

**S-05****Funktionel styrke- bassin samt svømmeprøve*****Funktionel Styrkeprøve (SDK 500)*****Formål**

Styrkeprøven har til formål at sikre, at aspiranten har den fornødne styrke og det generelle helbred for at påbegynde SCUBA-kurset (SDK 501).

Øvelserne er udarbejdet med henblik på de særlige fysiske krav dykkeren udsættes for ved klargøring af materiellet og dykningen. Dykkeren skal som minimum kunne bjærge sig selv under normale arbejdsforhold i vandet, herunder at kunne komme sikkert op på kajen/skibet igen.

Bedømmelse

Aspiranten skal vurderes egnet og bedømmes "bestået" eller "ikke-bestået".

Resultatet meddeles til LD ADM-SEK og CH-U.

Ved bedømmelsen "ikke-bestået", vurderer skolen om vedkommende kan gå den samlede prøve om. Dette kan dog tidligst foregå 1 uge efter den først afholdte prøve.

Svømmeprøve (SDK 500)**Formål**

Svømmeprøven har til formål at sikre, at aspiranten har den fornødne styrke til at svømme en distance med overfladeudrustning. Der er tidsbegrænsning på de første 500 meter, som skal svømmes på maksimum 20 minutter. Der er ikke tidsbegrænsning på de resterende 1000 meter, men det tilstræbes, at aspiranten tilbagelægger de samlet 1500 meter overfladesvømning indenfor 45 minutter.

I forbindelse med svømmeprøven skal aspiranten, iført komplet dykkerudrustning, endvidere være i stand til at bjærge sig selv op af lejder 3 gange.

Bedømmelse

Aspiranten bedømmes "bestået" eller "ikke-bestået".

Resultatet meddeles til LD ADM-SEK og CH-U. Ved bedømmelsen "ikke-bestået", vurderer skolen om vedkommende kan gå den samlede prøve om.

Sikkerhed

Der skal som minimum være 1 afviserfartøj med 1 fartøjsfører samt 1 hjælper.

Der kan tilføres yderligere 1 fartøj med 1 fartøjsfører, hvis det vurderes nødvendigt.

De almindelige sikkerhedsregler ved dykning iagttages.

Bemærkninger

Øvelsen gennemføres i akkumulatorgraven med begrænset gene fra strøm og bølger.

Kvalitetsstyring Skema 05	1	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 1 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Som alternativ til akkumulatorgraven kan vælges andre områder med begrænset gene fra strøm og bølger.

Bassinprøve (SDK 500)

Formål

Bassinprøven har til formål at sikre sig, at aspiranten kan udføre de mest simple dykkerøvelser med vægten lagt på personlig sikkerhed. Der er ikke tidsbegrænsning på øvelserne, som kan gentages indtil øvelsen vurderes gennemført korrekt.

Bedømmelse

Aspiranten bedømmes "bestået" eller "ikke-bestået".

Resultatet meddeles til LD ADM-SEK og CH-U. Ved bedømmelsen "ikke-bestået", vurderer skolen om vedkommende kan gå den samlede prøve om.

Sikkerhed

Der skal som minimum være 3 instruktører/hjælpeinstruktører til stede ved øvelserne (1 på bassinkant og 2 i vandet), samt sanit eller læge til rådighed i nærhed (på SDK område eller FSU/Holmen). De almindelige sikkerhedsregler ved dykning iagttages.

Bemærkninger

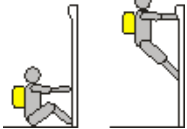
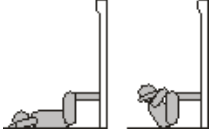



Prøverne gennemføres i SDK træningsbassin (fra repos og fra bunden).

Alternativt kan anvendes svømmehal eller i SDK WETPOT.

Kvalitetsstyring Skema 05	2	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 2 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Funktionel styrkeprøve (SDK 500)

Muskelgruppe	Øvelse og antal	Udførsel
1. Helkropsøvelse. 	Antal: 3 Øvelse: Stigeøvelse i ribbe.	Startende fra siddende med fødderne på 1. rib kravles til øverste rib til armene holdes vandret. Brystet trækkes ind til rib. Derefter kravles der ned. Aspiranten skal med fødderne på nederste ribbe sætte sig på gulvet, og derfra fortsætte til næste gentagelse. Aspiranten skal under øvelsen bære en rygsæk med 30 kg.
2. Forside. 	Antal: 18 Øvelse: Mavebøjning. Skrå - liggende - skrå.	Vinkel på 90° mellem forside og lår. Fødder i rib. Albuer til knæ. Skiftende mellem de tre øvelser: 1) højre albue til venstre knæ. 2) venstre albue til højre knæ. 3) lige op. Således fortsættes i cirkler af 3 x 6 til 18 er nået.
3. Bryst og triceps. 	Antal: 10 Øvelse: Armstrækninger.	Liggende med ret krop. Med hænder under skulder presses brystet fra gulv til strakte arme.
4. Ben. 	Antal: 8 x 3 med 20 kg. vægt. Øvelse: Knæbøjninger, 30 sek. interval mellem de tre gentagelser.	Stående med 20 kg vægtstang/sandsæk på skuldre udføres 8 knæbøjninger til 90° mellem lår og læg. Herefter hviles i 30 sek. med vægten liggende på skuldre. Aspiranten må gå rundt i hvileperioderne, men skal beholde vægten på skuldrene.
5. Rygside. 	Antal: 8 x 3 + 10 sek. x 3. Øvelse: Liggende rygstræk.	Liggende med fødderne fri løftes brystet fri af gulv 8 gange, på den 8. holdes arme fri i 10 sek., herefter hviles i 10 sek. og 2. omgang påbegyndes. 3. Omgang gennemføres på samme vis. Hænder flyttes skiftevis fra pande til sideliggende under hele forløbet (svømmetag).

Øvelserne skal gennemføres i den opstillede rækkefølge.

Der er ingen tidskrav til de enkelte øvelser.

Prøven skal gennemføres som et fortløbende og sammenhængende forløb.

Kvalitetsstyring Skema 05	3 Funktionel styrke- og bassinprøve	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus		Version: 2
Skema 05		Side 3 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Svømmeprøve (SDK 500)

Udstyr

Inden svømmeprøven påbegyndes, iføres aspiranten undermundering efter årstiden, tørdragt, hætte, finner og evt. dykkerhandsker.

Efter svømmeturen iføres aspiranten dykkerudrustning, komplet.

1500/500 meter svømmeprøve

Aspiranten instrueres i basal svømmeteknik, og forklares anvendte håndtegn (OK-tegn osv.)

Ruten (1500/500 m) udpeges for aspiranten, og aspiranten informeres om at kravet for beståelse af svømmeprøven er at de første 500 meter tilbagelægges på maksimalt **20 minutter**.

Den resterende del af prøven er uden tidsbegrænsning men aspiranten orienteres om tidskravet (max. 45 min.) under uddannelsen.

Instruktøren ledsager aspirant(erne) i gummibåd/Sea Truck med flag Alfa hejst. Efter behov skønnes stilles der 2 fartøjer til rådighed.

Efter 250 meter informeres aspirant(erne) hvor lang tid der er gået siden start.

Bjærgøvelse

Aspiranten skal være i stand til at bjærg sig selv op af lejder 3 gange umiddelbart efter hinanden.

Sikkerhed

Ved 1500/500 meter svømmeprøve skal aspiranten ledsages af instruktør/hjælpeinstruktør samt fartøjsfører i gummibåd/Sea Truck. Ved flere fartøjer involveret skal der etableres radio/telefon forbindelse mellem fartøjerne.

Kvalitetsstyring Skema 05	4	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 4 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Bassinprøve (SDK 500)

SIKKERHEDSØVELSER (basale øvelser med built in breathing system(BIBS))

Udstyr

Inden bassinprøven iføres aspiranten undermundering, tørdragt, afvejningsmateriel, finner og dykkermaske. BIBS anvendes som åndemiddel.

Aspiranten instrueres i tømning og anvendelse af maske og regulatoren, og forklares anvendte håndtegn ("prik på maske", OK-tegn osv.)

Øvelse 1 (uden BIBS)

Aspirant og instruktør står på repos med hoved over overfladen. Aspiranten fylder sin maske med vand under overfladen, returnerer og siger sit navn og fødselsdato, over vandet med vandfyldt maske. Når instruktøren prikker på masken, tømmer aspiranten masken for vand som beskrevet. Øvelsen gentages et par gange.

Øvelse 2 (med BIBS)

Aspirant og instruktør er på repos (under vand). Aspiranten fylder masken med vand og trækker vejret igennem regulatoren et par gange. Instruktøren giver tegn ved at prikke på maske, hvorefter denne tømmes for vand. (OK-tegn gives og modtages efter tømning.)

Øvelse 3 (BIBS)

Aspirant og instruktør er på repos. (under vand). Aspiranten trækker vejret igennem regulatoren et par gange. På signal tager aspiranten regulatoren ud af munden. Efter et kort stykke tid prikker instruktøren på regulatoren, og denne tages i munden og tømmes.

Øvelse 4 (BIBS)

Aspirant og instruktør er på repos (under vand). Aspiranten trækker vejret igennem regulatoren et par gange og på signal tager aspiranten regulatoren ud af munden, og masken aftages. Efter et kort stykke tid prikker instruktøren på regulatoren, og denne tages i munden og tømmes. Herefter giver instruktøren tegn ved at prikke på masken, og aspiranten tømmer denne for vand. (OK-tegn gives og modtages efter tømning.)

Aspiranten forklares på overfladen om trykudligning under neddykning, og orienteres om risikoen for lungesprængning ved mangelfuld udånding under opstigning.

Aspirant og instruktør dykker til bunden (via bundtov) med maske og regulatoren anlagt. Der lægges vægt på trykudligning, under neddykning og udånding under opstigning.

Øvelse 5 (BIBS)

Øvelse 2-4 gentages på bunden af bassinet.

Kvalitetsstyring Skema 05	5	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 5 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



FRIDYKNING

Udstyr

Undermundering, tørdragt, afvejningsmateriel, finner og dykkermaske.

Aspiranten forklares anvendt neddykningsmetode, håndtegn ("prik på maske", OK-tegn osv.)

Alle øvelser foregår på 6 meters dybde.

Øvelse 1

Kravet til aspiranten er at han fridykker efter Jack-knife/saksesparks metoden ned til bunden hvor han opholder sig "en tid" før han stiger til overfladen.

Øvelse 2

Kravet til aspiranterne er at han er i stand til at binde minimum **3 knob** på samme neddykning, eller er i stand til at opholde sig i umiddelbart nærhed af øvelsesområdet i minimum 30 sekunder.

KNOB OG STIK.

- Råbåndsknob.
- Dobbelt halvstik om fast part.
- Enkelt flagknob.
- Dobbelt halvstik om egen part.
- Pælestik.

Kvalitetsstyring Skema 05	6 Funktionel styrke- og bassinprøve	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus		Version: 2
Skema 05		Side 6 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



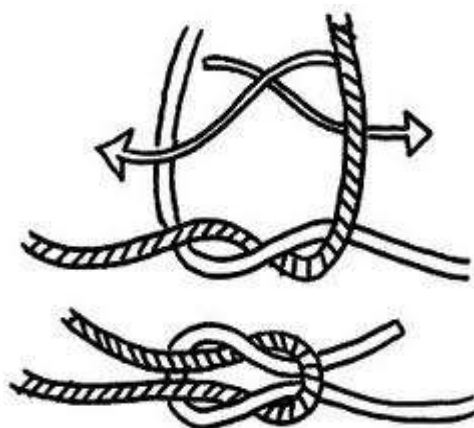
Råbåndsknob.

Råbåndsknob anvendes blandt andet til sammenknobning af garn eller smækre ender af næsten samme førighed (tykkelse/diameter).

Knobet er let at løse igen, selv om der har været en del kraft på det.

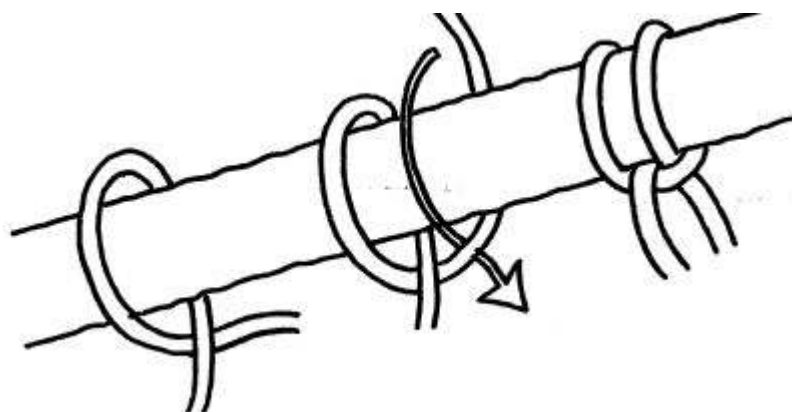
Tegningen viser, hvorledes de to ender slås rundt om hinanden og danner den første tørn.

Ved den påfølgende tørn må man passe på, at hver af de to tampe kommer langs sin egen part igen.



Dobbelt halvstik om fast part.

Benyttes til såvel mindre som svære ender, men er vanskelig at løse igen.

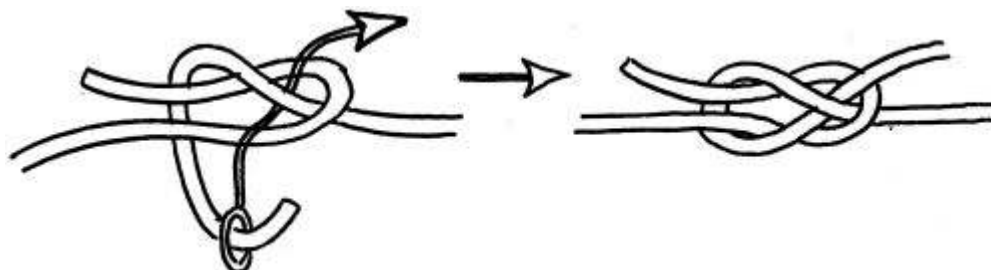


Kvalitetsstyring Skema 05	7	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 7 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



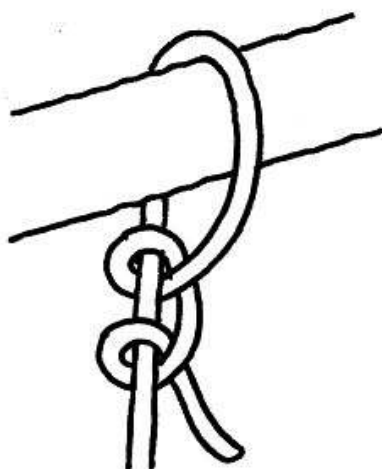
Enkelt flagknob.

Enkelt flagknob kan benyttes både til tynde og svære ender af forskellig førlighed. Kommer der stærkt træk på de to ender, kan knobet gå i bekneb og blive vanskeligt at løse igen.



Dobbelt halvstik om egen part.

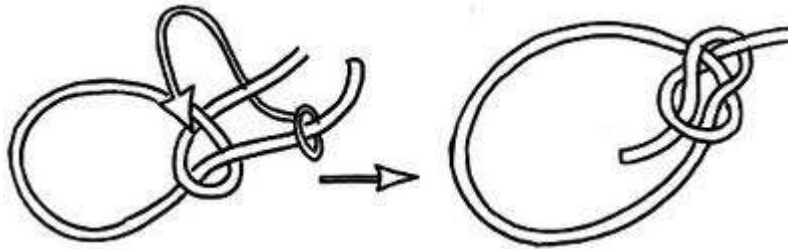
Dobbelt halvstik om egen part er et meget anvendt stik, men bør i denne simple form ikke benyttes, hvor den pågældende ende er udsat for stærkt træk, idet det inderste stik let går i bekneb, medens det yderste er tilbøjelig til at opgå sig.



Kvalitetsstyring Skema 05	8	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 8 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:

**Pælestik.**

Først laver man en bugt på trossen og stikker tampen gennem bugten som vist på tegningen. Dernæst tages tampen under parten og stikkes gennem bugten fra oven som vist.



Kvalitetsstyring Skema 05	9	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 9 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011	Underskrift, Chef:	



SIKKERHEDSØVELSER (basale øvelser med SCUBA udrustning)

Udstyr

Inden bassinprøven iføres aspiranten BCRD-vest med regulatoren, flaske og vestflaske.

Øvelse 1 (uden regulator)

Aspiranten og instruktør står på repos med hoved over overfladen. Aspiranten fylder sin maske med vand under overfladen, returnerer og siger sit navn og fødselsdato, over vandet med vandfyldt maske. Når instruktøren prikker på masken, tømmer aspiranten masken for vand som beskrevet.

Øvelse 2 (med regulator)

Aspiranten og instruktør er på repos (under vand). Aspiranten fylder masken med vand og trækker vejret igennem regulatoren et par gange. Instruktøren giver tegn ved at prikke på masken, hvorefter denne tømmes for vand. (OK-tegn gives og modtages efter tømning.)

Øvelse 3 (med regulatoren)

Aspiranten og instruktør er på repos. (under vand). Aspiranten trækker vejret igennem regulatoren et par gange og på signal tager aspiranten regulatoren ud af munden. Efter et kort stykke tid prikker instruktøren på regulatoren, og denne tages i munden og tømmes for vand.

Øvelse 4 (med regulator)

Aspiranten og instruktør er på repos (under vand). Aspiranten trækker vejret igennem regulatoren et par gange og på signal tager aspiranten regulatoren ud af munden, og masken aftages. Efter et kort stykke tid prikker instruktøren på regulatoren, og denne tages i munden og tømmes. Herefter giver instruktøren tegn ved at prikke på masken, og aspiranten tømmer denne for vand. (OK-tegn gives og modtages efter tømning).

Øvelse 5 (med regulator)

Øvelse 2-4 gentages på bunden af bassinet.

Kvalitetsstyring Skema 05	10	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 10 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



SIKKERHEDSØVELSER MED AGA MASKE.

Udstyr

Komplet SCUBA udrustning med AGA maske med 1ste trin.

Alle øvelserne foregår på bunden af bassinet.

Kravet til aspiranterne er at øvelse 1-7 gennemføres tilfredsstillende.

Øvelse 8-10 vil være at betragte som overindlæring.

Aspiranten instrueres i anvendelse, trykudligningsmetode samt tømning af AGA maske og regulatoren og forklares anvendte håndtegn.

Aspirant og instruktør dykker til bunden (via bundtov) med maske og regulatoren anlagt. Der lægges vægt på trykudligning under neddykning og udånding under opstigning.

Øvelse 1

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre.

Masken fyldes, tages ikke af, hvorefter masken strammes, startende ved "by pass knappen".

Ved tømning af maske påvirkes denne med pegefingre mod "**by pass knappen**" af flere omgange hvorved masken tømmes.

Øvelse 2

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, tages ikke af, hvorefter masken strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side.

Ved tømning af maske påvirkes denne med pegefingre mod "**by pass knappen**" af flere omgange hvorved masken tømmes.

Kvalitetsstyring Skema 05	11	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 11 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Øvelse 3

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, **tages af**, hvorefter remmene kontrolleres at disse ikke er strammet, startende i urets retning fra **kl. 7 og videre rundt**, dog ikke topstroppen.

Masken påmonteres ved at holde over "by pass knappen" samtidig med at remmen trækkes ned over nakken.

Remmene strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side.

Ved tømning af maske påvirkes denne med pegefingre mod "by pass knappen" af flere omgange hvorved masken tømmes.

Øvelse 4

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, tages af, hvorefter remmene tjekkes. "**By pass knappen**" påvirkes hvorefter **maske tages på, tømmes for vand** og strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side.

Ved tømning af maske påvirkes denne med pegefingre mod "**by pass knappen**" af flere omgange hvorved masken tømmes.

Øvelse 5

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre.

Masken fyldes, tages ikke af, hvorefter masken strammes, startende ved "by pass knappen". vis tømning med hånden først. Vis derefter at vi ikke bruger by pass knappen

Ved tømning af maske **blæses gennem mund/næse**, langsomt hvorved masken tømmes.

Øvelse 6

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, tages ikke af, hvorefter masken strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side.

Ved tømning af maske **blæses gennem mund/næse**, langsomt hvorved masken tømmes.

Kvalitetsstyring Skema 05	12	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 12 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Øvelse 7

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, **tages af** hvorefter det kontrolleres at **remmene ikke er strammet, startende i urets retning** fra kl. 7 og videre rundt.

Masken påmonteres ved at holde over "by pass knappen" samtidig med at remmen trækkes ned over nakken.

Remmene strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side.

Ved tømning af maske **blæses gennem mund/næse**, langsomt hvorved masken tømmes.

Øvelse 8

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, tages af hvorefter remmene kontrolleres at disse ikke er stramme startende i **urets retning** fra kl. 7 og videre rundt.

Kursisten holder vejret medens han **langsomt tæller til "10"** med sin højre hånd, masken holdes i venstre hånd.

Masken påmonteres ved at holde over "by pass knappen" samtidig med at remmen trækkes ned over nakken.

Remmene strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side.

Ved tømning af maske **blæses gennem mund/næse**, langsomt hvorved masken tømmes.

Øvelse 9

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, tages af, **og før hver strop kontrolleres tælles der til 5.**

Masken påmonteres ved at holde over "by pass knappen" samtidig med at remmen trækkes ned over nakken.

Remmene strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side. Ved tømning af maske **blæses gennem mund/næse**, langsomt hvorved masken tømmes.

Kvalitetsstyring Skema 05	13	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 13 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef:



Øvelse 10

Kursisterne samles foran instruktøren der viser øvelsen:

Med tommelfinger lukkes for luft medens der løses for de **nederste stropper** med begge pegefingre og derefter for de **øverste stropper** dog minus topstroppen.

Masken fyldes, tages af før hver strop kontrolleres **tælles der til 5**.

Masken påmonteres ved at holde over "by pass knappen" samtidig med at remmen trækkes ned over nakken.

Før hver rem strammes til, tælles der langsomt til 5, Remmene strammes, startende ved "by pass knappen", stroppen i modsatte side, stroppen ovenfor, og stroppen i modsatte side. Ved tømning af maske **blæses gennem mund/næse**, langsomt hvorved masken tømmes.

Kvalitetsstyring Skema 05	14	Udfærdiger: Peer Haagerup
Søværnets Dykkerkursus	Funktionel styrke- og bassinprøve	Version: 2
Skema 05		Side 14 af 14
Godkendt Dato: 31-03-2011		Underskrift, Chef: