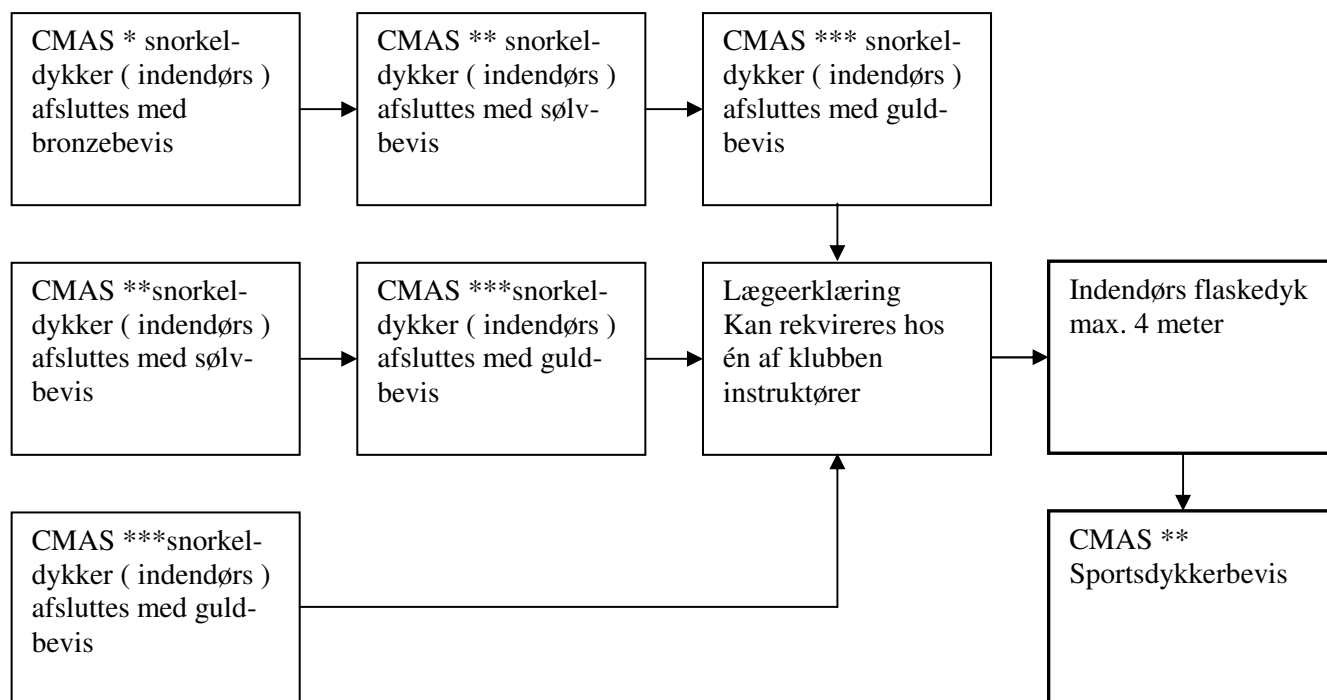


Krav til juniordykkere inden flaskedyk til 4 meter i bassin



Der kan, afhængig af alder og erfaring, startes med enten CMAS *, CMAS ** eller CMAS ***. Uanset hvor man starter skal efterfølgende modul(er) altid gennemføres, inden der gives tilladelse til flaskedyk skal der forelægge en lægeerklæring. Det vil til en hver tid være instruktørerne, som vurderer om eleven er klar til flaskedyk. Der skal tages hensyn til færdigheder, modenhed og fysisk styrke.

Det er hensigten, at der gives let teori undervisning efter " Sportsdykker Håndbogen " svarende til alderstrin. Undervisningen skal bl.a. indeholde : dykkerfysik, dykkermedicin, dykkerfysiologi og dykkerskader / 1.hjælp. Undervisningen vil foregå i svømmehallen med forberedelse hjemmefra.

Snorkeldykker beviser

Bronzebevis:

50 m. fri brystsvømning uden ABC udstyr
25 m. rygsvømning
100 m. ABC svømning
Forlæns / baglæns udspring
2 neddykninger til 2 m. med trykudligning

Sølvbevis :

75 m. fri brystsvømning uden ABC udstyr
50 m. fri rygsvømning
150 m. ABC svømning med neddykning til 4 m. for hver 50 m.
Forlæns / baglæns udspring fra skammel
3 neddykninger til 2 m. med trykudligning
Kendskab til signalflag Alfa, håndtegn OK, op og ned

Guldbevis :

100 m. fri svømning uden ABC udstyr
75 m. fri rygsvømning
250 m. ABC svømning med neddykning til 4 m. for hver 50 m.
5 neddyk til 4 m. op i spiral, afgivelse af OK tegn
10 m. længdedykning med delfinsvømning
Ophentning af ABC udstyr fra 4 m., påtagning i overfladen.