

ÖVERSIKT KURSPLAN ★★ DYKUTBILDNINGSIDA 1 (6)

Inledning

Den tvåstjärniga kursen innehåller 6 teorilektioner, 3 praktiklektioner och 8 dykövningar (7 obligatoriska varav minst ett upprepat dyk samt 1 frivillig). Dessa ska genomföras av eleverna i par under överinseende av instruktör. Det är inte nödvändigt att instruktören dyker med eleverna vid varje dykmetodövning, men där detta är nödvändigt står det i förutsättningarna för lektionen. Kursens mål är att **vidareutbilda enstjärniga dykare så att de kan ansvara för och planera dyk tillsammans med enstjärniga dykare och dykare med högre certifikatsnivå. Dessutom ska den tvåstjärnige dykaren ha kännedom om mer avancerade dykmetoder i samband med dykning i öppet vatten.**

Minst tvåstjärnig instruktör ska närvara vid alla vattenövningar.

Lektion	Innehåll	Tid i min
★★T1	KURSINTRODUKTION	90
	Introduktion	2
	Kurspresentation	15
	Dykaktiviteter	12
	Elevaktivering	5
	Pardykning	5
	Förbereda dykning	5
	Dykledarens roll	2
	Under dyket	5
	Avbryta dyket	5
	Säkerhetsstopp	5
	Nöduppstigning	5
	Separation från dykledare	2
	Att undvika incidenter	10
Elevaktivering	7	
Summering	5	
★★T2	DYKPLANERING	90
	Introduktion	2
	PLUMSA	5
	Platsen	13
	Luften	5
	Utrustningen	5
	Människan	5
	Säkerheten	5
	Ansaret	5
	Elevaktivering	35
	Summering	10

ÖVERSIKT KURSPLAN ★★ DYKUTBILDNINGSIDA 2 (6)

Lektion	Innehåll	Tid i min
★★T3	DYKMETODER Introduktion UV-navigering Mörkerdykning Vrakdykning A Dykning med livlina Isdykning Dykning till större djup än 20 meter, men mindre än 30 meter Dyk på hög höjd Strömdykning Dyk med markeringsboj Sökmetoder Dyk från båt Dyk utan parlina Summering	90 2 8 8 8 8 8 5 5 5 5 5 5 5 10 5
★★T4	DYKTABELLER Introduktion Bakgrund Dykdatorer Tabellterminologi Tabellens uppbyggnad Upprepat dyk med direktuppstigning Elevaktivering Dykning med dekompressionsstopp Luftförbrukning Dykplanering Elevaktivering Summering <i>Rekommendation: Komplettera denna lektion med ett tryckkammarbesök.</i>	90 2 4 5 4 5 5 14 5 14 4 18 10
★★T5	LIVRÄDDNING Introduktion Vaksamhet I en olyckssituation Bärga offret L-ABC och HLR Larmrutiner Dykrapport Elevaktivering Summering	90 2 5 10 20 15 8 10 10 10

ÖVERSIKT KURSPLAN ★★ DYKUTBILDNINGSIDA 3 (6)

Lektion	Innehåll	Tid i min
★★T6	FYSIOLOGI OCH DYKFYSIK	90
	Introduktion	2
	Grundläggande dykfysik	10
	Ämnesomsättning och syreförbrukning	3
	Luften vi andas	3
	Andning och blodcirkulation	10
	Dykning och andningsorganen	10
	Drunkning	5
	Kväveupptagning	4
	Tryckfallssjuka	8
	Andra partialtryckskador	10
	Fysisk utmattning	4
	Psykisk stress	4
	Elevaktivering	12
	Summering	5
★★T7	TEORIPROV	90

ÖVERSIKT KURSPLAN ★★ DYKUTBILDNINGSIDA 4 (6)

Lektion	Innehåll	Tid i min
★★P1	FRIDYKNING, YTSIM Genomgång av övningen Förbered och ta på dykutrustning Igång i vattnet Ytsimsövning Genomgång och utrustningsvård	90 5 10 1 59 15
★★P2	LIVRÄDDNING Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Igång i vattnet och ytkontroll Livräddningsövning Genomgång och utrustningsvård	90 5 15 2 53 15
★★P3	YTSIM Genomgång av övningen Förbered och ta på dykutrustningen Igång i vattnet Ytsim Genomgång och utrustningsvård	90 5 15 1 54 15
★★D1	PARDYK 1 Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång och ytkontroll Anmälan till dykledare Pardyk Anmälan till dykledare Uppgång Genomgång	90 8 10 5 5 2 40 2 10 8
★★D2	UV-NAVIGATION Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång och ytkontroll Anmälan till dykledare Navigationsdyk Pardyk Anmälan till dykledare Uppgång Genomgång	90 8 10 5 5 2 20 20 2 10 8
★★D3	MÖRKERDYK Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång i vattnet och ytkontroll Anmälan till dykledare Pardyk Anmälan till dykledare Uppgång Genomgång	90 8 10 5 5 2 40 2 10 8

ÖVERSIKT KURSPLAN ★★ DYKUTBILDNINGSIDA 5 (6)

Lektion	Innehåll	Tid i min
★★D4	DYK TILL MAX 30 METER Genomgång av övningen Beräkning av teoretisk luftförbrukning och maxtid Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång och ytkontroll Anmälan till dykledare Pardyk Uppstigning med säkerhetsstopp Anmälan till dykledare Uppgång Genomgång	90 10 13 10 5 5 2 20 5 2 10 8
★★D5	DYK MED LIVLINA Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång och ytkontroll Anmälan till dykledare Lindyk Anmälan till dykledare Uppgång Byte av linskötare/dykare Upprepning av punkt 4-8 Avklädning Genomgång	90 6 8 5 2 2 20 2 2 5 28 5 5
★★D6	PARDYK 2 Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång och ytkontroll Anmälan till dykledare Pardyk Anmälan till dykledare Uppgång Genomgång	905 6 18 5 2 2 40 2 10 5
★★D7	PARDYK 3 Genomgång av övningen Påklädning och parkontroll Redovisning av dykplan Igång och ytkontroll Anmälan till dykledare Pardyk Anmälan till dykledare Uppgång Genomgång	90 6 18 5 2 2 40 2 10 5

ÖVERSIKT KURSPLAN ★★ DYKUTBILDNINGSIDA 6 (6)

Frivillig lektion

Denna lektion är tänkt att hållas då det är nödvändigt eller önskvärt. Anledningen till att denna har blivit lagd som frivillig är att SSDF starkt rekommenderar dyk med parlina, men att dyk utan parlina förekommer. Denna lektion är en möjlighet för de instruktörer och elever som vill prova dyk utan parlina.

Lektion	Innehåll	Tid i min
★★D8	DYK UTAN PARLINA	90
	Genomgång av övningen	8
	Påklädning och parkontroll	10
	Redovisning av dykplan	5
	Igång och ytkontroll	5
	Anmälan till dykledare	2
	Pardyk	40
	Anmälan till dykledare	2
	Uppgång	10
	Genomgång	8