bl.a. splejsning af tovværk. Sækken kan laves af kraftigt plast eller presenning. Alternativt kan det være en kraftig indkøbspose fra det lokale supermarked. Som ekstra sikkerhed kan det anbefales at have en dykkerflaske på bunden ved ophentning og bjærgning af ting. Husk at flaskedykkeren skal have livline på, hvis han er alene.



MODUL B, PRØVEAFLÆGGELSE 3 P 4

- Formål:** At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve B til CMAS 3-stjernede snorkeldykkercertifikat. Prøveafleggelsen foregår i svømmehal.
- Delemner:**
1. Alle prøver aflægges med udstyr og kravene er:
 - 600 meter brystsvømning
 - 200 meter fri rygsømning
 - 30 sekunders vandtrædning med armene over hovedet
 - 15 meter undervandssømning med start fra vandtrædning
- Bemærkninger:** Før prøveafleggelsen begynder, orienteres eleverne om hvordan prøven ønskes aflagt, samt kriterier 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 idé, at hæve en genstand fra bunden med hævesæk. Et rugby mål er udmærket til formålet. Hævesækkene bindes på genstanden, eleverne dykker ned og fylder sækken ved hjælp af snorklerne.



FORHOLD VED NØDSITUATIONER 3 P 5

Formål: At lære eleven korrekt optræden i tilfælde af en nødsituation på vandet.

- Delemner:**
1. Orientering om dykningens udførelse
 - Dykkerlederens opgaver
 - Bådførens opgaver
 - Standby dykkerens opgaver
 - Makkerens opgaver
 2. Eleverne skiftes til at udføre de forskellige roller.

Bemærkninger: Dykningen skal foregå i et rimeligt beskyttet strømfrit åbenvandsområde. Vanddybden bør ikke overstige 5 meter. Inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje og redningsvest.

Instruktøren giver nogle af dykkerne et uheld, som de skal simulere, f.eks. pludselig bevidstløs, træt svømmer, panik. De andre dykkere optræder som reddere. Der dykkes 100-200 m. fra land. Når "uheldet" optræder redder makkeren den forulykkede, tilkalder hjælp, når hjælpen når frem hjælper man hunanden indtil den forulykkede befinder sig på stranden. Efter dykningen gennemgås dykningen, således at alle er klar over den korrekte fremgangsmåde.

Det er vigtigt at eleverne har fuld kompetence som dykkerleder, men instruktøren skal være back-up. Det betyder, at alle skal rette sig efter de udpegede dykkerlederes anvisninger.



MODUL C, PRØVEAFLÆGGELSE 3 P 6

- Formål:** At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve C til CMAS 3-stjernede snorkeldykkercertifikat. Prøverne aflægges i svømmehal.
- Delemer:**
1. Alle prøver aflægges med ABC udstyr og prøvekravene er:
 - 100 meter finnesvømning på brystet, neddykning til 3 m. for hver 50 m.
 - 100 meter finnesvømning på brystet, uden maske og snorkel
 - 2 x 25 meter undervandssvømning, maks. tid 4 min.
 - 3 forlæns og 3 bagglæns kolbøtter under vandet. Kolbøtterne laves i forlængelse af hinanden uden at bryde overfladen
 - 10 på hinanden følgende neddykninger til 3 meters dybde. Opstigning i spiral og efter hver dykning gives OK tegn i overfladen
 - ABC udstyret lægges på bunden (minimum 3 meter dybde) opstigning, derefter neddykning og påtagning af alt udstyret. Masken tømmes under vandet og snorklen tømmes i overfladen (masken må ikke tages af før snorklen er tømt)
 - På 3 meters dybde byttes finner, maske og snorkel med makkeren (masken tømmes under vandet, snorklen tømmes i overfladen)
 - Livredningsprøve: 100 m. bjærgmimg af makkeren. Der skal benyttes 2 bjærgemetoder. Masken og snorklen fjernes fra den forulykkede. Der demonstreres korrekt genoplivning (MTN og aflåst sideleje)
- Bemærkninger:** Efter prøveaflæggelsen kan man evt. øve nogle af de ting, der senere skal prøves i åben vand. F.eks. kan bjærgningsteknikken med 2 bjærgere afprøves, eller man kan prøve at hæve ting fra bunden.



NAVIGATION & EFTERSØGNING 3P7

Formål: At lære eleverne hvordan der kan navigeres, og hvordan en eftersøgning kan udføres.

Delelmer:

1. Orientering om dykningens formål
2. Navigering efter kompas og landemærker
3. Eftersøgning efter genstand. 3 metoder kan anvendes
 - Cirkeeftersøgning
 - Eftersøgning med kompas
 - Baneeftersøgning

Bemærkninger: Dykkerområdet skal være godt sikret og strømfrit, vanddybden bør ikke overstige 2,5 meter, da man ellers ikke kan blive så længe nede. Fortæl at en genstand er tabt. Manden der har tabt den har en landkending. Drop et anker med en bøjle hvor landkendingen passer. Eftersøgning med en eller flere metoder.

Det er ofte meget sjovt at dykke efter tabte genstande. Øvelsen kan gå ud på flere ting, enten kan en bådmotor være tabt, eller det kan være en person, som er faldet i vandet.



MODUL D, PRØVEAFLÆGGELSE 3 P 8

- Formål:** At kontrollere om eleven er i stand til at udføre delprøve D til CMAS 3 stjernede snorkeldykkercertifikat. Prøveaflæggelsen foregår i svømmehal.
- Delemner:**
1. Alle prøve aflægges med ABC udstyr samt vægtbælte med en vægt på ca. 10% af dykkerens vægt. Prøvekravene er:
 - 100 meter finnesvømning med vægtbælte
 - Neddykning, maske, vægtbælte lægges på bunden. Herefter 100 meter finnesvømning med snorkel (uden maske). Derefter neddykning, hente maske og vægtbælte. OK tegn i overfladen.
 - 100 meter finnesvømning med vægtbæltet
 2. Prøven skal ses som en sammenhængende prøve.
- Bemærkninger:**
- Før prøveaflæggelsen begynder, orienteres eleverne om, hvordan prøven ønskes aflagt, samt om kriterier for beståelse.
- Efter prøveaflæggelsen 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.



NATDYKNING

3 P 9

- Formål:** At lære eleven hvordan man kan orientere sig på en dykning om natten eller ved stærkt begrænset sigt. Desuden kontrolleres elevernes evne til at håndtere situationer hvor sigten er begrænset.
- Delemner:**
1. Orientering om formålet med dykningen
 2. Orientering om hvad der kan forventes af liv
 3. Orientering om sikkerhedsforhold
 - Standby dykker
 - Dykkerleder
 - Sammensætning af dykkerhold
 4. Orienter om vigtigheden af at have lys på overfladebøjen
 5. Gennemgang af natsignaler
 6. Snorkeldykning på 2-3 vand, der anvendes lygte og kompas
 7. Lygten slukkes i ca. 5 minutter
- Bemærkninger:**
- Dykningen skal foregå i et godt beskyttet strømfrit åbenvands område. Vanddybden bør ikke overstige 3 meter. Inddel elever i makkerpar. Alle dykkere skal benytte overfladebøje, makkerline og redningsvest. Når lygten slukkes, kan man se en hel del efter nogle minutter. Husk at man aldrig må lyse en anden direkte ind i ansigtet, det ødelægger nattesynet i lang tid.
- Der dykkes med få hold ad gangen. Der kan evt. anvendes knæklys til bøjerne ellers cykellygter. På et natdyk skal alle være stille, således at et råb om hjælp fra vandet ikke overdøves af snak på land. Dykkerområdets markeringer skal være belyst.
- Alle dykkere på land skal observere og se ud over vandet for at afsløre mulige farer.



STRANDDYKNING 2, LEDELSE 3 P 10

- Formål:** At kontrollere om eleven sikkert og forsvarligt kan lede en gruppe snorkeldykkere i åben vand.
- Delemner:**
1. Orientering om dykningens afvikling, herunder at det er eleverne, som er i centrum
 2. Valg af dykkersted hjemmefra med hensyn til vejrudsigt samt aktuel vejr og vind. Eleverne skal blive enige.
 3. Eleverne er 2 og 2 på skift dykkerleder for hinanden. Det betyder, at der er 2 dykkerledere sammen, på skift er de dykkerleder og journalfører.
 4. Eleverne bestemmer flg.:
 - Holdsammensætning
 - Antal hold i vandet og dykningens afvikling
 - Debriefing
- Bemærkninger:**
- Lav forskellige opgaver, således at dykningen ikke er ens for alle lederne. F.eks. 300 meter overfladesvømning med neddykning, eftersøgning, stranddykning, hævning af genstand.
- Når eleverne er dykkerledere, så prøv at få dem til at forstå, at det er vigtigt, at man hele tiden er et skridt foran dykkerne. Det duer ikke, hvis dykkerne selv begynder at bestemme noget, det skal være dykkerlederen, som bestemmer og udstikker retningslinier.

**DYKNING FRA BÅD 2****3 P 1 1**

Formål: At kontrollere om eleven kan anvende den viden der er opnået på kurset på en dykning fra båd.

Delemner:

1. Træning i makkerredning under dykning fra båd
2. Overfladesvømning med neddykninger til ca. 6 meter
3. Neddykning og derefter ophentning af makker fra 6 meters dybde
 - Aftagning af makkers vægtbælte
 - Sikring i overfladen og afgivelse af faresignal
 - Bjærgning til båd
 - Optagning af makker i båden

Bemærkninger: Dykkerområdet skal være nogenlunde strømfrit, vanddybden bør ikke overstige 6-7 meter. Kontrol af at eleverne har den fornødne ro og det fornødne overblik, også i farvand hvor der kan være lidt strøm.

Sæt en snor med en bøje fast i blybæltet, således at det kan genfindes. Eventuelt kan man have en flaskedykker på bunden, og give ham blybæltet. Husk at flaskedykkeren skal have livline på, hvis han er alene.



MODUL E, PRØVEAFLÆGGELSE 3 P 12

- Formål:** At kontrollere om eleven er i stand til at udføre den delprøve E til CMAS 3-stjernede snorkeldykkercertifikat. Prøveaflæggelsen foregår i åben vand.
- Delemner:**
1. Prøvekravene er:
 - 400 meter finnesvømning med brystet nedad, snorklen anvendes
 - 400 meter finnesvømning på ryggen
 - Oppuste redningsvest med munden i overfladen, og vise korrekt afbalancering
 - Livredningsprøve:
 - På et signal påtages finner, maske og snorkel, herefter svømmes 200 meter, og der dykkes ned til 6 meters dybde.
 - Fra denne dybde bjærges en bevidstløs makker til overfladen
 - Efter at makkeren er sikret i overfladen, dvs. vesten er blæst op og blybæltet er droppet, bjærges der 50 meter
- Bemærkninger:**
- Prøven aflægges i et godt beskyttet strømfrit åbenvandsområde. Bunden bør være relativt flad, dvs. uden store sten og uden pludselige store ændringer i dybden. Husk at bruge makkersystemet. 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.
- Hvis ikke prøverne finder sted i umiddelbar forlængelse af hinanden, så er det 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.