

TK-workshop

med SSDF-föreningar

29 maj 2023





- **Hur ser utbildningssituationen ut för din klubb?**
- **Hur tar din klubb hand om "nya" dykare?**
- **Har du några bra exempel att delge de andra klubbarna?**

Tekniska Kommittén

Uppdrag & syfte





- Långsiktigt verka för att SSDF får fler medlemmar genom att ha attraktiva utbildningar med välutbildade och kompetenta instruktörer inom sport- och fridykning.
- Bedriva ett systematiskt säkerhetsarbete för sport- och fridykningsutbildningar.
- Säkerställa att utbildningar och material som tas fram av TK har en god jämställdhetsprofil.
- Säkerställa hög kvalitet på instruktörsutbildningar för dyk- och fridykningsinstruktörer.
- Tillse så att utbildningsmaterial inom sport- och fridykning så långt som möjligt följer CMAS standarder. Ett skäl att avvika från standard är att TK förhåller sig till nationella bestämmelser.
- Utveckla nya utbildningar och fortlöpande (årligen) revidera existerande utbildningar inom sport- och fridykning.
- Ta fram utbildningsmaterial för sport- och fridykning, för nya utbildningar bör teoridelen av kurserna finnas som e-Learning.



- Ansvara för dykutbildning, både för dykare och instruktörer
- Kvalitetssäkra SSDF:s dykutbildningar
- Vara ett stöd för våra instruktörer i att genomföra bra och säkra kurser

Exempel på modernisering av sportdykarutbildningen

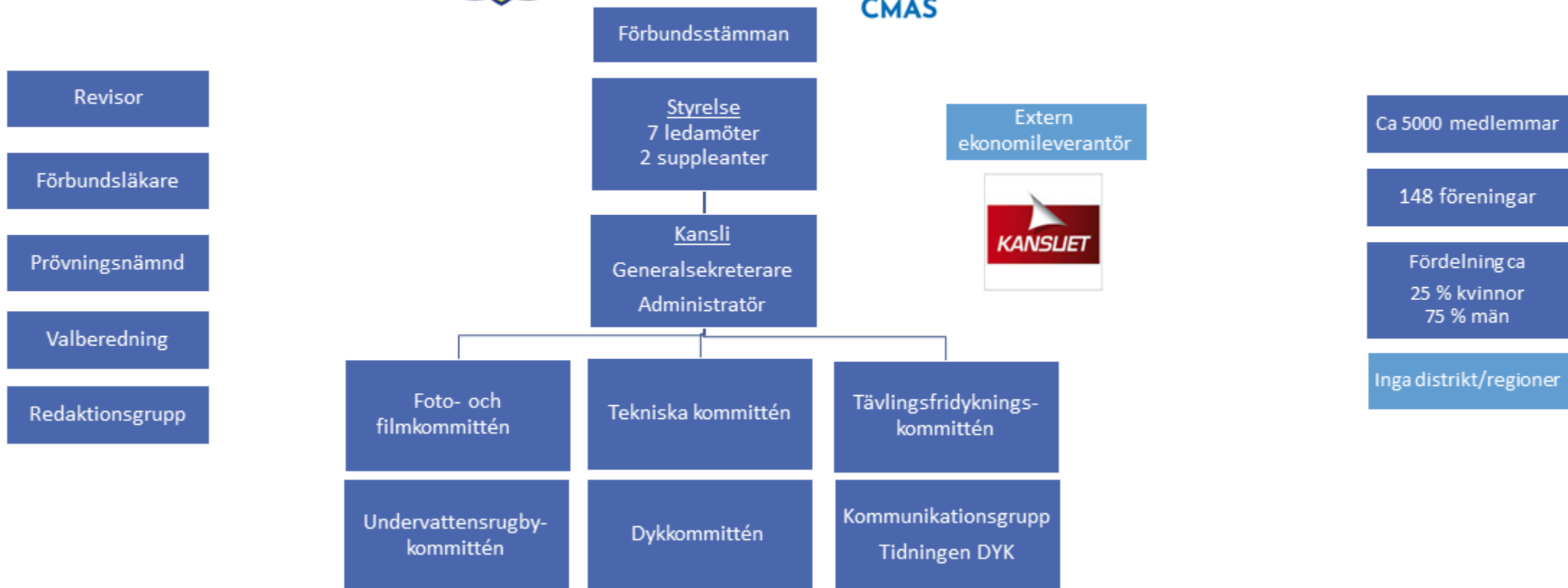
- Förenklat nöduppstigningen och tagit bort växeländning
- Parlina är bra men i större delen av världen dyker man utan: Ökat fokus på närhet och kommunikation i dykparet
- Dykning med nitrox kan läras tidigare
- Det går utmärkt att dyka med platta-vinge och backupregulator om halsen men på grundkursen lär vi alltid ut världsstandard som är BCD + octopus
- Ökat fokus på avvägning för säkrare dykare, bättre sikt och för att skydda marint liv
- Fler specialkurser



Nu både sport- och fridykning

Tidigare jobbade TK bara med utbildning inom sportdykning och teknisk dykning. Fridykningen hanterades inom FK. Från 2019 ingår även fridykningen i TK, dock endast utbildning inom rekreationsfridykning. Tävlingsfridykningen hanteras inom TFK, Tävlingsfridykningskommittén.





Du läser nu aktuellt nummer av SPORTDYKARINSTRUKTÖRSINFO. Tekniska kommittén har som ambition att ge ut detta informationsblad minst tre gånger per år. Instruktörsinfo går ut till dig som är CMAS/SSDF sportdykarinstruktör inom Svenska Sportdykarförbundet och har din e-postadress registrerad i Idrott Online. Meningen är att Tekniska kommittén på detta sätt snabbt ska kunna nå ut med information till alla aktiva sportdykarinstruktörer på ett bra, miljövänligt och enkelt sätt! Har du information som du vill ha med, går det givetvis bra. Hör av dig till SSDF på tk@ssdf.se

Innehåll

Dyksåsongen är igång!.....	1
TK:s uppdrag och medlemmar.....	1
Vattenkort med nordiska arter.....	1
Dykmässan.....	2
Vi påminner om nytt sätt att beställa certifikat.....	2
Revideringar i CMAS Nitrox Diver.....	2
Varför är kurspresentationerna skrivskyddade?.....	3
Du har väl upptäckt talarmanus?.....	4
Digital workshop med TK 29 maj.....	4
Kom ihåg att registrera era kurser via SISU.....	4
Samarbetspartners och erbjudanden till instruktörer inom SSDF.....	4
Erbjudande från Smögen Dyk & Upplevelse till alla SSDF:s utbildare 2023.....	4

Dyksåsongen är igång!

Isen är borta och solen skiner! TK hoppas att ni har kommit igång bra med vårens kurser.

TK:s uppdrag och medlemmar

TK är SSDF:s Tekniska kommitté och ansvarar för snorkeldykar-, fridykar-, sportdykar- och tekniska dykkurser och att de håller god kvalitet och följer de standards och den praxis som finns. TK ansvarar för att ta fram utbildning men ansvarar inte för att utbilda, det uppdraget har alla certifierade instruktörer inom SSDF.

TK består idag av: Andreas Wallberg, ordförande (UDK Tummlaren Uppsala), Peter von Zeipel (VSDK Mollusca Västerås), Linda Zellner (Y-Town Diving Ystad), Lisa Manske (VSDK Mollusca Västerås), Christer Svanberg (GVSDK Göteborg) och Peter Johnsen (Juniordykarna Göteborg).

För att komma i kontakt med TK ber vi er att maila tk@ssdf.se

Vattenkort med nordiska arter

Alla instruktörer som betalade instruktörsavgiften för 2023 under januari eller tidigare ska ha fått ett eget exemplar skickat till sig. Hoppas ni kommer att ha glädje av dem! Vattenkortet ingår i elevpaketet till Children Diving för silverdelfin. De går också att köpa separat. Upptäck hur bilderna kommer fram ännu bättre när korten sänks ned i vatten!

Information från Tekniska Kommittén

- Sportinstruktörsinfo på mejl ca 4 ggr/år
- Fridykarinstruktörsinfo på mejl ca 3 ggr/år
- tk@ssdf.se där vi svarar på frågor från våra instruktörer
- Medverkar på Dykmässan då vi oftast presenterar nya kurser och liknande
- Instruktörsträffar digitalt och fysiskt



SVENSKA SPORTDYKARFÖRBUNDET



Christer Svanberg

Götaverken SDK Göteborg
Fridykarinstruktör steg 2
Apnoea Instructor I

Peter von Zeipel

Västerås SDK Mollusca
*** Sportdykarinstruktör
Technical Skills Instructor
Normoxic Trimix Instructor

Lisa Manske

Västerås SDK Mollusca
** Sportdykarinstruktör

Linda Zellner

Y-town Diving Ystad
*** Sportdykarinstruktör
Fridykarinstruktör steg 3

Andreas Wallberg

Uppsala DK Tumblaren
Ordförande i TK
*** Sportdykarinstruktör

Peter Johnsen

Juniordykarna Göteborg
Fridykarinstruktör steg 1
Apnoea Instructor II



Senaste årens projekt

- Children Diving Bronze & Silver
- Äventyr för Children Diving
- Vattenkort
- E-learning
- Nitrox Diver
- Introduktionsdyk
- CMAS Two Star Diver
- CMAS Pooldiver
- Advanced skills / Technical skills
- Nytt behörighetssystem för sportdykarinstruktörer
- Nytt förlag och webbshop



Aktuella projekt

- Instrukörskursrevidering
- CMAS Snorkel Diver
- CMAS Pool Instructor
- Fysik för Dynamisk fridykning
- Parasport
- Ny certifikatshantering
- Hemsidan

På ett andetag - en bok om fridykning

- Utgiven 2019
- Används som kurslitteratur för alla kurser i CMAS Freediving i Sverige





DYKPRAXIS 2023

Svenska Sportdykarförbundet

DYKPRAXIS



Säkerhetsstopp



Té.



Femto



Hundra, eller halva flaskan kvar.

Foto: Dan Steinland (endast Säkerhetsstopp)

DYKPRAXIS

MÖRKER-/NATTDYKNING

Som mörker-/nattdykning avses all dykning med begränsad sikt och då det naturliga ljuset inte räcker till för att se till exempel padkamaten, instrument eller bottenformationer.

Utbildning

Dykare som dyker under dessa förhållanden ska ha CMAS/SSDF tvåstjärnigt certifikat eller motsvarande. Dock kan en enstjärnig dykare göra nattdyk tillsammans med erfaren nattdykare.

Extra utrustning

Forutom grundutrustningen ska dykaren ha minst en lampa. I utrustningen ska också finnas lampor för upplysning av dykskärmen.

Säkerhet

Vid denna typ av dykning fördras en ytorganisation med erfarenhet av mörkerdyk. Det är viktigt att bevara mörkerseendet eftersom det kan ta upp till 30 minuter innan man återvinner fullt mörkerseende efter att t ex ha blandats av en lampa eller fotoblixt. Sträva efter att inte behöva tända någon lampa på land. Men av det mörkt ute krävs förstas ljus för att kunna montera utrustningen och för att lysa upp dykskärmen och eventuellt igångplatsen. Man kan använda en transparent ytmarkeringsboj med en lysstav i för att markera dykaren.

På land

- Besök helst den aktuella platsen och dyk där på dagtid för att orientera dig.
- Var aktsam så att du inte bländar andra med starkt ljusken.
- Landstigningsplatsen ska kunna belysas om så behövs.

I vattnet

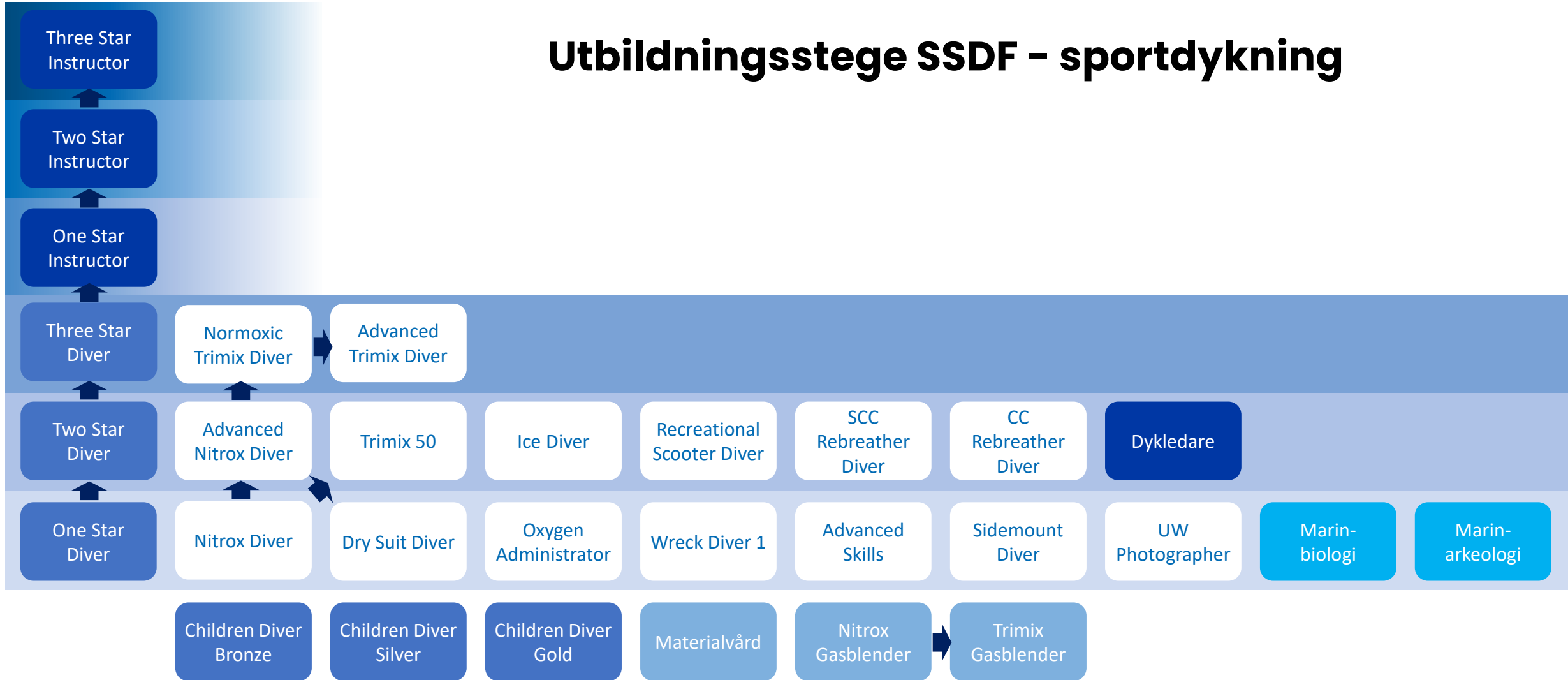
Båda dykarna i paret ska ha minst varsin dyklampa. Markera dina handsignalerna genom att belysa handen med lampa. Var noga med att inte blända varandra. Rikta lampan med jämna mellanrum mot vattenytan för att markera din position för dykleddaren. Använd inte dyklampen ovan vattenytan, det kan missuppfattas som en nödsignal. Ha för vana att inte släcka lampan under ytan. Vill ni ha helt mörkt ett ögonblick ska ni bestämma detta tillsammans och i så fall rikta lampan in mot magen. En lampa som inte lyser ska uppfattas som trasig och finns inga backup-lampor bör dyket avslutas.

Man kan öka säkerheten genom att markera dykparen med lysstavar. Stavarna placeras lämpligen under maskens nackband eller bak på flaskorna.

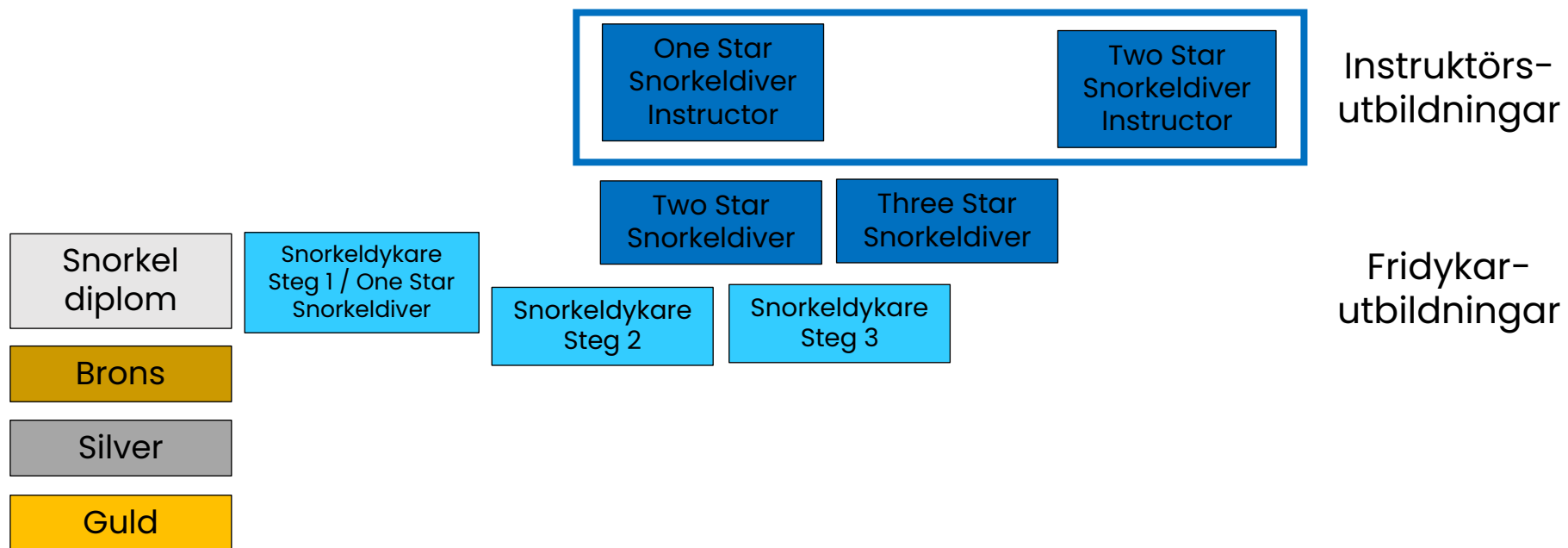
Kursöversikt



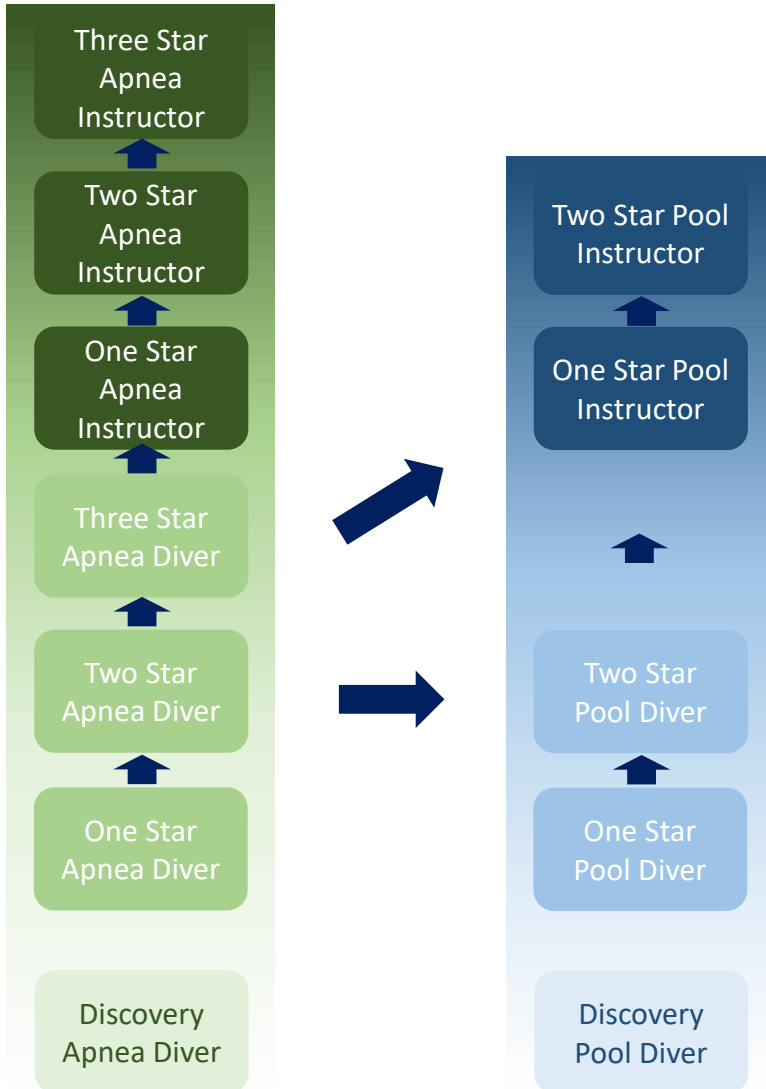
Utbildningsstege SSDF – sportdykning



Utbildningstrappa för CMAS Snorkeldiver



Utbildningsstege SSDF – fridykning



Nya kursen Snorkel Diver





Bakgrund

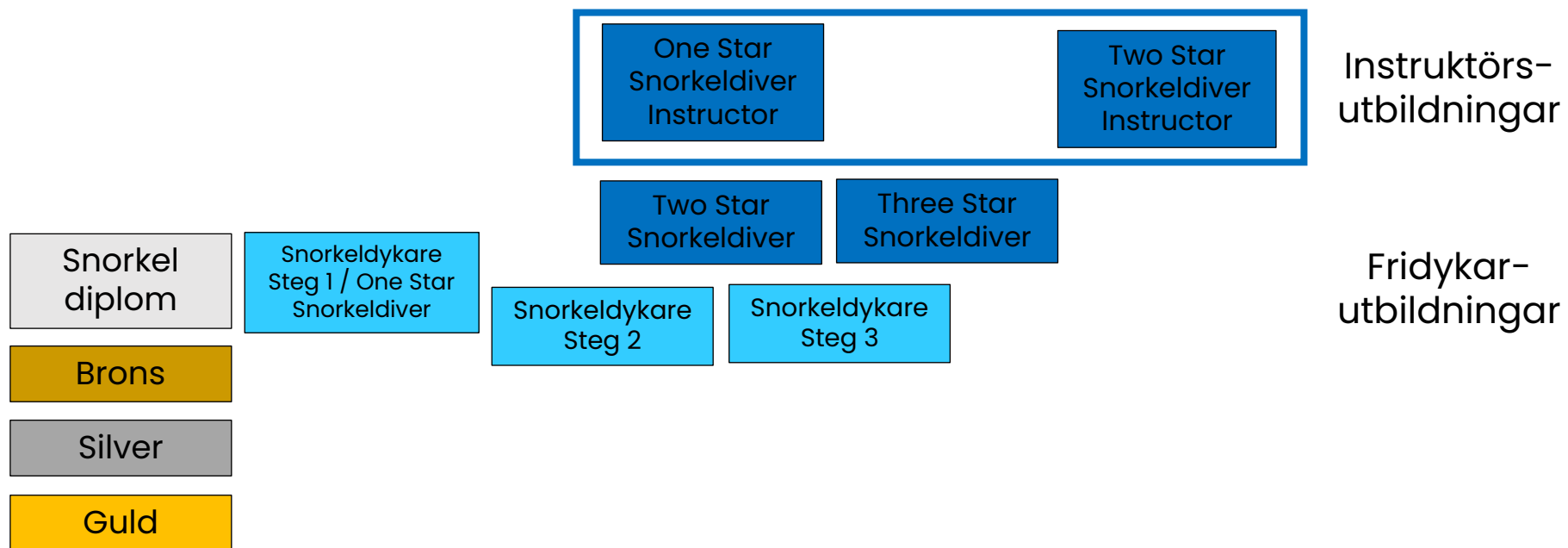
- Utbildningsupplägget för Steg 1–3 har funnits i över 10 år.
- Dags för en översyn och uppdatering i takt med att fridykningen i Sverige utvecklas.
- Ta hänsyn till de internationella snorkeldykarnivåerna och säkerställa att de övningar och moment som ingår är både relevanta och lämpliga för åldersinriktningen samt är säkra i enlighet med den fridykningsstandard som tillämpas i dagsläget.
- Ambitionen är att uppnå en internationell nivå för utbildningen och samtidigt ta hänsyn till de förutsättningar och möjligheter som finns för fridykning i svenska vatten.



Vad vill vi uppnå?

- Nationell och Internationell Status
- Instruktorer som håller en hög kvalitet
- Alla instruktörer som utbildar ska ha tillgång till det senaste materialet
- Fristående utbildningstrappa

Utbildningstrappa för CMAS Snorkeldiver



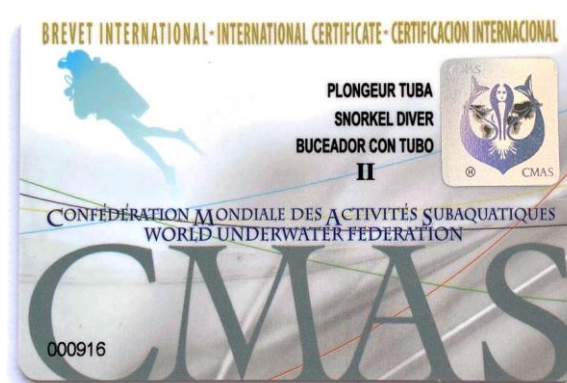
Utbildningsmaterialet har utvecklats

- Fördjupning i teori gradvis för de olika utbildningsnivåerna:
 - Fysiologi
 - Dykfysik
 - Dykledning
 - Teoriprov
- Fridykning i pool
- Fridykning utomhus – övningar och planerade dyk som båt- och kustdyk
- Övningar med boj och lanyard
- Leda en grupp fridykare

Konverteringsplan

- Fridykarinstruktör Steg 1 → One Star Snorkeldiver instructor
- Fridykarinstruktör Steg 2 → Snorkeldykarinstruktörsutbildare → Two Star Snorkeldiver instructor
- Fridykarinstruktör Steg 3 → Snorkeldykarinstruktörsutbildare → Two Star Snorkeldiver instructor

- Det är endast möjligt att utbilda och certifiera till den nivå man själv innehar
- Säkerställ erfarenhet av utomhusfridykning



Snorkeldykarinstruktörer

Behörighet

CMAS One Star

Utbildar snorkeldykare 1-3
Inomhus- och utomhusövningar
Kan diplomera och certifiera till den utbildningsnivå man själv innehar

CMAS Two Star

Utbildar, diplomerar och certifierar snorkeldykare 1-3
Verkar som instruktörsutbildare för One Star Snorkeldiver Instructor
Kan utbilda och certifiera instruktörer på samma nivå mot att personen får dispens från TK

CMAS One Star Snorkeldiver Instructor

- Förkrav till CMAS One Star Snorkeldiver Instructor
 - Medlem i SSDF-ansluten förening
 - 16 år fyllda
 - Inneha CMAS Two Star Snorkeldiver certifikat
 - Under de senaste 12 månaderna genomgått HLR
 - Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav (se Läkarundersökningshälsodeklarationskrav).
 - Ska visa utdrag ur belastningsregister för utbildningsansvarig



CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor

Förkrav till CMAS Two Star Snorkeldiver Instructor:

- Medlem i SSDF-ansluten förening
- 18 år fyllda
- Inneha CMAS Three Star Snorkeldiver certifikat
- CMAS One Star Snorkeldiver Instructor
- Dokumenterad utbildningserfarenhet av minst 3 fridykarkurser under ett år
- Skall ha minst 20 utomhusfridyk loggade, varav minst hälften i nordiska eller likvärdiga vatten.
- Under de senaste 12 månaderna genomgått HLR
- Genomgått ledarskapsutbildning för barn och ungdomar exempelvis SISU eller motsvarande
- Ska ha godkänd läkarundersökning/hälsodeklaration enligt SSDF:s krav (se Läkarundersöknings-hälsodeklarationskrav).
- Ska visa utdrag ur belastningsregister till SSDF:s kansli



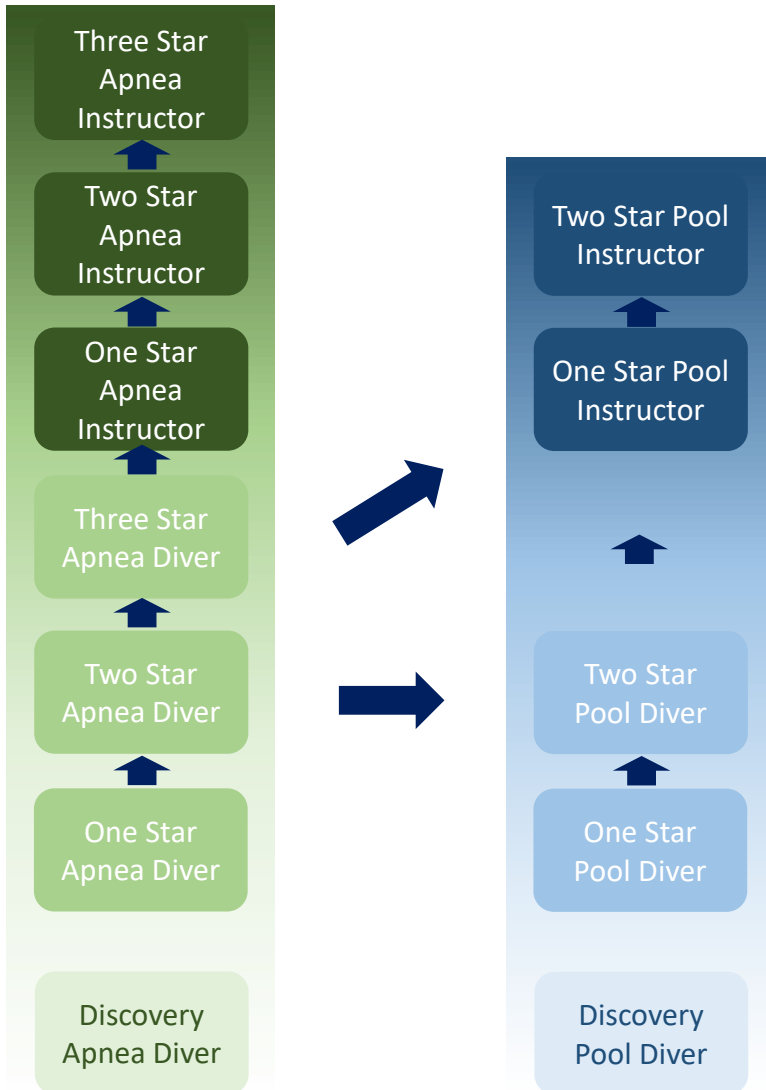


Införande

- Informationsträffar under vår/sommar via Teams
- Konverteringstillfälle 25 - 27 augusti i Ramsvik
- Reservtillfällen i Helsingborg under hösten

CMAS **Fridykning**





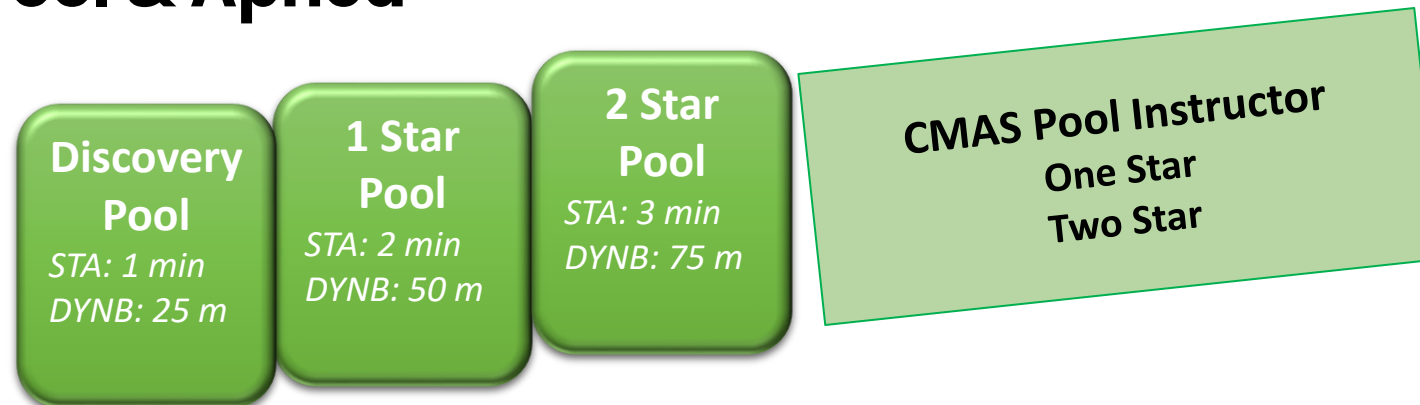
CMAS Fridykning

- Internationell Certifiering
- Apnea & Pool
- Modernt utbildningsmaterial
- Kursbok på svenska

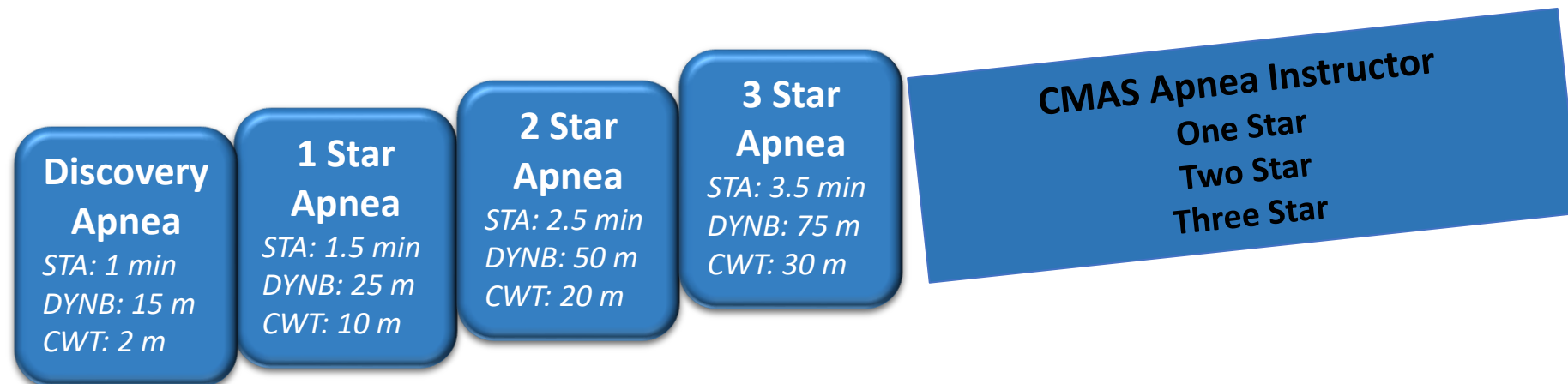


Utbildningsstege CMAS Freediver Pool & Apnea

Pool



Apnea Pool & Djup



Intensivkurs CMAS One star Pooldiver

- **Syfte:** ge klubbarna möjlighet att introduceras till CMAS-systemet samt inspirera fridykning inom klubbarna
- **Upplägg:**
 - 2 (eller flera) instruktörer kommer till er klubb över en helg. *SSDF betalar!*
 - Riktat sig i första hand till erfarna fridykare (SSDF Steg 1-3 Instruktörer)
 - Minimum antal deltagare 7 st
 - Arrangerande klubb står för hyra av bassäng och teorilokal. *Möjligt att söka bidrag!*
 - Både praktik och teori
 - Kurslitteratur är *På ett andetag - en bok om fridykning* som kan inhandlas på SSDF:s webbshop.
 - Extra: utveckling av klubbverksamhet
- **Mål:** certifiera kursdeltagarna till CMAS One Star Pooldiver
- **Intresserad?** Kontakta Peter Johnsen (peter.johnsen@ssdf.se) eller Christer Svanberg (christer.svanberg@ssdf.se).

Teori

- Fysik
- Fysiologi
- Säkerhet
- Utrustning
- Andning, avslappning och andhållning

Praktik

- Avvägning, avslappning och glidfas
- Livräddning och säkerhetsdykarens roll
- Träningsmetoder
- Dynamic bifins DYNB
- Dynamics No Fins DNF
- Static STA
- *Free Immersion* *FIM*
- *Constant Weight* *CWT*

Status Kurser

Färdiga:

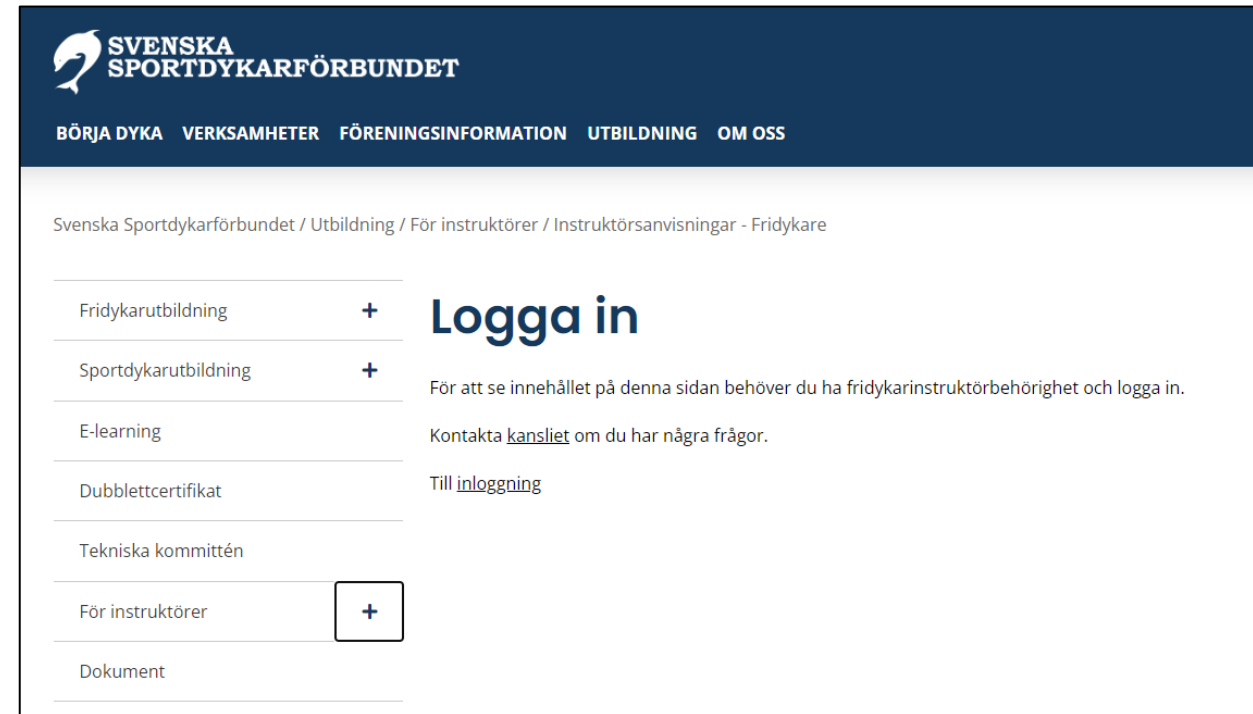
- Apnea 1-3
- Pool 1-2

Under utveckling:

- Instructor Pool 1-2 (2023)
- Apnea Instructors 1-3

Hemsida & Inloggning

- Ny hemsidan och ny inloggning för instruktörerna. Har du ännu inte fixat ett konto så kontakta kansliet så hjälper de dig.
- www.ssdf.se → Utbildning
- Onlinebeställning av certifikat från 1 juni



The screenshot shows the website for Svenska Sportdykarförbundet. The header is dark blue with the organization's logo and name. Below the header is a navigation menu with links: BÖRJA DYKA, VERKSAMHETER, FÖRENINGSPERSONER, UTBILDNING, and OM OSS. The main content area has a breadcrumb trail: Svenska Sportdykarförbundet / Utbildning / För instruktörer / Instruktörsanvisningar - Fridykare. On the left, there is a vertical list of menu items: Fridykarutbildning, Sportdykarutbildning, E-learning, Dubblettcertifikat, Tekniska kommittén, För instruktörer, and Dokument. The 'För instruktörer' item has a '+' icon next to it. On the right, there is a 'Logga in' section with the text: 'För att se innehållet på denna sidan behöver du ha fridykarinstruktörbehörighet och logga in. Kontakta [kansliet](#) om du har några frågor. Till [inloggning](#)'.





- **Hur ser utbildningssituationen ut för din klubb?**
- **Hur tar din klubb hand om "nya" dykare?**
- **Har du några bra exempel att delge de andra klubbarna?**

Tack!

tk@ssdf.se