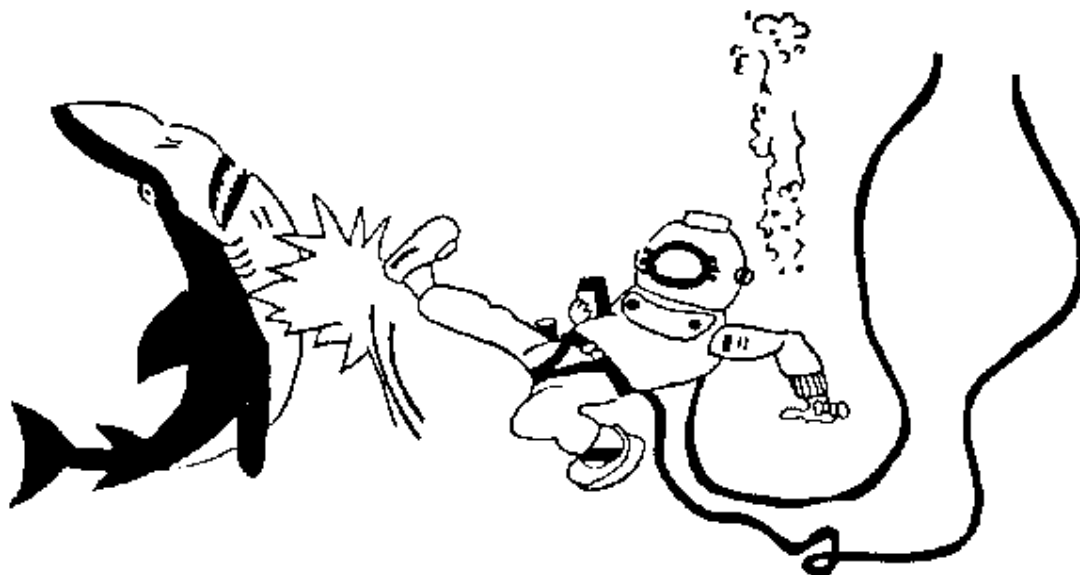


Herlev Dykkerklub Jernlungerne

Vejledning til sikker dykning - Juniordykning

En anbefaling til sikker dykning



Dykker-Teknisk Udvalg
14/04/2014

Forord

For at forbedre sikkerheden omkring dykningen, har Dykker-Teknisk Udvalg (DTU) lavet denne "Vejledning til sikker dykning - juniordykning", så du får indblik i hvad juniordykning er, og hvordan du skal forholde dig under en dykkertur hvor der deltager Juniorer som dykker med flaske.

Juniorene der omtales i denne vejledning, er børn mellem 8 og 14 år som enten deltager i flaske undervisningen i Herlev Dykkerklub Jernlungerne eller som allerede har tilegnet sig CMAS (Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques / World Underwater Federation) junior flaskedykker bronze, sølv eller guld, som er det der undervises i hos Herlev Dykkerklub Jernlungerne.

Juniorer uddannet under andre organisationer er også velkomne i Herlev Dykkerklub. Der dykkes efter det mest konservative / sikre regelsæt med udgangspunkt i denne vejledning.

Det vil være naturligt at disse Juniorer fra andre organisationer deltager aktivt i HDJ's uddannelse og træning på lige fod med klubbens øvrige juniorer.

Denne "Vejledning til sikker dykning - juniordykning" er lavet som tillæg til "vejledningen til sikker dykning - flaskedykning". Denne vejledning beskriver derfor kun de forhold som er gældende for flaskedykning med Juniorer.

I Herlev Dykkerklub Jernlungerne (HDJ) følger vi Dansk Sportsdykker Forbunds (DSF) sikkerhedsregler og vejledende bemærkninger til sikkerhedsreglerne. HDJ's "Vejledning til sikker dykning" indeholder uddybende vejledninger og anbefalinger, samt indskærpelser som der skal anvendes ved dykning i HDJ. Vejledningerne er udfærdiget med udgangspunkt i viden og erfaringer, som er tilegnet gennem klubbens mange års arbejde med sikker dykning.

Vejledningen til sikker dykning er et værktøj til dig som du kan bruge. Ud fra hver sikkerhedsregel og vejledende bemærkninger fra DSF (anført øverst i hvert afsnit i bokse), er HDJ's uddybende vejledninger og anbefalinger anført nedenfor. Du har således mulighed for at se hvorledes vi i HDJ forholder os til DSF's sikkerhedsregler.

Anbefalinger om sikker dykning ændrer sig løbende og DTU råder dig derfor til at læse vejledningen og eventuelt diskutere emnerne og metoden med andre dykkere.

Husk at det er en vejledning og ikke et regelsæt som altid skal følges, og at ingen regel kan erstatte sund fornuft.

Dykker-Teknisk Udvalg
2014

Indholdsfortegnelse

| | |
|--------------------------------------|---|
| DSF retningslinjer for Juniordykning | 4 |
| På tur med HDJ Åbenvands | 5 |
| DSF Træningsforløbet | 6 |
| Forløbet hos HDJ | 6 |

DSF retningslinjer for Juniordykning¹

Juniordykning er ikke en integreret del af kurset for voksne. Fremgang og indhold er specifikt for juniorer. Træningsprogrammet til juniordykkere henvender sig til børn i alderen 8-14 år. Herefter følger de dykkerkurserne for voksne.

Formålet med træningsprogrammet

- At lære et barn at dykke alene uden sine forældre.
- At give et barn en oplevelse, som kan nydes i nogle helt anderledes omgivelser.
- At lære barnet at kontrollere sin krop i anderledes omgivelser ved at:
 - justere balancen og stabiliteten i en næsten vægtløs tilstand
 - bruge fødderne som fremdriftsmotor
 - trække vejret "kunstigt"
- At tilpasse sig 4-dimensionale omgivelser som
 - længde
 - bredde
 - dybde
 - tid
- At forstå de nye regler der gælder under vand (et anderledes miljø med nye farer: at bekymre sig om andre og stole på dem)
- At forstå og respektere verdenen under vand.

Forudsætninger

- Snorkeldykkerfærdigheder skal erhverves eller trænes i anden sammenhæng end juniordykkerforløbet – eksempelvis egen træning eller deltagelse i klubbens snorkeldykkeruddannelse.
- Barnet er mellem 8 og 14 år. Herefter kan barnet deltage på CMAS dykkeruddannelse.
- Inden dykning i åbent vand, skal der ligger en af lægeerklæring efter DSF standarder særskilt for juniordykning. Supplerende lægeerklæring bør udfærdiges når lægeerklæringen er et år gammel.

Dykkerstandarder

Grænsen for dykket afhænger af dykkerens alder og certifikat.

| Alder | Første dyk | Bronzcertifikat | Sølv- og guldcertifikat |
|----------|------------|-----------------|-------------------------|
| 8-12 år | 3 meter | 5 meter | 5 meter |
| 12-14 år | 3 meter | 5 meter | 9 meter |

- Antallet af dyk er begrænset til 2 indenfor 24 timer.
- Dykning om natten frarådes af hensyn til den begrænsede mulighed for kontakt til barnet både før, under og efter dykning.
- Vandtemperatur under 12 °C er forbudt for juniorer
- 12° C ikke må vare længere end 10 min.
- Over 12° C kan vare i op til 25 min.

Juniordykkerens udstyr

- Udstyret skal tilpasses juniorer og være i fuld funktionsduelig stand
- Finnerne skal være bløde og letvægt
- Masken skal passe til et barneansigt
- Regulatorens mundstykke skal være tilpasset et barn
- Våddragten skal passe til barnet og skal indeholde:
 - bukser i fuld længde
 - støvler/sokker
- Ballasten skal være så lille som muligt og uden skarpe kanter
- Udstyret på ryggen skal passe til barnets fysik

¹ Denne side indeholder DSF's retningslinjer for juniordykning

På tur med HDJ Åbenvands

Juniorer kan ikke deltage på en klubtur medmindre dette på forhånd er aftalt med en juniortræner. Dyk med CMAS juniordykkere kan kun gennemføres hvis der som minimum er en Juniortræner 2 med på turen.

Når der dykkes med et barn, skal dette planlægges ud fra, at den voksne skal kunne redde sig selv og barnet. Ligeledes skal en indsats meget hurtigt kunne komme frem. Det betyder, at man skal være ekstra opmærksom på vind- og vejrforhold samt kort afstand til overfladeberedskab under dykningen. Man behøver ikke at have en standby-dykker liggende ventende lige oppe over, men denne skal kunne være hos dykkerne på kort tid.

En Juniortræner i HDJ er uddannet af DSF til at dykke med børn. De er derfor de eneste som må dykke med børnene. Det vil sige at heller ikke andre instruktører (til voksne elever) eller andre medlemmer af HDJ eller forældre (som er dykkere) må dykke med Juniorerne, ej heller i forbindelse med ferie i udlandet.

Da Juniorerne i HDJ ikke uddannes til at være selvstændige dykkere, skal de altid dykke med en Junior træner, uanset hvilke certificering de har (Bronze, Sølv eller Guld).

Juniorer uddannet under andre organisationer er også velkomne i HDJ, og som udgangspunkt dykkers der efter det certifikat juniorerne er uddannet i. Dog må dybde- og temperaturgrænser sat af DSF ikke overskrides. Såfremt Junioren er uddannet til at dykke med en dykker som ikke er certificeret juniortræner, så er det også muligt ved dyk med HDJ, forudsat at makkeren er minimum CMAS ** med 100 dyk eller tilsvarende uddannet og efter vejledning fra en juniortræner om de særlige forhold der gør sig gældende ved dykning med børn.

Det er junior trænerens/makkerens ansvar at sørge for at barnets dragt og udstyr sidder og fungerer korrekt, og sørge for at dykkerparret indgår i de normale kontroller (egen-, makker- og dykkerlederkontrol) før entring i vand.

På åbenvands dyk for juniorer, skal junioren altid have en voksen med, da denne skal hjælpe med på- og afklædning af dragt og udstyr før og efter et dyk, samt om nødvendigt hjælpe med at bære juniordykkerens udstyr frem og tilbage fra dykstedet. Denne har også ansvar for at holde øje med barnet på dykstedet.

DSF Træningsforløbet

Formålet:

Formålet med forløbet er, at give barnet færdigheder til at kunne følge med en trænet voksen under dykning med flaske, regulator, vest og dragt i bassin og senere overføre disse færdigheder til åbent vand.

Under dykningen skal barnet kunne modtage og give signaler samt handle på tegn og signaler. Endvidere skal barnet kunne forholde sig til temperatur i åbent vand samt flora og fauna.

Bemærkninger:

Undervisningen skal tilpasses til det enkelte barns alder. Træning i brugen af ABC udstyr er beskrevet i uddannelsesmateriale til snorkeldykning, og indlæring af disse færdigheder skal foretages forud eller sideløbende med nærværende lektioner.

Lægeundersøgelsen skal også være gennemført inden dykning i åbent vand.

- Al dykning foregår i vand med god sigtbarhed samt forhold hvor ned- og opstigning i vandet kan foregå sikkert og kontrolleret
- Dykning foretages langs bunden (ikke op og ned fritliggende i vandet) (Bronze & Sølv)
- Al viden trænes i kunstige omgivelser og tilpasses herefter det naturlige element

Forløbet hos HDJ

Træning i brug af ABC udstyr (maske, snorkel og finner) foregår sideløbende. Flaskedykkerundervisningen i svømmehallen er et tilvalg og det er betinget af at barnet samtidig deltager i undervisningen med ABC udstyr.

På HDJ's hjemmeside, under fanen uddannelse, kan man se status på flaskeundervisningen. Der kan man også se hvad de enkelte lektioner indeholder af øvelser.

Citater

Nedenfor er gengivet et par citater som har fulgt klubben i mange år. Det kan ikke skrives meget mere kort og klart.

”Forled ikke nogen til at dykke, men vejled enhver, der absolut vil”

Otto Lerris

*”Sejr venter den, som på forhånd har alle sagerne i orden - folk kalder det held!
Nederlag er sikret den, som ikke i tide har truffet de nødvendige forholdsregler - det kaldes uheld!”*

Roald Amundsen