



Bilag 05

Funktionel styrke- og bassinprøve

Styrkeprøven (SDK701)

Formål

Træningsprøven har til formål at sikre sig, at kursisten har den fornødne styrke og generelle heldbred til at påbegynde skibsdykker-/SCUBA-kurset (SDK 701). Øvelserne er udarbejdet med henblik på de særlige fysiske anstrengelser dykkeren udsættes for ved klargøring af materiellet og dykningen, samt at dykkeren som minimum skal kunne bjærge sig selv under normale arbejdsforhold i vandet, herunder at kunne komme sikkert op på kaj/skib igen.

Bedømmelse

Kursisten bedømmes "bestået" eller "ikke-bestået", resultatet meddeles til LD ADM-SEK og CH-U. Ved bedømmelsen "ikke-bestået", vurderer skolen om vedkommende kan går prøven om. Dette kan dog tidligst foregå efter 1 uge efter den først afholdte prøve.

Sikkerhed

Ved 500 meter svømmeprøve skal der kursisten ledsages af instruktør/hjælpeinstruktør i gummibåd/Sea Truck.

Bassinprøve (SDK701)

Formål

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

Bedømmelse

Kursisten bedømmes "bestået" eller "ikke-bestået", resultatet meddeles til LD ADM-SEK og CH-U. Ved bedømmelsen "ikke-bestået", vurderer skolen om vedkommende kan går prøven om. Dette kan dog tidligst foregå efter 1 uge efter den først afholdte prøve.

Sikkerhed

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

Bemærkninger

Øvelserne gennemføres i svømmebassin med både lavt og dybt vand, i SDK træningsbassin (fra repos og fra bunden), eller i SDK WETPOT.

Kvalitetsstyring Bilag 05	Funktionel styrke- og bassinprøve	Udfærdiger: Søren Beck
Søværnets Dykkerkursus		Version: 1
Bilag 05		Side 1 af 3
Godkendt Dato: 2008-11-07		Underskrift, Chef:



Funktionel styrkeprøve (SDK701)

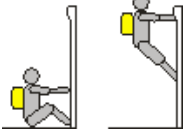
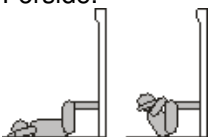

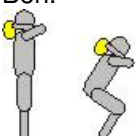

Kursist (fulde navn):

Instruktør/hjælpeinstruktør:

Dato:

Resultat: Bestået/ikke-bestået (sæt cirkel)

Instruktørens evt. bemærkninger:

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 ribben. 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 stk. er nået.
3. Bryst og triceps. 	Antal: 10 Øvelse: Armstrækninger.	Liggende med ret krop presses brystet fra gulv til strakte arme.
4. Ben. 	Antal: 3 X 8 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: 3 X 8 + 3 X 10 sek. 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).
6. Lår og ben.	500 meter overfladesvømning.	Aspiranten svømmer på ryggen i tørdragt, med opstigningsvest, hætte og finner. Øvelsen skal gennemføres på maksimum 20 minutter. Kun ben bruges til fremdrift.

Øvelserne skal gennemføres i den opstillede rækkefølge. Der er ikke tidskrav til prøven, men prøven skal gennemføres som et fortløbende og sammenhængende forløb.

Kvalitetsstyring Bilag 05	Funktionel styrke- og bassinprøve	Udfærdiger: Søren Beck
Søværnets Dykkerkursus		Version: 1
Bilag 05		Side 2 af 3
Godkendt Dato: 2008-11-07	Underskrift, Chef:	



Bassinprøve (SDK701)

Kursist (fulde navn):

Instruktør/hjælpeinstruktør:

Dato:

Resultat: Bestået/ikke-bestået (sæt cirkel)

Instruktørens evt. bemærkninger:

Øvelse 1 (uden dykkerudstyr/flaske)

Dykkermaske fyldes med vand under vandet, og kursisten siger sit navn og fødselsdato over vandet med vandfyldt maske. Når instruktøren giver OK-tegnet aftages masken.

Øvelse 2 (uden dykkerudstyr/flaske)

Samme øvelse som øvelse 1, men den vandfyldte maske tømmes nu for vand under vandet (på lavt vand eller repos) ved at blæse luft i masken.

Øvelse 3

Med fuldt dykkerudstyr (med våddragt) og siddende på repos/lavt vand aftages maske, maske påtages igen (vandfyldt) og tømmes for vand ved at blæse luft i masken. Øvelsen gentages, men denne gang aftages både bidemundstykke og maske. Maske og bidemundstykke påtages, og maske tømmes igen for vand.

Øvelse 4

Med fuldt dykkerudstyr (med våddragt) øves simpel afbalancering i vand, samt dykning til bunden. Der lægges vægt på trykudligning på vej ned. På vej op lægges vægt på, at kursisten ånder korrekt ud og trykudligner lungerne på vej op.

Øvelse 5

Med fuldt dykkerudstyr (med våddragt) foretages dykning til bund. Maske og bidemundstykke aftages. Maske og bidemundstykke påtages igen, og maske tømmes. Herefter til overflade.

(Bilaget afleveres til LD ADM-SEK, arkiveres i grøn mappe, ” Funktionel styrke- og bassinprøve”)

Kvalitetsstyring Bilag 05	Funktionel styrke- og bassinprøve	Udfærdiger: Søren Beck
Søværnets Dykkerkursus		Version: 1
Bilag 05		Side 3 af 3
Godkendt Dato: 2008-11-07		Underskrift, Chef: