

Informationsblad CMAS/SSDF Enstjärnig dykkurs

När du har blivit enstjärnig dykare så har du ett certifikat som gör att du kan dyka över hela världen. Certifikatet är ett bevis på att du fått den utbildning som krävs för att kunna använda dykutrustningen och förstå de risker som finns med dykning.

Tillsammans med din loggbok visar den vilken erfarenhet du har.

Rent konkret så blir du utbildad för att dyka till maximalt 20 meters dyk och du kan dyka tillsammans med en annan en-stjärnig dykare, eller högre utbildad.

Förutsättningar för att gå kursen

Grundkraven för att kunna gå den enstjärniga grundkursen är:

- ✓ Vara minst 14 år gammal (om du är under 18 år krävs målsmans medgivande).
- ✓ Godkänd hälsokontroll enligt Svenska Sportdykarförbundets (SSDF) krav.



Kursinnehåll

Den enstjärniga dykkursen ska ge dig en bra grund att stå på när det gäller dykning. Du kommer att få lära dig om hur dykutrustningen fungerar, hur du dyker säkert, fysiken som påverkar oss vid dykning (tryck och lyftkraft), Hjärt-lungräddning med mera.

Det blir också minst tio pass i bassängen där vi övar de praktiska färdigheterna. Avslutningsvis gör vi fem-sex dyk utomhus.

Eftersom vi dyker i svenska vatten där det ibland inte är så varmt så ingår en torrdrätskurs i kursen. Den innehåller teori, bassängpraktik och två utomhusdyk.

Kostnader

Priset för kursen är 5 300 kronor. I priset ingår kursmaterial, lån av den mesta utrustningen, viss mat samt övernattningskostnader vid utedyken.

Medlemskap i S:t Helena sportdykarklubb inklusive medlemsförmåner (försäkring, tillgång till Arenabadet med mera) samt SSDF Torrdrätskurs ingår också.

Tillkommer gör:

- Våt- eller torrdräkt (kan köpas begagnad alternativt hyras. Vi hyr ut torrdräkt för 1 500 kr för hela kursen.).
- Resor i samband med utedyken (vi samåker i bil)
- Lite matkostnader vid de avslutande utedyken i Lysekil.

Plats för kursen

Kursintroduktion samt några teoripass hålls i vår klubbstuga vid Simsjön på måndagskvällar. Bassängpassen hålls i Arenabadet på onsdagskvällar.

Övrig teori gör du själv hemma i lugn och ro (E-learning via telefon/läsplatta eller dator). Vi instruktörer finns till hand för frågor eller annan hjälp.

Anmälan och mer information

Anmälan görs genom att 5 300 kronor sätts in på klubbens bankgiro 5667-7073 alternativt swishas till 1235935481. Skicka samtidigt ett mail till kurser@dykarklubb.se alternativt ett sms till 070-53 163 61 med ditt namn, adress, telefonnummer och personnummer.

Vill du veta mer om våra kurser kan du ringa instruktör Mikael Faleke, tel 0705-316 361.

S:t Helena sportdykarklubb

- Är en av landets större dykklubbar med drygt 100 medlemmar.
- Utbildar sportdykare från grundkurs till instruktörskurs samt håller flera specialkurser utifrån medlemmarnas önskemål.
- Arrangerar dykutflykter och dykresor under hela året.
- Klubben har kompressorer så vi kan fylla egen luft samt två båtar som används flitigt under sommarhalvåret.

För mer information se vår hemsida www.dykarklubb.se eller  Skövde Dykarklubb.

Välkommen!