

GSDK Uddannelse:

I GSDK arbejder vi meget med sikkerheden, og gør meget ud af, helt fra starten i uddannelsen, at indøve sikkerhedscheck, og prøver at give vores elever den rigtige seriøse holdning til denne pragtfulde sport, uden at det må gå ud over den hygge vi alle kan lide når vi er ude på turer med dykkervenner eller familier.

I GSDK opfordrer vi alle dykkere til hele tiden at videreudanne sig, for at sikre at alle er opdaterede på teori, praksis og sikkerhed inden for dykkersporten.

I klubregi uddanner vi i GSDK CMAS*-, CMAS**- & CMAS***-dykkere.

Derudover yder vi tilskud til videreuddannelse under Dansk Sportsdykkerforbund, så som Dykkerleder kursus, Instruktørkurser o.lign.

CMAS*

Undervisningen foregår 12 tirsdage fra kl. 18:00 – 22:00 i Gladsaxe Svømmehal og består af to timers teoriundervisning samt to timers praktiske øvelser og prøver i svømmehallen.

Undervisningen løber fra starten af januar og indtil starten af maj.

Udover undervisningen i Svømmehallen vil der desuden være ca. 5 turer med åbentvandsdyk, hvoraf den ene vil være en weekend tur til Kullen i Sverige.

Undervisningen afsluttes med en teoriprøve, og CMAS* certifikatet kan udstedes når teoriprøven og alle praktiske prøver er bestået med tilfredsstillende resultat.

Certifikatet giver mulighed for at dykke sammen med minimum CMAS** dykker eller tilsvarende ned til 18 m. dybde.

Pris: Dkr.: 3000,00 incl. helbredsattest, undervisningsmateriale & mellemline.

Krav til CMAS* uddannelsen:

Dykkeren skal kunne anvende al relevant flaskedykkerudstyr sikkert og korrekt i et beskyttet åbenvandsområde på dybder ned til max. 18 meter, og skal være klar til at få yderligere erfaring i selskab med en erfaren dykker (CMAS 2 stjernet dykker med minimum 50 loggede dyk)

Forudsætninger

1. Kursisten skal være fyldt 14 år ved kursets start
2. Kursisten skal have en af Dansk sportsdykkerforbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)

Viden

Dykkeren skal have en grundlæggende forståelse af:

- sammenhængen mellem tryk og rumfang og effekten heraf på dykkeren og hans udstyr.
- hvad kroppen har brug for at kunne opretholde livet, og de komplikationer det giver at opholde sig under vandet.
- formål, funktion og væsentlige detaljer for det dykkerudstyr, som typisk anvendes af 1 stjernede sportsdykkere.
- Dansk Sportsdykkerforbunds sikkerhedsregler, metoder til selvredning og elementære redningsteknikker.

Dykkerens viden og forståelse af ovenstående områder testes ved en skriftlig multiple choice prøve udarbejdet af Uddannelses- og sikkerhedsudvalget under Dansk Sportsdykkerforbund.

Færdigheder

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

Dykkeren skal kunne afbalancere sig 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.

Dykkeren skal kunne demonstrere selvredning og simpel makkerredning.

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

Dykkeren skal have erfaring fra mindst 5 dykninger i åbent vand på dybder til og med max. 18 meter.

Dykkerens færdigheder kan bedømmes løbende gennem kurset eller ved en egentlig prøveafslæggelse ved kursets slutning. Uanset om instruktøren vælger den løbende vurdering eller en afsluttende prøve skal eleven have demonstreret følgende færdigheder i åbent vand:

- Udspring efterfulgt af 100 m overfladesvømning uden anvendelse af dykkerudstyr. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- Klargøring, samling og påtagning af alt relevant dykkerudstyr før en dykning.
- Entre og forlade vandet under forskellige forhold: Fra mole, kutter, 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. Skal demonstreres både med og uden dykkermaske og snorkel.
- Af- og påtagning af dykkermaske under vandet.
- Tab og genfinding af lungeautomatens mundstykke under vand.
- Selvredning ved skift til alternativ luftforsyning: makkers octopus og uddykning.
- Demonstration af relevant signalgivning under vand.

CMAS**

Undervisningen bliver normalt holdt om efteråret, når forårets elever samt evt. andre nye medlemmer, har opnået det nødvendige antal dyk.

Undervisningen består af ca. 5 teoriaftener, som foregår torsdage i vores klublokaler.

Udover teoriundervisningen vil der være nogle ture med åbentvandsdyk, hvor de praktiske prøver vil blive afholdt.

Undervisningen afsluttes med en teoriprøve, og CMAS** certifikatet kan udstedes når teoriprøven og alle praktiske prøver er bestået med tilfredsstillende resultat.

Certifikatet giver mulighed for at dykke med dykkere af samme eller højere grad. Som CMAS** dykker kan du også dykke med CMAS* dykkere ned til 18 m.

Pris: Dkr.: 1000,00.

Krav til CMAS uddannelsen:**

Dykkeren skal kunne anvende al relevant flaskedykkerudstyr sikkert og korrekt til dykning uden dekompressionsstop på dybder ned til maksimalt 35 meter.

Dykkeren er i stand til på sikker måde at planlægge og gennemføre dykninger med en makker af samme niveau som sig selv.

Forudsætninger

1. Kursisten skal være fyldt 15 år ved kursets start
2. Kursisten skal have CMAS 1 stjernet dykkercertifikat eller PADI Open Water certifikat samt praktisk dykkererfaring svarende til hvad der kræves ved certificering til CMAS 1 stjernet dykkercertifikat - eller tilsvarende viden og færdigheder efter instruktørens vurdering.
3. Kursisten skal have en af Dansk sportsdykkerforbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)

Viden

Dykkeren skal have en grundlæggende forståelse af :

- dykkerfysik og –fysiologi, årsager til og symptomer på dykkerrelaterede skader og sygdomme.
- grundlæggende førstehjælp og genoplivningsteknik.
- problemer forbundet med dykning til større dybder: beregning af luftforbrug og korrekt anvendelse af dekompressionstabeller.
- udvælgelse af dykkersteder og principperne i dykkeplanlægning.
- principper og metoder anvendt ved undervandsnavigation.

Dykkerens viden og forståelse af ovenstående områder testes ved en skriftlig multiple choice prøve udarbejdet af Uddannelses- og sikkerhedsudvalget under Dansk Sportsdykkerforbund.

Færdigheder

Dykkeren skal være helt fortrolig med anvendelse af maske, finner og snorkel.

Dykkeren skal kunne svømme I overfladen iført fuldt udstyr under anvendelse af snorkel.

Dykkeren skal være helt fortrolig med anvendelse af almindeligt dykkerudstyr på dybder mellem 10 og 35 meter.

Dykkeren skal kunne udføre selvredning og makkerredning på dybder fra 10-30 meter.

Dykkeren skal kunne anvende dekompressionstabeller til både enkelte og flere på hinanden følgende dykninger.

Dykkeren skal være helt fortrolig med undervandsnavigation, både med og uden kompas.

Dykkeren skal have erfaring fra mindst 20 dykninger i åbent vand. Mindst 10 af dykkene skal være i intervallet 10-30 meter. Minimum 1 af de 10 dyk skal være i intervallet 25-30 meter. Dykkene skal afspejle erfaring inden for dykning om natten, dykning i strømfyldt farvand, dykning under begrænset sigtbarhed mindre end 2 meter.

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:

- 800 meter overfladesvømning med finner, maske og snorkel. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- Neddykning til 5 meter og 10 meter vandret svømning på dybden iført finner, maske og snorkel. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- 500 meters overfladesvømning på brystet iført fuldt udstyr med ånding gennem snorkel, efterfulgt af 100 meter overfladesvømning på ryggen uden anvendelse af snorkel eller lungeautomat.
- Af- og påtagning af maske, samt tab og genfinding af lungeautomatens mundstykke på dybder mellem 10 og 30 meter.
- Ophentning af bevidstløs makker fra dybder mellem 10 og 30 meter efterfulgt af bjergning i overfladen og ombord eller ilandtagning af forulykkede og demonstration af genpolivningsteknik.
- Redning af makker der er løbet tør for luft på dybder mellem 10 og 30 meter.

- Korrekt afbalancering under et dyk uden anvendelse af trykluft til oppustning af BCD'en.
- Korrekt anvendelse af dekompressionstabeller ved både enkeltstående og flere på hinanden følgende dyk.
- Fungere som ligeværdigt medlem af en gruppe dykkere, både under vandet og under forberedelserne og afrigningen på land.
- Holde en retning under vand over en distance på 50 meter, både med og uden kompas.

Undervisningen bliver normalt holdt om efteråret, når forårets elever samt evt. andre nye medlemmer, har opnået det nødvendige antal dyk.

Undervisningen består af ca. 5 teoriaftener, som foregår torsdage i vores klublokaler.

Udover teoriundervisningen vil der være nogle ture med åbentvandsdyk, hvor de praktiske prøver vil blive afholdt.

Undervisningen afsluttes med en teoriprøve, og CMAS** certifikatet kan udstedes når teoriprøven og alle praktiske prøver er bestået med tilfredsstillende resultat.

Certifikatet giver mulighed for at dykke med dykkere af samme eller højere grad.

Som CMAS** dykker kan du også dykke med CMAS* dykkere ned til 18 m, når man har 50 loggede dyk.

Pris: Dkr.: 1000,00.

CMAS***

Undervisningen (ca. 8 aftener) foregår ikke så meget som traditionel teoriundervisning, men mere som et diskussionsforum, hvor der tages relevante emner op, som blandt andet også fremlægges af eleverne.

Udover teoriundervisningen vil der være ca. 5 ture med åbentvandsdyk, hvor de praktiske prøver vil blive afholdt.

Undervisningen afsluttes med en teoriprøve, og CMAS*** certifikatet kan udstedes når teoriprøven og alle praktiske prøver er bestået med tilfredsstillende resultat.

Certifikatet giver dig mulighed for at dykke med dykkere af alle grader og vil være et krav hvis man ønsker at blive CMAS instruktør.

Pris: Dkr.: 1000,00.

Krav til CMAS* uddannelsen:**

Kursisten skal kunne anvende al relevant flaskedykkerudstyr sikkert og korrekt til dykning med dekompressionsstop på dybder over 35 meter. Kursisten skal være i stand til på sikker måde at planlægge, gennemføre og lede dykninger med en gruppe uddannede dykkere.

Forudsætninger

1. Kursisten skal være fyldt 16 år ved kursets start
2. Kursisten skal have CMAS 2 stjernet dykkercertifikat eller PADI Advanced Open Water og PADI Rescue certifikater samt praktisk dykkererfaring svarende til hvad der kræves ved certificering til CMAS 2 stjernet dykkercertifikat - eller tilsvarende viden og færdigheder efter instruktørens vurdering
3. Kursisten skal have en af Dansk sportsdykkerforbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel (3 år for kursister over 40 år)
4. Kursisten skal indenfor det sidste år have deltaget i et førstehjælpskursus godkendt af Dansk Førstehjælpsråd.

Viden

Dykkeren skal have en omfattende forståelse af:

- dykkerfysik og –fysiologi, årsager til og symptomer på dykkerrelaterede skader og sygdomme, samt deres behandling.
- førstehjælp ved dykkerskader og genoplivningsteknik.
- problemer forbundet med dykning til dybder over 30 meter: beregning af luftforbrug og korrekt anvendelse af dekompressionstabeller.

- udvælgelse af dykkersteder, vurdering af dykkere og sammensætning af hold, samt planlægning af dyk for en gruppe dykkere.
- principper og metoder anvendt ved undervandsnavigation.
- de grundlæggende principper for godt sømandskab og håndtering af mindre fartøjer.
- Risici knyttet til flora og fauna, lokale forhold og vejrforhold.
- Love og regler, der omfatter dykkere og dykning.

Dykkerens viden og forståelse af ovenstående områder testes ved en skriftlig multiple choice prøve udarbejdet af Uddannelses- og sikkerhedsudvalget under Dansk Sportsdykkerforbund.

Færdigheder

Dykkeren skal være helt fortrolig med anvendelse af dykkerudstyr konfigureret til dykning med dekompressionsstop og dykning på dybder over 30 meter.

Dykkeren skal kunne anvende dekompressionstabeller til dykning med dekompressionsstop og skal være fortrolig med dekompressionsdykning.

Dykkeren skal kunne fungere som turleder og dykkerleder for en gruppe dykkere, der dykker fra hhv. kutter, gummibåd eller fra stranden.

Dykkeren skal kunne udføre selvredning og makkerredning på dybder fra 10-30 meter.

Dykkeren skal kunne håndtere en nødsituation, både hvad angår iværksættelse af nødplan med tilkaldelse af ekstern hjælp, og førstehjælp og pleje af den forulykkede.

Dykkeren skal have erfaring fra mindst 50 dykninger i åbent vand. Mindst 20 af dykkene skal være i intervallet 25-35 meter.

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:

- 1500 meter overfladesvømning med finner, maske og snorkel. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- Nedykning til 10 meter med finner, maske og snorkel og ophentning af en tabt genstand. Dragt kan anvendes hvis den er neutralt afbalanceret.
- 100 meter hurtig svømning med finner, maske og snorkel umiddelbart efterfulgt af 20 meter undervandssvømning. Derpå 10 sekunders vandtrædning fulgt af neddykning til 3 meter og bjærgning af dukke der vejer 1,5 kg under vandet. Dukken bjærges 50 meter.
- 1000 meters overfladesvømning på brystet iført fuldt udstyr med ånding gennem snorkel.
- Ophentning af bevidstløs makker fra dybder mellem 10 og 30 meter efterfulgt af bjærgning i overfladen og ombord eller ilandtagning af forulykkede og demonstration af genoplivningsteknik og organisering af ulykkesstedet.

- Undervandsnavigation med og uden kompas gennem et helt dyk.
- Håndtering af reb og knob under vand.
- Håndtering af mindre dykkerbåd.
- Lede og deltage i et dyk med tvungen dekompression for en gruppe dykkere. Dykket planlægges og planen følges.
- Anvendelse af søkort, tidevandstabeller og vejrmedlinger ved udvælgelse af dykkersteder og planlægning af dyk.

Generelt til alle niveauerne vil det desuden være op til instruktøren og uddannelsesformanden at vurdere om den enkelte dykker vil være egnet til at starte på det pågældende niveau. Er du i tvivl eller har du bare spørgsmål vedr. CMAS-uddannelsen i GSDK, er du velkommen til at kontakte uddannelsesudvalgsformand Jørgen Holmer-Bretlau på tlf.: 4075 9199 eller e-mail: joergen.holmer-bretlau@oracle.com

Hvis du er interesseret i at blive medlem, hvad enten du har dykket før eller er en erfaren dykker (uanset certifikat), så kontakt vores formand: Kristian Møller Pedersen på tlf.: 5192 3488 eller på e-mail: kmp@gsdk.dk