

Krav til viden og færdigheder til CMAS 1-stjernet sportsdykkerbevis

Forudsætninger

1. Kursisten skal være fyldt 14 år ved kursets start
2. Kursisten skal have en af Dansk Sportsdykker Forbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)

Viden

Dykkeren skal have en grundlæggende forståelse af:

- Sammenhængen mellem tryk og rumfang og effekten heraf på dykkeren og hans udstyr.
- Hvad kroppen har brug for at kunne opretholde livet, og de komplikationer det giver af opholde sig under vandet.
- Formål, funktion og væsentlige detaljer for det dykkerudstyr, som typisk anvendes af 1-stjernede sportsdykkere.
- Dansk Sportsdykker Forbunds sikkerhedsregler, metoder til selvredning og elementære redningsteknikker.

Dykkerens viden og forståelse af ovenstående områder testes ved en skriftlig multiple choice prøve udarbejdet af Teknisk Udvalg under Dansk Sportsdykkerforbund.

Færdigheder

Dykkeren skal kunne klargøre, anvende og lave simpel vedligeholdelse af det sportsdykkerudstyr, som typisk anvendes af 1-stjernede sportsdykkere.

Dykkeren skal kunne afbalancere sig og skal kunne undgå af få vand i luftvejene under dykning.

Dykkeren skal under vand have kontrol over sine bevægelser i alle retninger, skal kunne svømme effektivt ved brug af svømmefødder, og skal kunne komme sikkert i og op af vandet.

Dykkeren skal kunne demonstrere selvredning og simpel makkerredning

Dykkeren skal kunne fungere som disciplineret medlem af en gruppe dykkere under ledelse af en mere erfarende dykker.

Dykkeren skal have erfaring fra mindst 5 dykninger i åbent vand på dybder til og med max. 18 meter.

Dykkerens færdigheder kan bedømmes løbende gennem kurset eller ved en egentlig prøveafslæggelse ved kursets slutning. Uanset om instruktøren vælger den løbende vurdering eller en afsluttende prøve skal eleven have demonstreret følgende færdigheder i åbent vand:

- Udspring efterfulgt af 100m overfladesvømning uden anvendelse af dykkerudstyr. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- Klargøring, samling og påtagning af alt relevant dykkerudstyr før en dykning.
- Entre og forlade vandet under forskellige forhold: fra mole, kutter, gummibåd, og stranden.
- Kontrolleret neddykning og uddykning under overholdelse af sikker opstigningshastighed.
- Sikre positiv opdrift og frie luftveje ved ophold i overfladen, både ved oppustning af opdriftsmiddel med munden og ved anvendelse af luft fra trykfalske. Skal demonstreres både med og uden dykkermaske og snorkel.
- Af- og påtagning af dykkermaske under vandet.
- Tab og genfindning af lungeautomatens mundstykke under vand.
- Selvredning ved skift til alternativ luftforsyning: Makers octopus og uddykning.
- Demonstration af relevant signalgivning under vand.