



LEKTIONER

Teorilektioner

1T1	Introduktion til kursus
1T2	Introduktion til udstyr
1T3	Den grundlæggende fysik
1T4	Den grundlæggende fysiologi
1T5	Anvendelse af dykkertabel samt -computer
1T6	Planlægning af dykning
1T7	Dykker – gæst i det omgivende hav
1T8	CMAS 1 stjernet - dykker hvad så?
1T9	Teoriprøve

Praktiklektioner

1P1	Fridykning 1
1P2	Fridykning 2
1P3	Apparatdykning 1
1P4	Apparatdykning 2
1P5	Apparatdykning 3
1P6	Afbalancering
1P7	Ophentning og bjærgning
1P8	Repetition
1P9	5 åbentvandsdyk



Introduktion til kursus

1T1

Tid: 45 minutter

Formål: At give kursisten et indtryk af det kursus han/hun står overfor, samt hvordan det passer ind i DSF's uddannelsestilbud.
At introducere kursisten til kurset og sikre instruktøren at kursisten opfylder alle formelle krav for deltagelse.

Delemner:

1. At introducere kursets instruktører:
 - Navn, adresse, telefon, email
 - Certifikat
 - Erfaringsbaggrund for at undervise på kurset
2. At give kursisten et overblik over kurset:
 - Varighed
 - Kursusplan
 - Undervisningssteder klub/svømmehal.
 - Nødvendigt udstyr
 - Pris
 - Krav til at bestå kursus
3. At give kursisten viden om hvordan kurset passer ind i DSF's/CMAS's uddannelsessystem:
 - Hvilke kompetencer giver kurset
 - Hvilke yderligere uddannelsesmuligheder har man efter kurset.
4. At tjekke om kursisten opfylder de formelle krav til deltagelse på kurset:
 - Medlemskab af Dansk Sportsdykker Forbund
 - Fundamental dykkerjura
 - Prøvekrav til CMAS 1 stjernet dykkercertifikat
 - Gennemgang af de bindende krav
 - Lægeattest evt. fælles lægeundersøgelse
 - Kvittering for betalt kursusgebyr.
 - Underskrift af undervisningsaftale
5. Udlevering af materiale samt information om hvilket udstyr der skal anskaffes/medbringes.



Bemærkninger: Husk at kopiere alt hvad du vil udlevere i forvejen.



Introduktion til udstyr

1T2

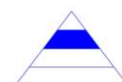
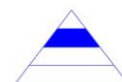
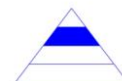
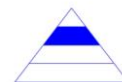
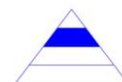
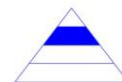
Tid: 60 minutter

Formål: At vejlede i anskaffelse og brug af dykkerudstyr.
At sikre at kursisten opnår den fornødne viden til at kunne anskaffe/udvælge ABC-udstyr og vægtbælte.

Delemner

Basisudstyr:

1. Masken:
 - Udvalgelse, formål og funktion
 - Tilpasning
2. Snorkel:
 - Typer
 - Udvalgelse, formål og funktion
 - Tilpasning
3. Finner:
 - Typer svømmehal og åbent vand
 - Udvalgelse, formål og funktion
 - Tilpasning
4. Dragt:
 - Våddragt:
 - a. Shortie
 - b. Jakke og bukser
 - c. Heldragt
 - Semi-våddragt
 - Tørdragt
5. Vægtbælte:
 - Typer
 - Udvalgelse, formål og funktion
 - Tilpasning
 - Udløsningsmekanisme
6. Skærende klippende værktøj:
 - Kniv
 - Saks
 - Linecutter

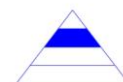




Dykkerudstyr (SCUBA)

7. Apparatudstyr:

- Flaskesæt
- Flaskeventiler
- Regulator/octopus
- Manometer
- Alternativ luftresource
- Seletøj
- Afbalanceringsvest
- Ur
- Kompas til undervandsbrug
- Dybdemåler
- Dykkertabel
- Dykkercomputer



Supplerende udstyr

8. Supplerende udstyr:

- Dykkerlygten
- Bøje med dykkerflag
- Grejsæk
- Din personlige logbog



Nødhjælpsudstyr

9. Nødhjælpsudstyr:

- Nødkaldsudstyr akustisk, optisk - klubudstyr
- Førstehjælpskuffert - klubudstyr
- Iltkuffert – klubudstyr

10. Gennemgå hvilket udstyr der skal medbringes til de enkelte praktiklektioner i svømmehal



Bemærkninger:



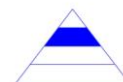
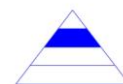
Den grundlæggende dykkerfysik

1T3

Tid: 60 minutter

Formål: At give kursisten kendskab til de fysiske love, der har indflydelse på den praktiske dykning.
At lære kursisten betydningen af partialtryk, luftarters opløselighed i væske samt forhold ved opdrift, lys, lyd og varmetab i forbindelse med dykning.

- Delemner
1. At lære kursisten om de fysiske forhold for luft under tryk samt den fysiologiske betydning:
 - Partialtryk
 - Luftarters opløselighed i en væske
 - Henry's lov
 - Partialtrykskader
 2. At lære kursisten om de fysiske forhold, der gør sig gældende i forbindelse med afbalancering, lys, lyd og varmeledning
 - Archimedes lov
 - Afbalancering – opdrift positiv/negativ
 - Lys under vand
 - Størrelsesforhold under vand
 - Lydens udbredelse i vand/i luft
 - Varmeledning, herunder kuldeproblemer/varmetab



Bemærkninger:



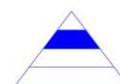
Den grundlæggende fysiologi

1T4

Tid: 45 minutter

Formål: At give kursisten kendskab til de elementære principper, der betinger opretholdelsen af liv.
At lære kursisten betydningen af åndedrætssystemet og kredsløbet.
At lære kursisten om trykkets påvirkning under neddykning og uddykning.

- Delemner
1. At lære kursisten om samspillet og opbygningen af åndedrætssystemet og blodkredsløbet.
 - Åndedrætssystemet
 - Kredsløbet
 - Stofskifteprocessen
 2. At lære kursisten om påvirkning af åndedrættet i forbindelse med dykning:
 - Luftforbruget på overfladen
 - Luftforbruget under tryk
 - Åndedrættets regulering
 - Udmattelse
 - a. Årsag
 - b. Forebyggelse
 - Panik
 - a. Årsag
 - b. Forebyggelse
 - Chok
 - a. Årsag
 - b. Forebyggelse
 - Drukning
 - a. Årsag
 - b. Forebyggelse
 3. Direkte fysiske påvirkning ved neddykning:
 - Påvirkning på trommehinder
 - Bihuler
 - Fra masken
 - På lungerne
 - Dykkerdragten
 - Tænderne





4. Direkte fysiske påvirkninger under uddykning:

- Luftens udvidelse påvirker:
 - a. Ørerne
 - b. Pandehule, bihule øvrige hulrum
 - c. Lungerne
 - d. Maven
 - e. Tarme
 - f. Tænderne
 - g. Opfattelse af den vertikale bevægelse



5. Indirekte fysiologisk påvirkning ved at være under tryk



Bemærkninger: Vejledning til luftforbrugsberegninger findes på www.sportsdykning.dk under afsnittet teorioprøver.



Anvendelse af dykkertabel samt dykkercomputer

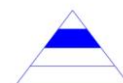
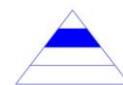
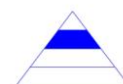
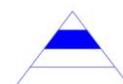
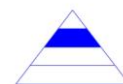
1T5

Tid: 45 min

Formål: At gøre kursisten i stand til at anvende den af Dansk Sportsdykker Forbund godkendte dykkertabel.
At lære kursisten at anvende og planlægge en dykning ved brug af en dykkertabel og derved undgå trykfaldssyge.

Delemner:

1. At introducere kursisten til dykkertabellen
 - Dansk Sportsdykker Forbunds dykkertabel
 - Forudsætninger for dykkertabellen
 - Tabellens udformning
2. At lære kursisten de begreber der anvendes ved brug af dykkertabellen
 - Enkeltdyk uden tvungen dekostop
 - Multidyk uden tvungen dekostop
 - Sikkerhedsstop
3. Orientering om dykning med tvungen dekostop
4. At lære kursisten at anvende dykkertabellen til planlægning af dykning til max 20 meter
 - Gennemgang af logbogssider – side 1 og side 2
 - Journalføring af dykket i logbogen
5. At lære kursisten om særlige forhold ved brug af dykkertabellen
 - Dykning og flyvning
 - Feriedykning
6. At orientere kursisten om dykkercomputere
 - Som håndledsinstrument
 - Integreret del af manometer
 - Trådløs forbundet til flasksæt
 - Computerens anvendelse til dykkerplanlægning



Bemærkninger:



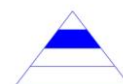
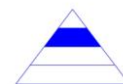
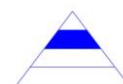
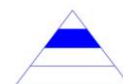
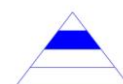
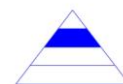
Planlægning af dykning

1T6

Tid: 45 min

Formål: At give kursisten kundskaber og tilstrækkelig viden til på egen hånd at planlægge en dykning til max 20 meters dybde på luft.

- Delemner:
1. Planlægning og forberedelse af dykning
 - For at undgå situationer med "tom for luft"
 - For at undgå situationer der kræver sikkerhedsindsats fra andre.
 2. Kommunikation
 - Over vandet
 - Under vandet
 3. Procedure for uddykning i forbindelse med utilsigtede hændelser:
 - Tab af makker
 - Tab af overflademarkering
 - Tab af orientering
 - Tab af udstyr
 - Tom for luft
 4. Beredskab i forhold til ulykkessituation og hvordan i udgås dette
 - Dykkerleder
 - Standby dykkere
 - Bådfører
 - Udkig
 - Hvem gør hvad
 - Alarmeringsprocedure
 5. Makkerparret
 - Indsats af makker/som makker
 - Selvhjælp
 6. anbefalede reaktionsmønstre i tilfælde af:
 - Se delemne 3 – for alle vurderes følgende aktioner:
 - Stop op
 - Dybe indåndinger – ro på
 - Orienter dig
 - Handle
 - Uddykning

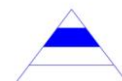




- Skabe opdrift ved ankomst til overfladen

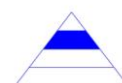
7. Procedurer for dykning fra båd:

- Dykkerledelse
- Kommunikation
- Standby dykkere
- Sikkerhedsbåd



8. Logbogen og dens praktiske anvendelse

- Formål
- Dokumentation af erfaring og uddannelse
- Husk underskriften



Bemærkninger:



Dykker – gæst i det omgivende hav

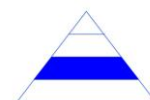
1T7

Tid: 45 min

Formål: At give kursisten den nødvendige indsigt i lokale og generelle betingelser for gennemførelse af dykning og indflydelse på dykkeren samt dykkeren indflydelse på det omgivende havmiljø

Delemner:

1. Vand
 - Temperatur
 - Sigtbarhed
 - Bølger
 - Strøm
 - Opdrift – saltvand/ferskvand
2. Topografi
 - Bundens karakter
 - Kystlinien
3. Dyre- og plantelivet under vand
 - Dyrelivet
 - Plantelivet
 - Hvordan påvirker vi som dykkere havmiljøet
4. Vis hensyn til havmiljøet
5. Vejret
 - Vindretning
 - Strøm
 - Bølger
 - Overhead environments?
 - Risiko for at hænge fast – fiskenet mv.



Bemærkninger:



CMAS 1 stjerne dykker – hvad så ?

1T8

Tid: 30 minutter

Formål: At give kursisten indblik i hvilke muligheder – der er til rådighed med henblik på yderligere sportsdykkeruddannelse under CMAS

- Delemner:
1. CMAS 2 stjerne sportsdykker
 2. Nitroxdykker
 3. Nitroxblender – alderskrav 18 år
 4. Udvidet 1. hjælp
 5. Hjertestarter
 6. Speedbåds-certifikat
 7. Foto
 8. Arkæologi
 9. Biologi



Bemærkninger:



Teoriprøve

1T9

Tid: 60 min

Formål: At kontrollere, at kursisten har den til CMAS 1 stjernet dykker krævede teoretiske viden
At kursisten opnår det fornødne antal point, der kræves for at bestå teoriprøven.

Delemner: Skriftlig multiple choice prøve – hentes af instruktøren på Dansk Sportsdykker Forbund's hjemmeside.
Supplerende oplysninger fremgår af teoriprøven.

Bemærkninger: For kursister med læsebesvær – kan oplæsning af spørgsmål være en løsning.

Procedure for teoriprøve – fremgår af side 1 teoriprøve.



Fridykning 1

1P1

Tid: 60 minutter

Formål: At introducere kursisten for maske, finner og snorkel (ABC-udstyr), samt deres anvendelse.
At gøre kursisten fortrolig med brug af ABC-udstyr, herunder udligning af tryk i maske og ører på lavt vand.

- Delemner:
1. At sikre at kursisten har de fornødne svømmefærdigheder:
 - Udspring efterfulgt af 200 meter svømning uden ABC-udstyr – fri stil (dansk krav)
 2. At introducere kursisten til makkersystemet
 3. At introducere kursisten til masken
 - Tilpasning og anvendelse
 - Forhold ved dugdannelse
 - Trykudligning
 4. At introducere kursisten til snorklen
 - Tilpasning og anvendelse
 - Ånde i overfladen
 - Tømning af snorkel, ret op – skråt bagud
 5. At introducere kursisten til finnerne
 - Tilpasning og anvendelse
 - Korrekt brug af finner og øvelser i finnesvømning
 6. At introducere kursisten til svømmeteknikker i forbindelse med:
 - Overfladesvømning og vandtrædning
 - Nedyknings- og uddykningsteknik
 7. At lære kursisten at undgå vandindtag gennem næsen ved ånding gennem mund – kontrol af evnen til at lukke af i næsehulen:
 - Tale med vandfyldt maske

Bemærkninger: Ad 3 – husk ved nye duggende masker at en tur med tandpasta ofte hjælper.

Ad 4 – tømning af snorkel, lad kursisterne ligge vinkelret på kant og øve de 2 metoder.



Fridykning 2

1P2

Tid: 60 minutter

Formål: At gøre kursisten fortrolig med udspring, neddykning, ilandstigning, masketømning og brug af vægtbælte.
At lære grundlæggende svømmeteknikker i forbindelse med fridykning

- Delemner:
1. At lære kursisten principperne i og udførelse af entring i vand og ilandstigning
 - Skridtspring fra kant
 - Baglæns udrulning fra kant svarende til fra gummibåd
 - Ilandstigning, svømmefødder tages af, masken beholdes på, lejderen kan forceres.
 2. At lære kursisten teknikken i og udførelsen af korrekt neddykning
 - Jack-knife neddykning – der henvises til video på forbundets hjemmeside.
 3. At træne kursisten i fridykning
 - Svømning under vand
 4. At træne kursisten i håndtering af ABC-udstyret.
 - Af- og påtagning af ABC-udstyr i overfladen
 5. At introducere kursisten til vægtbæltet
 - Tilpasning af vægtbæltet
 - Åbne- og lukkemekanismer
 6. At øge kursistens vandføling
 - Svømning i overfalden med anlagt snorkel og uden maske.

Bemærkninger: Ad 1 – kursisten træder fremad med et ben fremme og et bagud, armene strakt til siden, når man er i vandet samles benene og armene føres ned langs kroppen for at stoppe nedsynkningen – godkendt resultat er hovedet ikke bliver vådt.

Ad 2 – vær opmærksom på delementerne i korrekt udførelse af Jack-knife, armenes bevægelse samtidigt med knækket i hofterne, svømmefødder anvendes først når de er nede i vandet.

Ad 3 – temaet frit

Ad 4 – udstyr kan evt rækkes til kant af bassin, som hvis det var ved gummibåd.



Ad 5 – hav gerne flere forskellige typer med – diskuter evt. fordele ulemper for anvendelse med handsker, det er vigtigt allerede i svømmehallen at vægtbæltet er en del af det faste udstyr og kursisten bliver sikker i håndteringen af vægtbæltet.



Apparatdykning 1

1P3

Tid: 60 minutter

Formål: At gøre kursisten fortrolig med klargøring og tilpasning af udstyr, montering af regulatorsæt og afbalanceringsvest, luftbeholdning, påtagning af apparatudstyr og vægtbælte på lavt vand.

- Delemner:
1. At introducere kursisten til apparatdykning
 - Kort repetition af udstyret
 - Klargøring og tilpasning af udstyret
 - Påtagning af udstyr – makkerprincippet
 2. At lære kursisten de grundlæggende færdigheder i forbindelse med apparatdykning
 - Entring i vand
 - Ånding med regulator - lavt vand
 - Svømning og ånding med regulator i overfalden – lavt vand
 - Ånding med regulator i forskellige stillinger
 - Afbalancering på lavt vand
 - Svømning under vand med apparat
 3. At gøre kursisten fortrolig med apparat dykning på lavt vand
 - Fjerne regulator, tømme denne og atter ånde
 - Aftage og påtage maske, tømme den for vand
 - Svømning under vand med apparat med masken i panden
 - Ånding fra alternativ luftkilde – octopus/makkeroctopus
 - Ånding fra regulator med freeflow
 4. At lære kursisten korrekt uddykning og i landstigning

Bemærkninger: Ad 1 – påtagning udstyr – makkerprincip udstyret er tungt.
Ad 2 – lavt vand – kursisten skal kunne rejse sig og have hovedet oven vande.
Afbalancering vigtigt at udføre indblæsning med små doseringer.
Ad 3 – fjerne regulator, maske trænes først liggende på bunden, derefter svømmende.
Ad 4 – ilandstigning – regulator og maske beholdes på mens lejder forceres for sikkerheden ved utilsigtet fald – så er der luft til dykkeren og klart syn.



Apparatdykning 2

1P4

Tid: 60 minutter

Formål: At gøre kursisten fortrolig med apparatdykning.
At udbygge kursistens færdigheder i entring af vand, teknik ved maske- og regulatortømning, afbalancering og makkerånding

- Delemner:
1. At lære kursisten principperne i og udførelsen af korrekt entring i vand med apparat udstyr og ved ilandstigning:
 - Via lejder på lavt vand
 - Skridtspring – dybt vand
 - Baglænsudrulning – dybt vand, som fra gummibåd
 - Ilandstigning
 2. At træne kursistens teknik ved tømning af maske og regulator på dybt vand:
 - Tømning af maske.
 - Tabe og genfinde regulator
 3. At træne kursistens finnesvømningsteknik:
 - I overfalden
 - Under vandet
 - Undervandssvømning uden maske
 4. Træne kursistens afbalanceringsteknik:
 - I overfladen
 - Under vandet herunder af- og påtagning af vægtbælte
 5. At træne kursistens fortrolighed ved apparatdykning:
 - Simuleret luftstop efterfulgt af skift til alternativ luftforsyning (makkers octopus) på bunden efterfulgt af uddykning.
 - Simuleret fri opstigning (10 meter vandret på bunden)
 - Aftagning af apparatudstyr i overfladen på dybt vand

Bemærkninger: Ad 1 – flere af udspringene ligger som videoer på forbundets hjemmeside.
Ad 4 – vægt øvelse med flytning af lodder mellem forskellige punkter i den dybde del af bassin kan træne i korrekt afbalancering. I kursistens afbalanceringsvest monteres snor med krog og lodderne forsynes med løfteøjer.



Apparatdykning 3

1P5

Tid: 60 minutter

Formål: At give kursisten øget fortrolighed ved apparatdykning.
At forbedre de indlærte apparatdykningsteknikker.

- Delemner:
1. At træne kursistens vandføling ved apparatdykning
 - Øve rulninger og loops
 - Øve afbalancering
 2. At øge kursistens færdigheder ved apparatdykning
 - Af- og påtage vægtbælte på bunden
 - Af- og påtage apparatudstyr på bunden
 - Uddykning efterfulgt af skift til snorkel
 - Overfaldesvømning mindst 50 meter med komplet udstyr – med snorkel
 - Skift til regulator og korrekt neddykning
 - Uddykning og ilandstigning via lejder i den dybe ende af bassinet.

Bemærkninger: Ad 2 – overfaldesvømning med fuldt anlagt udstyr – fokuser på korrekt afbalancering i overfalden, svømmeteknik samt svømmestilling (trim)



Afbalancering

1P6

Tid: 60 minutter

Formål: At forbedre anvendelse af afbalanceringsmiddel under apparatdykning.
At lære kursisten betjening og brug af forskellige afbalanceringsteknikker.

- Delemner:
1. At træne kursisten i at skabe positiv opdrift vha. afbalanceringsmiddel:
 - Oppustning af afbalanceringsmiddel med munden i overfladen
 - Med maske
 - Uden maske
 - Oppustning af afbalanceringsmiddel med trykluft i overfladen
 2. At træne kursisten i at kontrollere opdrift:
 - Øve udluftning via de forskellige ventiler på afbalanceringsmidlet
 - Afbalancering på bund – samt opstigning og stop i mellemdybde
 - Demonstrere kontrolleret opstigning ved at lukke luft ud af afbalanceringsmidlet
 - Vise evne til at standse opstigningen i forskellige dybder
 - Bruge afbalanceringsmidlet som løfteredskab i forbindelse med fare- og ulykkesituationer.

Bemærkninger: Ad 2 – lad kursisten prøve at fylde eget afbalanceringsmiddel på bunden og mærke opdriften – advar mod lungesprængning – pust ud hele vejen op.



Ophentning og bjærgning

1P7

Tid: 60 minutter

Formål: At træne kursisten i bjærgning af apparatdykker samt at håndtere bjærgnings-situationen korrekt.

- Delemner:
1. At lære kursisten ophentning af forulykket apparatdykker
 - Ophentning af apparatdykker via dennes opdriftsmiddel
 - Sikre opdrift af forulykket og redder i overfladen
 - Afgivelse af faresignal samt tilkalde hjælp
 - Anbringe forulykket i rigtig position med frie luftveje (nakke tilbage)

Bemærkninger: Ad 1 – ophentning – advar mod lungesprængning, figurant beholder regulator i munden, ånder normalt. Instruktøren er figurant i de første forsøg.

Sikre opdrift: først for den forulykkede så han/hun bliver på overfladen, dernæst for redder, derefter afgives faresignal.



Repetition

1P8

Tid: 60 minutter

Formål: At kursisten får repeteret alle indlærte færdigheder.
At sikre kursisten gennem dette mestre det indlærte og er klar til uddannelse i åbent vand.

- Delemner:
1. At sikre at kursisten er i stand til korrekt påtagning og kontrol af alt nødvendigt apparatstyr samt dragt og handsker.
 2. At sikre kursisten kan afbalancere sig korrekt:
 - I overfalden
 - På midtdybde
 - Over bunden
 3. At sikre at kursisten problemfrit kan lave masketømning
 4. Tage regulator ud, genfinde tømme for vand fortsætte dykningen.
 5. At sikre at kursisten kan gennemføre korrekt af- og påtagning af apparatstyr på bunden
 6. At sikre at kursisten kan af- og påtage vægtbælte på bunden
 7. At sikre at kursisten kan gennemføre kontrolleret opstigning, ved overfalden skiftes til snorkel, efterfulgt af minimum 50 meter overfaldesvømning med snorkel, derefter skift til regulator samt korrekt neddykning.
 8. At sikre at kursisten kan lave en kontrolleret ophentning af bevidstløs makker til overfalden.

Bemærkninger: Der lægges vægt på sikkerhed, færdigheder samt korrekt anvendelse af signaler under hele lektionen.

Det anbefales at der tidligere i uddannelsesforløbet er foretaget tilpasning af dragt etc.



Åbentvandsdyk

1P9

Tid:

Formål: At give kursisten erfaring med gennemførelse af rekreativ dykning i åbent vand, samt at kursisten demonstrerer de indlærte færdigheder.
At sikre at kursisten gennem mindst 5 dykninger kan demonstrere de færdigheder som er beskrevet i CMAS International Diver Training Standards and Procedures Manual, Chapter 3, Syllabus 3.A.5, 2.2 Open water skills.

Delemner:

1. Dyk fra strand til maks 5 meter
2. Dyk fra strand til maks 9 meter
3. Dyk fra mole til maks 12 meter
4. Dyk fra gummibåd til maks 17 meter
5. Dyk fra kyst eller båd til maks 20 meter

Bemærkninger: Dykketid på alle dyk minimum 15 minutter, maks 3 dyk pr dag.

Under dykninger skal instruktøren påse at følgende vurderes gennem dykkene:

1. At sikre at kursisten er i stand til korrekt påtagning og kontrol af alt nødvendigt apparatstyr samt dragt og handsker.
2. At sikre kursisten kan afbalancere sig korrekt:
3. At sikre at kursisten problemfrit kan lave masketømning
4. Tage regulator ud, genfinde tømme for vand fortsætte dykningen.
5. At sikre at kursisten kan gennemføre korrekt af- og påtagning af apparatstyr i overfalden.
6. At sikre at kursisten kan gennemføre korrekt af- og påtagning af apparatstyr på bunden
7. At sikre at kursisten kan af- og påtage vægtbælte på bunden
8. At sikre at kursisten kan gennemføre kontrolleret opstigning, ved overfalden skiftes til snorkel, efterfulgt af minimum 50 meter overfaldesvømning med snorkel, derefter skift til regulator samt korrekt neddykning.
9. At sikre at kursisten kan lave en kontrolleret ophentning af bevidstløs



makker til overfalden.

10. At kursisten kan navigere efter fast holdepunkter på bunden f.eks. langs et stenrev, en dybde kurve.