



Norges Dykkerforbunds Norm
for arrangering av

"Prøv dykking" - en introduksjon til apparatdykking

Versjon 1.1

Innhold

1. Formål	3
2. Organisering og bemanning	3
2.1. Godkjenning og innmelding.....	3
2.2. Arrangør	4
2.3. Personell.....	4
2.4. Ansvarlig leder	4
2.5. Følgedykker.....	4
2.6. Livredder/redningsdykker	5
2.7. Løpetid.....	5
2.8. Forsikring	5
3. Deltakeren	5
4. Gjennomføring.....	6
4.1. Generelt	6
4.2. Klasseromsundervisning	6
4.2.1. Klasserom.....	6
4.3. Dykkingen	7
4.3.1. Krav til utrustning	8
4.3.2. Krav til basseng.....	9
4.4. Sikring.....	10
4.4.1. Planer.....	10
4.4.2. Øvrig sikkerhetsutstyr	10
5. Rapportering.....	10
5.1. Skjemaer.....	11

1. Formål

Formålet med arrangementet "Prøv Dykking" er å gi interesserte personer (heretter kalt "deltakere") som ikke har dykket før, en anledning til selv å oppleve fritidsdykking med selvforsynt pustegassapparat (SCUBA), under sikre, kontrollerte og hyggelige omgivelser i basseng, samt å markedsføre sportsdykking som en positiv fritidsaktivitet for normalt utrustede mennesker.

"Prøv Dykking" skal i tillegg:

- Gjøre deltakerne kjent med behovet for ytterligere dykkerkurs, og orientere om CMAS utdannelsesstige.
- Opplyse om organiseringen av sportsdykkingen i Norge, og Norges Dykkerforbunds rolle.
- Presentere dykkerutstyr.
- Gi en oversikt over de fysiske belastningene som en sportsdykker kan utsettes for.

"Prøv Dykking" skal ikke framstilles som kurs eller opplæring av noe slag. Det skal ikke gis noen form for sertifikat, dog kan det gis et deltakerbevis som beskriver opplevelsen, hvor den fant sted og datoen.

"Prøv Dykking" skal følge retningslinjer gitt i CMAS Standards & Requirements "Introduksjonsdykk" (NDF-godkjent oversettelse).

2. Organisering og bemanning

2.1. Godkjenning og innmelding.

Arrangøren skal ha innhentet generell godkjenning fra Norges Dykkerforbund (NDF) for å arrangere "Prøv Dykking". I tillegg skal før hvert arrangement følgende innmeldes til NDF:

- Arrangør skole autorisert av
- Ansvarlig leder
- Dykkested
- Startdato og løpetid for arrangementet.

NDF kan nekte en klubb/skole å arrangere "prøv Dykking"

2.2.Arrangør

"Prøv dykking" kan bare arrangeres av:

- Skoler med gyldig samarbeidsavtale med NDF

2.3.Personell

Før bassengdelen tar til skal følgende personelloppgaver være tilfredsstilt, med minimum en person i hver rolle:

- Ansvarlig leder
- Livredder/redningsdykker
- Følgedykker

2.4.Ansvarlig leder

Før arrangementet tar til skal det være oppnevnt en ansvarlig leder godkjent av NDF. Normalt vil dette være en CMAS-godkjent apparatdykkerinstruktør med selvstendig undervisningserfaring fra minst 3 grunnkurs, eller høyere. Alder skal være minimum 18 år.

Ansvarlig leder skal lede teoriundervisningen, og være tilstede og overvåke dykkingen. Han skal til enhver tid kunne kommunisere med en livredder/redningsdykker plassert ved bassengkanten eller i overflaten i bassenget.

Ansvarlig leder skal bare benytte NDF godkjente personer til å assistere under dykkingen. Ved utvelgelse av følgedykkere skal evne og erfaring som aktivitetsleder vurderes.

2.5.Følgedykker

Følgedykkeren skal overvåke, følge og assistere deltakerne under vann. Ved tegn til vanskeligheter skal deltakeren bringes til overflaten og sikres positiv oppdrift, der livredder/redningsdykker overtar og bringer til land. Følgedykker skal være forskriftsmessig utdannet sportsdykker, og kunne vise til minst 26 loggførte dykk., samt være tilsluttet en skole/klubb godkjent av NDF. Alder skal være minimum 18 år.

Følgedykker skal ha gjennomført et redningsdykk tilsvarende øvelse CMAS**/S3 (element 13) i trenermanualen. Følgedykker skal ha undertegnet egenmelding for helseerklæring.

2.6.Livredder/redningsdykker

Livredder/redningsdykker skal foreta opphenting og ilandbringning av personer i vannet som kommer i vanskeligheter, samt assistere følgedykker ved behov. Livredder skal minimum ha gyldig livreddersertifikat for basseng, redningsdykkeren skal være forskriftsmessig utdannet sportsdykker og ha gjennomført et redningsdykk tilsvarende øvelse CMAS**/S3 (element 13) i trenermanualen. Livredder/redningsdykker skal være klar til umiddelbar aksjon under hele dykkingen. Alder skal være minimum 18 år.

2.7.Løpetid

"Prøv Dykking" skal søkes arrangert som en mest mulig sammenhengende begivenhet, og skal ikke løpe over flere enn 8 dager fra start til avslutning. Minste løpetid er én dag.

2.8.Forsikring

NDF kan pålegge arrangøren å tegne ulykkesforsikring for samtlige deltakere. Bevis for slik forsikring skal i så fall vedlegges søknaden om tillatelse til å arrangere "Prøv Dykking", eller følge innmelding før arrangementet.

3. Deltakeren

Arrangøren skal påse at deltakerne er skikket for den dykkingen som inngår i arrangementet. Normalt (men ikke nødvendigvis) vil dette innebære en vurdering av hvorvidt deltakeren er skikket til å gjennomføre en forskriftsmessig utdanning i sportsdykking, slik dette er definert i "Forskrifter om Sikkerheten ved Sportsdykking". Arrangøren kan nekte en deltaker å gjennomføre "Prøv dykking", dersom vedkommende vurderes uskikket til dette, til tross for at vedkommende tilfredsstillende oppfylter de obligatoriske krav. Rapport om slik avgjørelse skal sendes NDF innen 14 dager med kopi til deltakeren.

Deltakeren skal ha fylt 15 år før dykkingen tar til.

Deltakeren skal være svømmedyktig. Dette skal vises ved svømming minimum 100 m, fri svømmestil før dykking med apparat tar til. Arrangøren kan be om ytterligere bevis på svømmedyktighet.

Deltakeren skal før dykkingen tar til ha underskrevet en helseerklæring (egenerklæring) på at personen er fri for sykdom (akutt eller kronisk), skade eller lyte som gjør vedkommende medisinsk uskikket til dykkingen. Til dette skal benyttes formular godkjent av NDF (vedlegg 1). Arrangøren kan kreve at deltakeren undersøkes av dykkekompetent lege.

4. Gjennomføring.

4.1. Generelt

Arrangementet "Prøv dykking" skal bestå av tre klart atskilte elementer, som beskrevet i *CMAS Standards & Requirements*, "Introduksjonsdykk", hvis rekkefølge ikke må ombyttes:

Teori I	Klasseromsundervisning - Introduksjon til apparatdykking
Praksis	Svømmeprøve og apparatdykking i basseng
Teori II	Klasseromsundervisning - veien til dykkersertifikat

Første teoridelen skal bestå av minimum 60 minutter undervisning.

Det skal gis rikelig tid til forberedelser ved bassengkanten før dykkingen. Tidspress må ikke forekomme.

Deltakerne skal senest ved innledningen til bassengdelen presenteres for hele staben, slik at tillit raskt kan skapes (Det kan være en fordel om staben har enhetlig antrekk, f eks NDF-genser eller spesialfarget badedrakt).

Før dykkingen tar til skal deltakerne være gjort kjent med årsaken til lungesprengning, og hvorledes de kan unngå dette.

4.2. Klasseromsundervisning

4.2.1. Klasserom

a) Hovedmål med klasseromsundervisningen

Ettersom dette ikke er noe kurs, men en "forklaring" av prinsipper, bør stilen være mer kåserende enn doserende, slik at deltakerne får:

- Positivt inntrykk av sportsdykking
- Tillit til instruktøren(e)
- Klar forståelse av det vesentlige.

Det skal benyttes et klasserom eller tilsvarende med god plass, der undervisningen kan foregå uforstyrret. Et egnet område ved bassenget kan benyttes.

b) Klasseromsutstyr

Undervisningsrommet skal være utstyrt med minimum:

- Tavle, eller whiteboard eller flip-over.
- Stoler til hver deltaker
- Bord og stol til instruktør/lærer.

c) Undervisningsmateriell

NDF kursmateriell, overheads etc. bør benyttes, der dette er praktisk. Undervisningsmateriell som kan identifiseres med andre organisasjoner skal ikke benyttes

d) Undervisningspersonell

Klasseromsinstruktøren skal ha god framstillingsevne, og kunne stoffet det undervises i. Det stilles ikke krav til dykkeerfaring hos Klasseromsinstruktøren.

e) Undervisningsmetodikk

Dersom illustrasjonsmateriell benyttes, skal dette være gjennomarbeidet, enhetlig og av høy kvalitet. NDF-materiell skal benyttes så langt dette er praktisk mulig og tilgjengelig.

Undervisningen skal baseres på personlig fremstilling, men en kort video kan benyttes, dersom dette er mulig og passer inn.

Undervisningen må ikke gi inntrykk av tidspress. Det skal benyttes den tid som trengs for å forklare "pensum".

Det skal ikke gis noen form for eksamen, men instruktøren kan stille spørsmål til deltakerne for å kontrollere om stoffet er forstått.

4.3.Dykkingen

Deltakerne skal senest ved bassengdelens begynnelse til inndeles i grupper på 2- 3 (maksimum 6) personer. Hver gruppe deltakere skal tildeles en følgedykker som fungerer som aktivitetsleder gjennom bassengdelen

Det skal være tilstrekkelig antall følgedykkere i vannet til at deltakerne kan følges opp individuelt, og få den oppmerksomhet de trenger. Bassengforhold som størrelse og dybde skal tas med i vurderingen når forholdet følgedykker/deltakere settes opp.

Maksimum antall dykkende personer i bassenget skal ikke overstige 20. Dette tallet skal justeres ned ved små, dype eller uvanlige basseng.

Offentlig godkjente basseng har lokale planer for sikkerhet og alarm. Staben skal gjøre seg kjent med disse før bassengøvelsene tar til, samt evt. spesielle rutiner for stedet.

4.3.1. Krav til utrustning

a) Deltakere

Personlig utstyr.

Hver deltaker skal, i tillegg til personlig påkledning, ha følgende utrustning:

- ABC-utstyr
- Apparat med førstetrinn og to andretrinn, manometer og pressluftflaske (på apparater som brukes i basseng kan reservekran utelates). Kun luft skal benyttes til pustegass.
- Flytevest med separat reserveluftflaske.
- Blybelter skal være tilgjengelige i tilstrekkelig antall.

Utstyret skal være ferdig montert, testet og satt fram på en ryddig måte før deltakerne kommer inn i bassenget.

Lufforsyning.

Hver deltaker skal ha til disposisjon for dykket minimum 700 liter tilgjengelig luft fri luft, og avslutte dykket ved minimum 350 liter fri luft igjen. Følgedykkeren skal være på vakt overfor høyt luftforbruk.

b) Ansvarlig leder

Det stilles ikke spesielle krav til ansvarlig leders personlige utrustning, annet enn at vedkommende bør være slik kledd/utrustet at han til enhver til har kontroll og kan assistere ved redning. Normalt vil leder være iført lett antrekk/treningsantrekk og sko egnet for svømmehall.

c) Følgedykker

Personlig utstyr

Følgedykker skal (i tillegg til personlig bekleddning) være utstyrt med:

- ABC-utstyr
- Pusteapparat med førstetrinn og to andretrinn, manometer og pressluftflaske (på apparater som brukes i basseng kan reservekran utelates). Kun luft skal benyttes til pustegass.

- Flytevest med separat reserveluftflaske.
- Evt. vektbelte.

Lufforsyning

Følgedykkeren skal ikke dykke med deltakere med mindre enn 900 liter tilgjengelig luft.

Reserve pusteapparat

Det skal til enhver tid være minst et reserve pusteapparat med full flaske umiddelbart tilgjengelig for følgedykker, bestykket som beskrevet ovenfor. Dette apparatet skal være i tillegg til apparatet beregnet på evt. redningsdykker.

d) Livredder/redningsdykker

Personlig utstyr

Livredder skal (i tillegg til personlig bekledning) være utstyrt med minimum ABC-utstyr, redningsdykker skal være utstyrt som følgedykker.

4.3.2. Krav til basseng

Bassenget skal være godkjent for offentlig bruk, og ha følgende begrensninger:

- Lengde: min. 10m, maks 50m
- Bredd: min. 5m, maks 25m
- Største dyp: 6m
- Bassenget skal ha et gruntområde og skrånende overgang til dypområdet. Bassenget skal over hele området gi fri oppstigning til overflaten.

Vanntemperaturen skal være slik at deltakerne ikke trenger bruke varmedrakt under dykkingen.

Den delen som skal brukes til arrangementet skal være klart avmerket eller adskilt fra resten av bassenget, på en slik måte at uvedkommende ikke kan blande seg inn eller forstyrre aktiviteten (normalt vil dette ordnes ved at ingen andre har adgang til bassenget mens dykkingen pågår).

4.4. Sikring.

4.4.1. Planer

Før dykking tar til skal følgende planer være tilgjengelige på dykkestedet, og være gjort kjent for staben.

a) Dykkeplan

Organisering av dykkingen og de forskjellige oppgaver under dykkingen skal være beskrevet i en skriftlig dykkeplan som skal være gjort kjent i detalj for staben før dykkingen tar til. *CMAS Standards & Requirements*, "Introduksjonsdykk" skal danne basis for denne planen.

b) Handlingsplan

Sikkerhetsrutiner under dykkingen skal være beskrevet i en handlingsplan som er godkjent av NDF. NDF Norm Handlingsplan skal danne basis.

c) Sikkerhetsplan

Prosedyre ved uhell skal være beskrevet i en sikkerhetsplan som er godkjent av NDF. NDF Norm Sikkerhetsplan skal danne basis.

d) Alarm/varslingsplan

Ved varsling om ulykke skal de oppsatte varslingsrutiner for bassenget følges. I tillegg skal det vurderes hvorvidt dykkemedisinsk kompetanse skal kontaktes.

4.4.2. Øvrig sikkerhetsutstyr

Følgende sikkerhetsutstyr skal være tilgjengelig ved bassengøvelsen, i tillegg til bassengets eget redningsutstyr:

- Redningsline (min. 25 m, eller 1/2 gang bassengets største mål pluss 5 meter)
- Godkjent O₂ terapiutstyr
- Fløyte

5. Rapportering.

Alle vesentlige detaljer vedrørende arrangementet skal føres i egnet journal, som skal oppbevares forsvarlig i minst to år etter arrangementets slutt. Journalen skal minst inneholde informasjon om:

- Dato og stede(er) for arrangementet
- Stabens personalia, sertifisering og funksjon

- Deltakernes personalia
- Deltakernes tilstedeværelse ved de forskjellige sesjoner
- Eventuelle begivenheter som er rapportert til Norges dykkerforbund eller Myndighetene.

Deltakernes helseerklæringer skal være vedlagte journalen, og oppbevares på tilsvarende måte.

Norges dykkerforbund har rett til kopi av, eller innsyn i, journalen eller vedlegg.

Personlige detaljer vedrørende deltakerne skal ikke bringes videre.

5.1.Skjemaer

Følgende skjemaer skal være tilgjengelige (disse kan bestilles fra NDF's administrasjon). Der NDF-godkjent skjema ikke er påkrevd kan annen rapporteringsform eller skjema benyttes.

NDF-godkjent skjema skal benyttes, dersom det er tilgjengelig		
Skjema	Ja	Nei
Søknad om godkjenning som arrangør av "Prøv Dykking"		X
Innmelding av "prøv Dykking"		X
Deltakerliste		X
Helseerklæring	X	
Rapport om dykkeruhell	X	
Rapport fra arrangement (journal-skjema)		X