

**Verdens Dykker Forbundet  
WWF (World Underwater Federation)**



**C.M.A.S.**  
**Standarder & Krav**  
**Dykker & Instruktør**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

|   |    |
|---|----|
| INTRODUKTION .....  | 4  |
| MÅLENE FOR DET INTERNATIONALE CMAS DYKKER<br>CERTIFIKAT SYSTEM .....                        | 4  |
| DEFINITION AF DYKKER- OG INSTRUKTØRGRADER .....   | 4  |
| 1-STJERNET DYKKER .....   | 4  |
| 2-STJERNET DYKKER .....   | 4  |
| 3-STJERNET DYKKER .....   | 5  |
| 4-STJERNET DYKKER .....   | 5  |
| 1-STJERNET INSTRUKTØR .....   | 5  |
| 2-STJERNET INSTRUKTØR .....   | 5  |
| 3-STJERNET INSTRUKTØR .....   | 5  |
| UDFORMNINGEN AF CMAS INTERNATIONALE<br>DYKKERCERTIFIKATER .....                             | 5  |
| PROCEDURER FOR AT OPNÅ TILSVARENDE GRADER PÅ<br>GRUNDLAG AF NATIONALE KVALIFIKATIONER ..... | 6  |
| PROCEDURE FOR UDSTEDELSE AF INTERNATIONALE<br>CERTIFIKATER .....                            | 6  |
| LÆGEUNDERSØGELSER .....   | 7  |
| VURDERING OG EVALUERING .....   | 7  |
| DYKKER LOGBØGER .....   | 8  |
| GYLDIGHED AF INTERNATIONALE CERTIFIKATER .....  | 8  |
| HVORDAN FÅR MAN ET CMAS INTERNATIONALT<br>DYKKERCERTIFIKAT .....                            | 8  |
| CMAS 1-STJERNET DYKKER .....  | 9  |
| a) Definition .....   | 9  |
| b) Adgangskrav .....  | 9  |
| c) Kursusindhold .....  | 9  |
| Viden .....   | 9  |
| Færdigheder .....   | 9  |
| d) Vurdering .....  | 9  |
| CMAS 2-STJERNET DYKKER .....  | 11 |
| a) Definition .....   | 11 |
| b) Adgangskrav .....  | 11 |
| c) Kursusindhold .....  | 11 |
| Viden .....   | 11 |
| Færdigheder .....   | 11 |
| d) Vurdering .....  | 11 |

|                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| CMAS 3-STJERNET DYKKER .....         | 13     |
| a) Definition .....                  | 13     |
| b) Adgangskrav .....                 | 13     |
| c) Kursusindhold .....               | 13     |
| Viden .....                          | 13     |
| Færdigheder .....                    | 13     |
| d) Vurdering .....                   | 13     |
| <br>CMAS 4-STJERNET DYKKER .....     | <br>15 |
| a) Definition .....                  | 15     |
| b) Adgangskrav .....                 | 15     |
| c) Kursusindhold .....               | 15     |
| d) Vurdering .....                   | 15     |
| <br>CMAS 1-STJERNET INSTRUKTØR ..... | <br>16 |
| a) Definition .....                  | 16     |
| b) Adgangskrav .....                 | 16     |
| c) Kursusindhold .....               | 16     |
| Viden .....                          | 16     |
| Færdigheder .....                    | 16     |
| d) Vurdering .....                   | 16     |
| Færdigheder .....                    | 16     |
| <br>CMAS 2-STJERNET INSTRUKTØR ..... | <br>17 |
| a) Definition .....                  | 17     |
| b) Adgangskrav .....                 | 17     |
| c) Kursusindhold .....               | 17     |
| Viden .....                          | 17     |
| Færdigheder .....                    | 17     |
| d) Vurdering .....                   | 17     |
| Færdigheder .....                    | 17     |
| <br>CMAS 3-STJERNET INSTRUKTØR ..... | <br>18 |
| a) Definition .....                  | 18     |
| b) Adgangskrav .....                 | 18     |
| c) Kursusindhold .....               | 18     |
| Viden .....                          | 18     |
| Færdigheder .....                    | 18     |
| d) Vurdering .....                   | 18     |
| Færdigheder .....                    | 18     |

## **INTRODUKTION**

Det internationale CMAS Dykker Certifikat system eksisterer med det formål at give dykkere, som er trænet efter CMAS standarder, tilladelse til, at deres kvalifikationer kan anerkendes i alle de lande i verden, som er en del af CMAS dykkerfamilien.

Det Internationale CMAS Dykker Certifikat kan erhverves på to måder:

1. En dykker som har en dykkerkvalifikation tildelt af et nationalt forbund, som er medlem af CMAS' Tekniske Komite, og hvis kvalifikationer er blevet godkendt af den Tekniske Komite, kan erhverve et Internationalt CMAS Dykkercertifikat, som er anerkendt som ligeværdigt med det nationale certifikat. I nogle lande gives det Internationale CMAS Dykkercertifikat i stedet for et nationalt certifikat.
2. En dykker, som er trænet på en dykkerskole eller center som er anerkendt af CMAS, vil blive tildelt det internationale CMAS Dykkercertifikat svarende til den opnåede standard.

## **MÅLENE FOR DET INTERNATIONALE CMAS DYKKER CERTIFIKAT SYSTEM**

Det er målet at, uanset hvor i verden en dykker modtager træning, han eller hun vil være i stand til at besøge andre områder og blive accepteret som en dykker med en kompetence og erfaring, der står mål med de kvalifikationer, vedkommende har opnået. Det Internationale CMAS Dykkercertifikat er bevis på, at indehaveren har modtaget træning op til det minimumsniveau, der er defineret for hver certifikatgrad. Indehaveren af et internationalt dykkercertifikat skal dermed have tilladelse til at medvirke i dykkeraktiviteter af samme omfang som en person, der er indehaver af det nationale dykkercertifikat.

Det er ikke målet med systemet, at indehaveren af et Internationalt CMAS Dykkercertifikat skal tildeles det tilsvarende nationale certifikat. Udstedte internationale CMAS Dykkercertifikater skal imidlertid accepteres og kan begynde træning til det næste højere niveau. Principperne for det internationale CMAS Instruktørcertifikat er nøjagtigt de samme.

## **DEFINITIONER AF DYKKER- OG INSTRUKTØR GRADER**

Systemet består af fire niveauer af dykkerkvalifikationer og tre niveauer af instruktørkvalifikationer. I alle tilfælde bliver højere kompetence og erfaring markeret med et højere antal stjerner i udformningen af emblemet/certifikatet.

### **1-STJERNET DYKKER**

En dykker som er kompetent og sikker i brugen af al relevant scuba dykkerudstyr beregnet til dykning på åbent hav, hvor den aktuelle dykning foregår i beskyttet åbentvandsområde, og som er klar til at opnå erfaring ved dykning i åbent hav sammen med en erfaren dykker.

### **2-STJERNET DYKKER**

En dykker, som har opnået nogen dykkererfaring på åbent hav, og som er klar til at dykke sammen med en anden dykker af mindst samme grad som ham selv. En 2-stjernet dykker kan dykke med en 1-stjernet dykker i beskyttede åbentvandsområder med ringe dybde.

### **3-STJERNET DYKKER**

En erfaren, ansvarsfuld og fuldt trænet dykker, der anses for tilstrækkelig kompetent til at lede andre dykkere med alle grader af certifikat, på åbent hav.

### **4-STJERNET DYKKER**

En 3-stjernet dykker, som har opnået en viden og formåen der er højere end gennemsnittet, dette suppleret med en bred erfaring. Han vil være kompetent til at kunne bruge dykkere og dykning til dels at løse større dykkeropgaver og dels til at løse projekter.

### **1-STJERNET INSTRUKTØR**

En 3-stjernet dykker, som kender dykkerinstruktionsteknikker, og som er en kompetent underviser. Han er kvalificeret til at lede et CMAS 1-stjernet dykkerkursus ligesom han er kvalificeret til at certificere CMAS 1-stjernede dykkere.

### **2-STJERNET INSTRUKTØR**

En øvet 1-stjernet instruktør, som har den viden, de færdigheder og den erfaring, der kræves for at kunne undervise en gruppe dykkere både i klasselokalet, i poolen og på åbent hav, og som ligeledes kan assistere i uddannelsen af 1-stjernede instruktører. Han er kvalificeret til at lede og certificere alle CMAS dykkerniveauer og alle CMAS snorkeldykkerinstruktørniveauer.

### **3-STJERNET INSTRUKTØR**

En erfaren 2-stjernet instruktør, som har kompetence til at træne alle grader af dykkere og instruktører og til at være ansvarlig leder af dykkerskoler, centre, specielle træningsseancer samt andre dykkerrelaterede begivenheder.

## **UDFORMNINGEN AF CMAS INTERNATIONALE DYKKERCERTIFIKATER**

Til dykkere og instruktører på alle niveauer udarbejder CMAS:

- a. Et dobbeltsidet plastikkort  
Forsiden udfyldes af CMAS med:
  - et tredimensionelt CMAS hologram
  - den dykker- eller instruktørgrad, personen har erhvervetPå dykkernes kort er denne side rød og på instruktørernes er den blå.

Bagsiden udfyldes af dykkerforbundet eller dykkercenteret med:

- på den øverste ¼ af kortet: Forbundets navn og logo
- efternavn, fornavn og land på kortets ejermand

- kortnummer (se nedenfor om CMAS' nummersystem)
  - kortets udløbsdato (instruktørkort udløber 5 år efter udstedelsesdatoen)
- b. Et rundt plastik- eller stofmærke, til at sætte på våddragten
- c. Et diplom

## **PROCEDURER FOR OPNÅELSE AF ANERKENDELSE AF NATIONALE KVALIFIKATIONER**

Et hvert dykkerforbund, der ønsker anerkendelse af deres nationale certifikater på lige fod med de internationale certifikater, skal opfylde visse regler:

1. Forbundet skal være tilknyttet CMAS' Tekniske Komité
2. For alle grader, der ønskes anerkendt, skal CMAS' Tekniske Komité kende detaljerne i et komplet trænings-, vurderings- og certificeringssystem. Alternativt skal Forbundet følge det system, der tilbydes af CMAS.
3. Det certifikat, der ønskes anerkendt på lige fod som det internationale certifikat, skal først forelægges til godkendelse af CMAS' Executiv Bureau. Hvis en del af det nationale system kræver ændringer eller yderligere klarhed, kan det være nødvendigt, at en udpeget observatør overværer trænings- eller vurderingsproceduren i praksis, før end anerkendelsen gives.

## **PROCEDURE FOR UDSTEDELSE AF INTERNATIONALE CERTIFIKATER**

Fra 1. januar 2003 skal alle CMAS certifikater bestilles hos CMAS. De kan bestilles af tilknyttede forbund, dykkercentre (CDC's) med samarbejdsaftaler med CMAS eller enkeltpersoner.

Forbund og CDC's skal bruge CMAS rekvisitioner, som kan udfyldes direkte på CMAS hjemmesiden ([CMAS@CMAS.org](mailto:CMAS@CMAS.org)). Med undtagelse af personlige bestillinger, er det forbundet eller CDC'et, der har ansvaret for den korrekte udfyldelse af personlige oplysninger om kortets ejermand.

Hvert kvartal skal Forbundet eller CDC'et sende en liste over udstedte kort til CMAS hovedkvarter. Listen skal indeholde følgende oplysninger:

- Efternavn
- Fornavn
- Nationalitet
- Fuldstændig adresse på kortets ejermand
- Kortets CMAS nummerkode

### **CMAS nummereringssystem**

Alle kort skal nummereres som følger:

XXX/Y00/ZZ/99/888888, hvor

- XXX = Initialord for det land, Forbundet eller CDC hører hjemme (DEN)  
 Y = F for Forbund (F)  
       O for CDC  
 00 = CMAS' nummerkode (00)  
 ZZ = Kortets niveau (P1, P2, P3, P4, M1, M2, M3)  
 99 = Udstedelsesår med 2 cifre (05)

888888 = Nummer med 6 cifre, hvor det er obligatorisk at starte med nr. 000001 hvert år 1. januar

Eks. 1: ESP/F00/M3/02/000025  
er det 25. kort udstedt i 2002 af det spanske dykkerforbund, og kortets ejermand er en 3-stjernet instruktør.

Eks. 2: Hvis det 168. kort, udstedt i 2003 af det italienske dykkerforbund er til en 3-stjernet dykker, ser nr. således ud: ITA/F00/P3/03/000168.

## LÆGEUNDERSØGELSER

Nationale regler vil som regel anbefale en lægeundersøgelse for at fastlægge en elevs egnethed til at dykke, før han/hun får udstedt det første internationale certifikat. Periodiske undersøgelser af læger med specialviden om krav til dykning anbefales også stærkt. En passende lægeundersøgelsesblanket kan om ønsket rekvireres hos CMAS, og endvidere kan assistance fra den Medicinske Kommission også rekvireres.

## VURDERING OG EVALUERING

Der bruges 2 metoder til løbende at vurdere dykkernes og instruktørernes færdigheder og evner under træningen.

I det traditionelle system efterfølges en træningsperiode som regel af en eksamen, hvor alle krævede færdigheder og viden vurderes. Denne metode er som regel mere psykisk krævende og kan forårsage stress og bekymring hos eleven. Metoden er dog anvendelig, når ovenstående faktorer tages i betragtning på passende måde.

I det andet mere moderne system bliver den studerendes øgede færdigheder og evner vurderet løbende, og den fart hvormed kravene øges, justeres derefter. Hvis instruktøren kan vurdere den studerendes færdigheder og viden med jævne mellemrum under træningsprogrammet, og medens han/hun får mere dykkertræning, får instruktøren en mere regulær viden om den studerendes styrker og svagheder, og kan så justere træningsprogrammet derefter. På den måde vil eleven ved afslutningen af træningsperioden således have opnået de krævede færdigheder, og det vil ikke være nødvendigt med en afsluttende eksamen.

Selvom det sidst beskrevne system er det bedste når det drejer sig om at undervise fritidsdykkere, bruges dele fra begge systemer som regel i de fleste nationale systemer. Instruktøren må anse en færdighed for opnået, hvis den studerende har udført denne en eller flere gange under realistiske betingelser i løbet af kurset - på et eller flere dyk.

Der er ikke noget bestemt system, der beskriver, hvornår en færdighed betragtes som opnået. Hver gang et element i træningsprogrammet er udført korrekt, noteres dette på elevens uddannelsespapir. Træningsprogrammet er fleksibelt, man behøver ikke at følge det i kronologisk orden. Visse elementer fra sidste del af træningsprogrammet kan udføres før tidligere elementer af programmet. Dette gør det dels muligt at se, hvor lærenem eleven er og dels kan man udnytte trænings- og dykker faciliteterne optimalt. Alle elementer af træningsprogrammet skal selvfølgelig udføres, før certifikatet kan udstedes. Man kan ikke erhverve et certifikat til et højere niveau, før man har erhvervet certifikater til de lavere niveauer.

Når man skal vurdere sværhedsgraden af et dyk, er det ikke kun vanddybden, der betyder noget – også elementer som vandets temperatur og sigt er vigtig. Anbefalede dybdeintervaller til hvert certifikat, er angivet i afsnittet ”Adgangskrav”.

## **DYKKER LOGBØGER**

Det er obligatorisk for alle dykkere at opretholde et register over deres dykker- og træningserfaring. Alle dyk noteres i en dykker-log-bog. Udover de nationale logbøger, i hvilke alle erhvervede kvalifikationer, samt dyk, skal noteres, kan man også købe en logbog fra CMAS.

## **GYLDIGHED AF INTERNATIONALE CERTIFIKATER**

Gyldigheden af Internationale Dykkercertifikater udstedt af CMAS er den samme som det Nationale Certifikat. Internationale Instruktørcertifikater udløber 5 år efter udstedelsesdatoen.

## **HVORDAN FÅR MAN ET INTERNATIONALT CMAS DYKKER-CERTIFIKAT**

Alle dykkere, der ønsker at få et Internationalt CMAS Dykkercertifikat, skal opfylde følgende krav:

1. De skal:
  - a. være medlem af et dykkerforbund der er medlem af CMAS' tekniske komité, eller
  - b. være studerende på en dykkerskole, der er anerkendt af CMAS
2. I tilfælde af 1.a. ovenfor skal de have et dykkercertifikat fra det nationale forbund, som er anerkendt af den internationale certifikat kommission som værende lige så godt som et CMAS Internationalt Certifikat.
3. Det anbefales at have en lægeerklæring, der bekræfter at den fysiske form er god nok til at dykke.
4. Alle betingelser, der er nævnt i det næste afsnit, skal være opfyldt.
5. De skal kende CMAS' internationale dykkersignaler samt CMAS "Code of Conduct" – altså CMAS' regler for god dykkeropførsel på f.eks. koralrev og vrug.

Detaljerede betingelser og det anbefalede træningsindhold for hvert certifikatniveau kan findes i CMAS publikationen "CMAS Træningsprogram og Standarder". Nedenfor følger en sammenfatning af indholdet i denne publikation.

# CMAS 1–STJERNET DYKKER

## a. Definition

En dykker som er kompetent og sikker i brugen af al relevant scuba dykkerudstyr beregnet til dykning på åbent hav, hvor den aktuelle dykning foregår i beskyttet åbentvandsområde, og som er klar til at opnå erfaring ved dykning i åbent hav sammen med en erfaren dykker.

## b. Adgangskrav

1. Skal være mindst 14 år gammel.

## c. Kursusindhold

### *Viden*

Skal have grundlæggende forståelse af:

- Forholdet mellem tryk/volumen og dets virkning på dykkeren og hans udstyr.
- Hvad kroppen behøver for at opretholde livet og de komplikationer, der kan opstå som følge af ophold under vandet.
- Formålet med, funktionen af og egenskaberne ved det sportsdykkerudstyr, der bruges på kurset samt korrekt brug af dette.
- Reglerne for sikker dykning, selvhjælp og elementære redningsprocedurer.
- Teknikken i ikke-dekompressionsdykning.

### *Færdigheder*

- Skal kunne klargøre, vedligeholde og bruge sportsdykkerudstyr, skal kunne justere sin opdrift, skal kunne holde luftvejene fri for vand – på en sikker og kompetent måde.
- Være i stand til på en kontrolleret måde, at bevæge sig i vand i alle retninger, til at svømme og samtidig bruge svømmefinner effektivt og økonomisk samt være i stand til at komme ned i og op af vandet sikkert.
- Være i stand til at redde sig selv og kende elementær makkerredningsteknik.
- Være i stand til at agere som del af et overvåget dykkerteam og udvise fornøden disciplin.
- Ifølge CMAS' Generalforsamling (skal) en CMAS 1-stjernet dykker have haft mindst 5 åbentvandsdyk.

## d. Vurdering

Under den "løbende vurdering" vil ovenstående viden og færdigheder blive vurderet på bestemte tidspunkter i løbet af kurset, og et certifikat vil kun blive udstedt, hvis det vurderes, at dykkeren har opnået den ønskede standard.

For at opnå CMAS 1-stjernet dykkerniveau skal elever i løbet af kurset demonstrere følgende i et beskyttet vandområde:

1. Hoppe eller springe ned i vandet og svømme mindst 100 m uden brug af udstyr (svømmestilen frivillig).
2. Klargøre og teste dykkerudstyr, inkl. flaske (tank), regulator, redningsvest / BCD, maske, svømmefinner, vægt bælte, snorkel, andet tilbehør, samt den type dykkerdragt, der passer til de givne betingelser.

3. Demonstrere hvordan man kommer ned i og op af vandet under forskellige forhold: en mole, en dykkerbåd (en kutter), en lille båd (gummibåd) og stranden.
4. Demonstrere hvordan man dykker ned fra overfladen, og hvordan man foretager en kontrolleret opstigning til overfladen.
5. Demonstrere at man kan holde sig i overfladen med og uden brug af maske og regulator.
6. Af- og påtage masken under vand og tømme den samt tage mundstykket på regulatoren ud og ind i munden og tømme den.
7. Demonstrere kendskab til alternative luftkilder og/eller delt åndedrætsteknik (buddy-breathing), hvordan det bruges i en katastrofesituation sammen med tilhørende sikkerhedssignaler.
8. Demonstrere afballancering under vand samt hvordan man sikrer god opdrift ved overfladen.

En skriftlig eller mundtlig prøve kan bruges til at vurdere, om dykkerens viden matcher den ”Viden”, der kræves ovenfor.

Vurderingen vil normalt blive foretaget i overensstemmelse med reglerne i det nationale dykkerforbund, men hvis vurderingen foretages direkte på en CMAS dykkerskole, skal den foretages af mindst en 1-stjernet CMAS instruktør.

# CMAS 2-STJERNET DYKKER

## a. Definition

En dykker, som har opnået nogen dykkererfaring i åbent hav, og som er klar til at dykke sammen med en anden dykker af mindst samme grad som ham selv. En 2-stjernet dykker kan dykke med en 1-stjernet dykker i beskyttede åbentvandsområder med ringe dybde.

## b. Adgangskrav

1. Skal være mindst 15 år gammel.
2. Skal have et 1-stjernet CMAS dykkercertifikat eller tilsvarende.
3. Der kræves ikke noget specifikt antal dyk før kursusstart.
4. Skal ved opnåelse af certifikatet have foretaget mindst 20 dyk på åbent hav, og mindst 10 af dem på dybder mellem 10–30 m.

*Et dyk skal vare mindst 20 min. og man kan kun have max. 2 dyk om dagen.*

## c. Kursusindhold

### *Viden*

Skal have grundlæggende forståelse af:

- Dykkerfysik og– fysiologi, årsager til og følger af dykkerrelaterede sygdomme.
- Grundlæggende førstehjælp, genoplivningsteknikker.
- De problemer, der kan være forbundet med dykning på større dybder, beregning af luftbehov, korrekt brug af dekompressionstabeller.
- Udvælgelse af steder til dykning og principperne i at planlægge et dyk.
- Principperne i undervandsnavigation.

### *Færdigheder*

- Kompetent i brug af maske, svømmefinner og snorkel.
- Være i stand til at svømme i overfladen iført fuldt dykkerudstyr, men ved brug af snorkel.
- Have fuldt kendskab til brug af dykkerudstyr på middelstore dybder.
- Være kompetent i brug af redningsteknikker til at redde sig selv og andre på dybder mellem 10 og 30 m.
- Have kendskab til udstyr til justering af opdriften.
- Kompetent i brug af dekompressionstabeller ved et enkelt dyk og flere på hinanden følgende dyk (multidyk).
- Bruge undervandsnavigation på en kompetent måde.

## d. Vurdering

Under den ”løbende vurdering” vil ovenstående viden og færdigheder blive vurderet på bestemte tidspunkter i løbet af kurset, og certifikatet vil kun blive udstedt, hvis det vurderes, at dykkeren har opnået den ønskede standard.

For at opnå CMAS 2-stjernet dykkerniveau skal de studerende i løbet af kurset demonstrere, at de er i stand til følgende i løbet af et dyk:

1. Demonstrere hvordan man bruger maske, svømmefinner og snorkel, mens man svømmer 800 m og ved brug af maske finner og snorkeldykke ned til 5 m dybde og derefter svømme 10 m nede på denne dybde.

2. Være i stand til at svømme mindst 500 m i overfladen iført fuldt dykkerudstyr, ved brug af snorkel og ligeledes kunne svømme 100 m på ryggen uden brug af snorkel eller regulator.
3. Demonstrere rutineret brug af udstyr ved dyk på 10–30 m, mens der skiftes maske og regulator mundstykke.
4. Demonstrere hvordan man redder sig selv og andre på 10–30 m dybde efterfulgt af bugsering af forulykket dykker i overfladen.
5. Demonstrere evnen til at hjælpe en dykkermakker, der er løbet tør for luft ved hjælp af alternative luftkilder eller ved hjælp af buddy-breathing metoden, samtidig med at der vendes sikkert tilbage til overfladen.
6. Demonstrere brugen af og kontrol af opdriftsudstyr uden brug af katastrofe-lufttilførsel.
7. Demonstrere brugen af dekompressionstabeller ved enkelt dyk og flere på hinanden følgende dyk.
8. Være i stand til at være en del af et dykkerteam både under vandet og i overfladen under forberedelserne til dykket.
9. Demonstrere evnen til at navigere under vandet over en distance på 50 m med og uden brug af kompas.

En skriftlig eller mundtlig prøve kan bruges til at vurdere, om dykkerens viden matcher den ”Viden”, der er nævnt ovenfor.

Vurderingen vil normalt blive foretaget i overensstemmelse med reglerne i det nationale dykkerforbund, men hvis vurderingen foretages direkte på en CMAS dykkerskole, skal den foretages af mindst en 2-stjernet CMAS instruktør.

# CMAS 3-STJERNET DYKKER

## a. Definition

En toptrænet, erfaren og ansvarlig dykker, der vurderes at være i stand til at lede andre dykkere på ethvert niveau under dyk i åbent hav.

## b. Adgangskrav

1. Skal være mindst 16 år.
2. Skal have et 2-stjernet CMAS dykkercertifikat eller tilsvarende.
3. Der kræves ikke et bestemt antal dyk for at begynde på kurset.
4. Skal ved opnåelse af certifikatet have udført mindst 50 dyk, hvoraf 20 dyk skal være i 30 m dybdeintervallet.

## c. Kursusindhold

### *Viden*

Skal have grundlæggende forståelse af:

- Dykkerfysik og – fysiologi, årsager til og følger af dykkerrelaterede sygdomme og behandlingen af dem.
- Grundlæggende førstehjælp, genoplivelsesteknikker.
- De problemer, der kan være forbundet med dykning på mere end 30 m dybde, beregning af luftbehov, korrekt brug af dekompressionstabeller.
- Udvælgelse af steder til dykning, principperne i at planlægge et dyk og udvælgelse og vurdering af dykkere.
- Principperne i undervandsnavigation.
- Grundlæggende principper i godt "sømandskab" og håndtering af små både.
- Farer ved det lokale plante- og dyreliv samt ved lokale vejrforhold.
- Kendskab til love, med relevans for dykkere.

### *Færdigheder*

- Være fuldt kompetent og vant til brug af sportsdykkerudstyr på alle dybder.
- Kunne organisere dykkeraktiviteter for grupper af dykkere både fra land og fra både.
- Kunne rede sig selv og andre på dybder mellem 10–30 m og kunne tage sig af evt. ofre.

### *Vurdering*

Under den "løbende vurdering" vil ovenstående viden og færdigheder blive vurderet på bestemte tidspunkter på kurset, og certifikatet vil kun blive udstedt, hvis det vurderes, at dykkerne har opnået den ønskede standard.

For at opnå CMAS 3-stjerne dykkerniveau skal de studerende i løbet af kurset demonstrere, at de er i stand til følgende under et dyk:

1. Demonstrere hvordan man bruger maske, svømmefinner og snorkel, mens man svømmer 1500 m efterfulgt af et 10 m snorkeldyk for at finde et objekt.
2. Demonstrere evnen til at kunne holde sig selv og/eller et offer oppe efter 100 m hurtig svømning i overfladen og et dyk under vand i 20 sek., et ophold i overfladen på max. 10 sek. efterfulgt af et snorkeldyk til 3 m dybde for at "redde" en dukke på 1,5 kg, som derefter skal bjærges 50 m i overfladen.
3. Svømme 1000 m i overfladen ved brug af snorkel og iført fuldt udstyr.

4. Kunne redde sig selv og andre på dybder mellem 10–30 m efterfulgt af bugsering af offeret i overfladen.
5. Demonstrere evnen til at navigere under vandet med og uden kompas under dykning..
6. Demonstrere evnen til at håndtere reb og binde knuder under vandet.
7. Være i stand til at deltage i den normale håndtering/styring af en dykkerbåd.
8. Være i stand til at lede en gruppe under vand, opretholde kontrollen, følge en dykkerplan og – rute og vende tilbage til overfladen på forsvarlig måde fra enhver dybde.
9. Demonstrere evnen til at bruge søkort og tidevandstabeller i forbindelse med udvælgelse og valg af dykkersteder.

En skriftlig eller mundtlig prøve kan bruges til at vurdere, om dykkerens viden matcher den ”Viden”, der er nævnt ovenfor.

Vurderingen vil normalt blive foretaget i overensstemmelse med reglerne i det nationale dykkerforbund, men hvis vurderingen foretages direkte på en CMAS dykkerskole, skal den foretages af mindst en 2-stjernet instruktør og bekræftes af den ansvarlige Nationale Tekniske komité.

## **CMAS 4-STJERNET DYKKER**

### **a. Definition**

En 3-stjerne dykker, som har opnået viden og færdigheder over gennemsnittet sammen med bred erfaring. Han vil være kompetent i brugen af dykkere og dykning til at løse store opgaver eller opnå projektmål.

### **b. Adgangskrav**

1. Skal have haft et 3-stjernet dykkercertifikat i mindst 2 år.
2. Skal have været medlem af sit forbund i mindst 5 år.
3. Skal have foretaget mindst 100 dyk, under varierende forhold, siden opnåelsen af det 3-stjernede certifikat.

### **c. Kursusindhold**

Dette niveau nås ikke ved at følge et kursus med et fast indhold, men mere ved hjælp af den erfaring, man får over en længere periode, omfattende en bred vifte af betingelser og krav.

### **d. Vurdering**

Dykkeren skal være i stand til at vise sine evner til at organisere dykkerekspeditioner og andre dykkeraktiviteter med speciel vægt på sikkerheds- og nødprocedurer og vise evner indenfor et givent specialområde eller en videnskabelig disciplin. Vurderingen vil blive foretaget på nationalt niveau af et panel bestående af 3-stjernede instruktører og blive bekræftet af den ansvarlige Nationale Tekniske komité.

# CMAS 1-STJERNET INSTRUKTØR

## a. Definition

En 3-stjernet dykker, som kender teknikken i dykkerinstruktion og som har evnen til praktisk undervisning: han er kvalificeret til at styre og certificere et CMAS 1-stjernet dykkerkursus.

## b. Adgangskrav

1. Skal have et 3-stjernet dykkercertifikat.
2. Skal være mindst 18 år gammel.

## c. Kursusindhold

### *Viden*

Skal have grundlæggende forståelse for:

- Principperne i det at undervise.
- Indlæringsprocessen.
- Instruktionsmetoder der egner sig til sportsdykning.
- Udstyr der bruges til dykkerinstruktion.

### *Færdigheder*

- Være i stand til at kontrollere og lede en gruppe studerende i et beskyttet åbentvandsområde.
- Være i stand til at instruere en gruppe studerende i et beskyttet åbentvandsområde.
- Være i stand til at undervise en gruppe elever i indholdet af et 1-stjernet dykkerkursus enten i klasselokalet, i svømmehallen eller i åbent hav.
- Være i stand til hele tiden at kommunikere effektivt med de studerende.

## d. Vurdering

Under den "løbende vurdering" vil ovenstående viden og færdigheder blive vurderet på bestemte tidspunkter på kurset, og certifikatet vil kun blive udstedt, hvis det vurderes, at dykkerne har opnået den ønskede standard.

Hvis testsystemet bruges, skal den endelige vurdering vise instruktørens evne til at udføre følgende under dyk i et beskyttet åbentvandområde:

### *Færdigheder*

1. Være i stand til at kontrollere og lede en gruppe elever i beskyttet åbent vand.
2. Være i stand til at instruere en gruppe studerende i beskyttet åbent vand.
3. Være i stand til at undervise en gruppe studerende i indholdet af et 1-stjernet dykkerkursus enten i klasselokalet, i svømmehallen eller på åbent hav.
4. Være i stand til hele tiden at kommunikere effektivt med eleverne.

Vurderingen vil blive foretaget på nationalt niveau af et panel bestående af 2-stjernede og 3-stjernede instruktører.

# CMAS 2-STJERNET INSTRUKTØR

## a. Definition

En erfaren 1-stjernet instruktør, som har den viden og erfaring der skal til for at undervise grupper af dykkere i et klasselokale, i en pool eller i åbent hav og som kan hjælpe med træningen af en 1-stjernet instruktør. Han er kvalificeret til at styre og certificere alle CMAS dykkerniveauer og alle CMAS snorkeldykkerniveauer.

## b. Adgangskrav

1. Skal have et 1-stjernet instruktørcertifikat.
2. Skal være mindst 19 år.
3. Skal have samlet mere praktisk erfaring siden opnåelsen af 1-stjerne instruktørcertifikatet.

## c. Kursusindhold

### *Viden*

Skal have fuldstændig forståelse af:

- Principperne i det at undervise.
- Indlæringsprocessen.
- Instruktionsmetoder der egner sig til sportsdykning.
- Udstyr der bruges til dykkerinstruktion.

### *Færdigheder*

- Være i stand til at kontrollere og lede en gruppe dykkere under varierende dykkerforhold.
- Være i stand til at instruere en gruppe elever i åbent vand.
- Være i stand til at undervise en gruppe elever i indholdet af 1-, 2- og 3-stjernede dykkerkurserne enten i klasselokalet eller på åbent hav.
- Være i stand til hele tiden at kommunikere effektivt med de studerende.

## d. Vurdering

Under den "løbende vurdering" vil ovenstående viden og færdigheder blive vurderet på bestemte tidspunkter på kurset, og certifikatet vil kun blive udstedt, hvis det vurderes, at dykkerne har opnået den ønskede standard.

Hvis testsystemet bruges, skal den endelige vurdering vise instruktørens evne til at udføre følgende under dyk i et beskyttet vandområde.

### *Færdigheder*

1. Demonstrere evne til at kontrollere og lede en gruppe elever under dyk i åbent hav.
2. Demonstrere evne til at instruere en gruppe elever i udvalgte dykkerteknikker i et beskyttet åbentvandområde og i åbent hav.
3. Demonstrere kendskab til indholdet i 1-, 2- og 3- stjernede dykkerkurser og evnen til at kunne undervise en gruppe elever i et klasselokale og i åbent hav.
4. Demonstrere evne til hele tiden at kunne kommunikere effektivt med de studerende.

Vurderingen vil blive foretaget på nationalt niveau af et panel bestående af 3-stjernede instruktører.

# CMAS 3-STJERNET INSTRUKTØR

## a. Definition

En meget erfaren 2-stjernet instruktør, der kan træne alle niveauer af dykkere og instruktører, og kan forestå specialkurser samt tage ansvar for ledelsen af dykkerskoler.

## b. Adgangskrav

1. Skal have et 2-stjernet instruktørcertifikat.
2. Skal være mindst 20 år.
3. Skal have samlet en del undervisningserfaring siden erhvervelsen af 2-stjernet instruktørcertifikatet, og gerne erfaring på regionalt eller nationalt niveau.

## c. Kursusindhold

Dette niveau nås ikke ved at følge et kursus med et fast indhold, men mere ved hjælp af den erfaring, man får over en længere periode omfattende en bred vifte af betingelser og krav.

Instruktøren skal have meget stor viden om alle emner i samtlige dykker- og instruktørniveauer op til dette niveau, og må være fuldstændig kompetent til at undervise i alle teoretiske og praktiske aspekter af disse kurser. Derudover skal han være i stand til at anvende undervisningsfærdigheder og –erfaring fra lignende emner, der ikke er en del af et standardkursus.

## d. Vurdering

Under den ”løbende vurdering” vil ovenstående viden og færdigheder blive vurderet på bestemte tidspunkter på kurset, og certifikatet vil kun blive udstedt, hvis det vurderes, at instruktøren har opnået den ønskede standard.

Hvis testsystemet anvendes, skal den endelige vurdering vise instruktørens evne til at udføre følgende under alle dykkerforhold:

### *Færdigheder*

1. Demonstrere evne til at kontrollere og lede en gruppe elever under et dyk, der er planlagt til at finde sted i åbent hav.
2. Demonstrere evne til at instruere en gruppe elever i udvalgte dykkerteknikker både i et beskyttet åbentvandområde og i åbent hav.
3. Demonstrere kendskab til hele spektret af dykker- og instruktørkurser og evnen til at undervise grupper af studerende i et klasselokale, i svømmehal og i åbent hav.
4. Demonstrere evne til hele tiden at kunne kommunikere med elever eller andre tilhørere.
5. Demonstrere evne til at sammensætte et træningsprogram, der passer til ethvert krav, sted eller situation.

Vurderingen vil blive foretaget på nationalt niveau af et panel bestående af udvalgte 3-stjernede instruktører, der er udpeget af den ansvarlige Nationale Tekniske Komité.