



Bindende krav til viden, færdigheder og kompetencer som instruktøren skal sikre sig eleven har, før der udstedes et 1-stjernet CMAS dykkercertifikat. De bindende krav er DSF's implementering af CMAS-standard "CMAS ONE-STAR DIVER STANDARD (BOARD OF DIRECTORS VISA N0:204)

Dykkeren skal kunne anvende alt relevant flaskedykkerudstyr sikkert og korrekt i et beskyttet åbentvandsområde på dybder ned til maksimalt 20 meter, og er klar til at få yderligere erfaring i selskab med en anden dykker med minimum CMAS 1-stjernet sportsdykkercertifikat eller tilsvarende.

Forudsætninger for start på kursus:

1. Kursisten skal være fyldt 14 år ved kursets start.
2. Kursisten skal have en af Dansk Sportsdykker Forbund godkendt helbredserklæring, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)
3. Kursisten skal underskrive en uddannelsesaftale – for mindreårige skal der ligeledes være underskrift fra værge. (Ref. CMAS Standard 2.A.5 pkt. 6)

Efter kursus kan den certificerede CMAS 1-stjernede dykker gennemføre: (Ref. CMAS Standard 2.A.5 pkt. 5)

- Dykninger til maksimum 20 meter dybde
- Dykninger på luft i dagslys.
- Dykninger uden tvunget dekompressionsstop.
- Dykninger med uhindret adgang til overfladen.
- Dykninger når der er det nødvendige overflademandskab til rådighed.
- Dykninger under forhold der er lig med eller bedre, end de forhold uddannelsen er gennemført under.

Viden:

Dykkeren skal have en grundlæggende forståelse af:

- Formål, funktion og væsentlige detaljer for det dykkerudstyr, som typisk anvendes af 1-stjernede sportsdykkere
- Sammenhængen mellem tryk og rumfang og effekten heraf på dykkeren og hans udstyr
- Brugen af en dekompressionstabel (uden tvungen dekompression) og betydningen af gentagne dyk. Herunder også forståelsen af brugen af en dykkercomputer
- Hvad kroppen har brug for at kunne opretholde livet, og de komplikationer det giver at opholde sig under vandet
- Dansk Sportsdykker Forbunds sikkerhedsregler, metoder til selvredning og elementære redningsteknikker



- Miljøet under vand i Danmark og dykkerens påvirkning af miljøet

Færdigheder:

Dykkeren skal kunne klargøre, anvende og lave simpel vedligeholdelse af det sportsdykkerudstyr, som typisk anvendes af 1-stjernede sportsdykkere.

Dykkeren skal kunne beregne luftbehov ved planlægning af dyk.

Dykkeren skal kunne afbalancere og skal kunne undgå at få vand i luftvejene under dykning.

Dykkeren skal under vand have kontrol over sine bevægelser i alle retninger, skal kunne svømme effektivt ved brug af svømmefødder, og skal kunne komme sikkert i og op af vandet.

Kompetencer:

Dykkeren skal kunne demonstrere selvredning og samt kunne bringe sin makker til overfladen.

Dykkeren skal kunne fungere som disciplineret medlem af en gruppe dykkere under ledelse af en mere erfaren dykker.

Forudsætninger for certificering:

Eleven skal over for en instruktør demonstrere:

- a) en fem minutters overlevelsessvømning (træde vande) uden brug af maske, finner, snorkel eller andre svømmehjælpemidler
- b) distancesvømning ved en af de to følgende metoder:
 - svømme 200 m uden brug af maske, finner, snorkel eller andre svømmehjælpemidler eller
 - svømme 300 m med maske, finner og snorkel uden andre svømmehjælpemidler.

Dykkerens viden og forståelse af ovenstående områder kan testes ved en skriftlig multiple choice prøve udarbejdet af Teknisk Udvalg under Dansk Sportsdykker Forbund.

Dykkerens færdigheder kan bedømmes løbende gennem kurset eller ved en egentlig prøveafleggelse ved kursets slutning. Uanset om instruktøren vælger den løbende vurdering eller en afsluttende prøve skal eleven have demonstreret følgende færdigheder i åbent vand: (Ref. CMAS Syllabus 3.A.5 pkt.2.2)



- Udspring efterfulgt af 50 meters overfladesvømning på brystet iført fuldt udstyr med ånding gennem snorkel.
- Klargøring, samling og påtagning af alt relevant dykkerudstyr før en dykning.
- Entre og forlade vandet under forskellige forhold: Fra mole, RIB-båd, gummibåd og stranden.
- Kontrolleret neddykning og uddykning under overholdelse af sikker opstigningshastighed.
- Sikre positiv opdrift og frie luftveje ved ophold i overfladen, både ved oppustning af opdriftsmiddel med munden og ved anvendelse af luft fra trykflaske.
- Af- og påtagning af dykkermaske under vandet.
- Tab og genfindning af lungeautomatens mundstykke under vand.
- Selvredning ved skift til alternativ luftforsyning: makkers octopus og uddykning.
- Demonstration af relevant signalgivning under vand.

Dykkeren skal have erfaring fra mindst 4 dykninger i åbent vand på dybder mellem 5 og max. 20 meter.

Dansk Sportsdykker Forbund har udarbejdet et vejledende eksempel på et undervisningsforløb, der sikrer at eleven får lejlighed til at lære og demonstrere den nødvendige viden og færdigheder. Eksemplet kan ses i dokumentet Vejledende læringsplan-P1, som kan hentes på forbundets hjemmeside.

Studieformer

Det er op til den enkelte instruktør at vælge og tilrettelægge den rette undervisning for den enkelte kursist. DSF anbefaler dog følgende undervisningsformer:

Teori: Teorien kan gennemføres enten som selvstudium gennem e-læring, som lærerstyret undervisning af en instruktør eller en kombination.

Praktik: De grundlæggende færdigheder trænes i et opvarmet bassin. Den endelige kontrol af tegn på læring skal foregå i åbent vand afpasset niveauet.



Bindende krav til instruktører, der uddanner CMAS 1-stjernede sportsdykkere:

Instruktøren skal som minimum have et gyldigt CMAS 1-stjernet instruktørcertifikat.

Uddannelsen skal foregå i en klub under Dansk Sportsdykker Forbund, i et dykkercenter eller lignende med en skoleaftale med Dansk Sportsdykker Forbund eller i et registreret CMAS Dykkercenter.

Ved alle dyk, hvor der foregår instruktion eller kontrol af færdigheder, skal instruktøren være sammen med eleverne i vandet. I bassin kan instruktøren arbejde med op til 6 elever samtidigt under vandet. Ved efterfølgende instruktions- eller kontroldyk i åbent vand kan instruktøren højst følge fire dykkere - to elev-makkerpar (der skal være visuel kontakt). Ved overfladesvømning kan eleverne følges fra båd.

For at et dyk kan tælle med som et erfaringsdyk skal dykkertiden være mindst 20 minutter. Der må maksimalt gennemføres 3 dyk pr. dag under uddannelse.