

★★-dykkurs Välkomna!



Introduktion

- < Presentation
- < Innehåll och mål med kursen
- < Kursschema
- < Repetition av ”säker dykning”

Huvudinstruktör

Sten Meyer

sten.meyer@gmail.com

070-5652586

Administratör

Filip Pettersson

filpet95@outlook.com

072-2037458

SSDF/CMAS-stegen

★ Tar hand om sig själv

★★ Tar hand om parkamraten

★★★ Tar hand om en grupp dykare



Mål med kursen

- < Att vidareutbilda enstjärniga dykare (eller motsvarande) för att kunna:
 - ansvara och planera för dykparet
 - ha kännedom om (lite mer) avancerade dykmetoder
 - utföra aktiviteter under dykning
- < Inspiration till säker dykning
- < Roliga dyk



Kursinnehåll

- T1 Introduktion
 - T2 Dykplanering
 - T3 Dykmetoder
 - T4 Datorer och Tabeller
 - T5 Livräddning
 - T6 Fysiologi & Dykfysik
 - T7 Teoriprov
 - Nitroxteori separat
- P1 Livräddning av parkamrat (med instruktör som övervakar.)
 - P2 Ytbärgning (Med instruktör)
 - P3 Lindyk (En på land, en i vattnet)
 - D1 Pardyk (Avrostning med instruktör)
 - D2 UV-navigaion
 - D3 Mörkerdyk
 - D4 Djupdyk 25--30m (med instruktör)

Schemaförslag

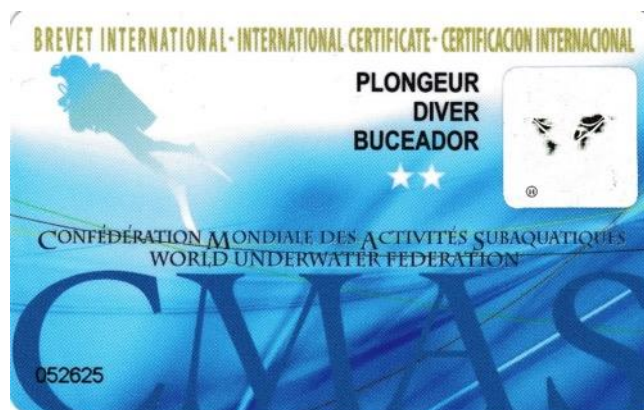
Vecka	Veckodag	Lektion	Plats
12	Måndag	T1,T2	CDK
	Tisdag	T3,T5	CDK
	Söndag	P1,P2,P3	Södra Långvattnet
13	Torsdag	T4,T6	CDK
14	Söndag	D1,D4	Gullmarn
15	Torsdag	D2,D3	Kullavik
	vardag	T7	CDK

Förutsättningar

- < Fyllt i anmälan på webben:
<https://forms.gle/YzBmCRtniJbBh9VV7>
- < Egen komplett och fungerande dykutrustning, gärna torrdräkt.
- < Grundläggande dykcertifikat så som enstjärning, Open Water osv. från någon känd organisation
- < Medlem i CDK eller annan SSDF-ansluten klubb
- < Hälsodeklaration eller läkarundersökning
- < Betalt kursavgiften

Vad får du för 1800 kr (ej student 2100 kr)

- < Lektioner & instruktörer
- < Kursmaterial
- < Teoriprov
- < Och, om du klarar kursen, och har gjort 20 dyk inklusive kursdyken: ett SSDF/CMAS ★★-Certifikat



Presentation

- < Instrukörer

- < Elever

- < Kursmaterial
 - Läroboken
 - SSDFs Dykpraxis
 - Presentationer (Powerpoint)
 - Extramaterial
 - Allt utom läroboken ligger i googledriven

Mål med kursen

- < Att vidareutbilda enstjärniga dykare (eller motsvarande) för att kunna:
 - ansvara och planera för dykparet
 - ha kännedom om avancerade dykmetoder
 - utföra aktiviteter under dykning
- < Inspiration till säker dykning
- < Roliga dyk

Aktiviteter

- < Marinbiologi
- < Marinarkeologi / vrakdykning
- < UV-fotografering
- < Tävling:
 - < UV-rugby
 - < Fensim
 - < Avancerad fridykning
 - < UV-foto som tävling



Pardykning

- < Utbildning
- < Antal dyk
- < Senaste dyk
- < Utrustning
- < Hur brukar parkamraten dyka
- < Tecken
- < Önskemål



Förbered dykning

- < Utrustning
- < Vätska
- < Genomgång med
 - Parkamrat
 - Dykledare
- < Maxtid
- < Maxdjup
- < I/uppstigningsplats
- < Riktning/dykområde

Dykledaren

- < Är en servicefunktion!
- < Har kunskap om dykplatsen
- < Ansvarar för den övergripande säkerheten
- < Utser dykpar och ytbärgare
- < För protokoll med tider, djup mm
- < Beredd att larma: 112
- < Dykledare ökar säkerheten avsevärt



Under dyket

- < Kontrollera djup, tid och luft med jämna mellanrum
- < Tryckutjämna ofta på vägen ner, vänta inte på att det gör ont
- < Ha god kontakt med parkamraten ... kommunicera med tecken
- < Var observant på strömmar! Dyk motströms på vägen ut
- < Tänk på att påbörja uppstigning i god tid med tanke på luftförbrukning och risk för dekompression.

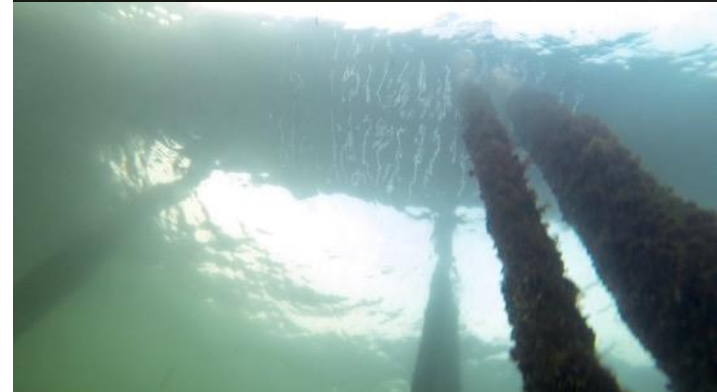
Undvik ”hopp-san-deko”

Avbryta dyket

Hellre avbryta ett dyk än att genomföra ett osäkert dyk!

Några anledningar att avbryta!

- < Utrustning som krånglar
- < Parkamraten ger inga klara signaler / ser konstig ut
- < Du fryser
- < Känner dig osäker
- < Du känner obehag "murregubbar"
- < Du har tappat orienteringen
- < Du känner smärta
- < Du börjar bli trött



Avbryta dyket II

Var uppmärksam på din parkamrat

Beteenden att titta efter

- < Simmar tafatt
- < Tömmer inte masken
- < Svarar inte på signaler
- < Andas intensivt
- < Har stora panikslagna ögon
- < Simmar lodrätt
- < Trampar vatten
- <



Avbryta dyket III

- < **Om någon osäkerhet råder inom dykparet, gå upp till ytan och diskutera.**
- < **Vill du avbryta:**
 - Kontakta parkamraten
 - Signalera (se till att parkamrat uppfattar tecken!!)
 - Gå upp till ytan
 - Säkra flytkraft
 - Signalera **ok** eller **ej ok** till dykledare
 - *Det är inte läge att ifrågasätta ett önskemål om att avbryta...*
- < **Borttappad parkamrat:**
 - Sök någon minut på plats, gå gärna upp lite, kolla efter bubblor
 - Gå till ytan med normal hastighet, säkra flytkraft
 - Informera dykledaren

Nöduppstigning (luftstopp)

- < Gör parkamraten uppmärksam på situationen
- < Använd i första hand eventuella egna reservluftskällor
- < Ge tecken till parkamraten att du har luftstopp
- < Parkamraten ger bort sin egen doseringsventil och andas ur sin egen octopus (man bör ha den långa slangen i munnen)
- < Följ botten upp och utför säkerhetsstopp om du/ni känner er till säkra

Separation från dykledaren

- < Det är viktigt att hålla sig inom överenskommet dykområde
- < Om ni kommer upp utom synhåll för dykledaren så försök få kontakt med dykledaren så fort som möjligt (gå, simma, ring,)
- < Om ni kommer upp utan att se land eller dykledare, dumpa viktbälte och fyll dräkten, stäng ventilen (lefti loosi, righty tighty)
- < Dräkten isolerar bra och håller dig flytande, vilket innebär att ni kan överleva länge i kallt vatten

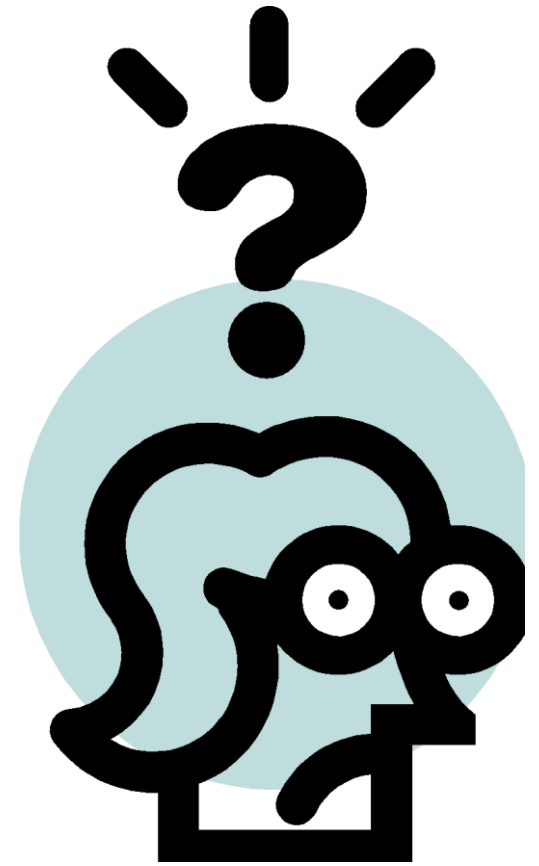
Säker dykning

- < Incidenter beror ofta på beteendefel och/eller materialfel
 - anpassa dyk efter erfarenhet/utbildning
 - kontrollera noggrant egen utrustning före dyk
 - gör parkontroll
 - serva utrustningen regelbundet
- < Våga säga **NEJ**
- < Ytorganisation ökar säkerheten
- < Planera dyket och dyk enligt planen
- < Följ alltid dator eller tabell, tänk på uppstigningshastigheten
- < Följ dykledarens anvisningar, använd sunt förnuft

Säker dykning II

- < Dyk aldrig på gränserna vid upprepade dyk och speciellt inte om du dyker många dagar i sträck
- < Gör alltid ett säkerhetsstopp på 3-5 meters djup i 3-5 minuter
- < Om upprepad dykning sker under en längre tid bör ett dykfritt dygn (24 timmar) läggas in ungefär var fjärde dag
- < Lita inte blint på tabeller eller dykdatorer
- < Var vaksam på tecken på problem med utrustning eller människor. Många incidenter börjar med några småsaker...
Vänta aldrig utan vidtag omedelbart åtgärder!
- < **VAD GÖR NI FÖR ATT UNDVIKA INCIDENTER?**

Frågor?



Summering

- < Planera dyket och **FÖLJ** planen
- < Avbryt dyket innan situationen blir allvarligare
- < Var uppmärksam på din parkamrat, Kommunicera
- < Vid Problem:
 - Stanna upp
 - Andas
 - Tänk
 - Handla
- < Nästa tillfälle: Dykplanering Plats: Här Tid: Efter fiket