

Checkliste for CMAS snorkeldykkercertifikater

	CMAS*	CMAS**	CMAS***
Modul B: Svømmeprøve	<ol style="list-style-type: none"> 100m brystsvømning 25m fri rygsvømning 30 sekunders fri Vandtrædning 10m undervandssvømning fra bassinkant 	<ol style="list-style-type: none"> 300m brystsvømning 50m fri rygsvømning 1 minuts fri Vandtrædning 10m undervandssvømning med start fra Vandtrædning 	<ol style="list-style-type: none"> 600m brystsvømning 200m fri rygsvømning 30 sekunders Vandtrædning med armene over hovedet 15m undervandssvømning med start fra Vandtrædning
Modul C: Prøve med udstyr	<ol style="list-style-type: none"> Påtag ABC-udstyr i overfladen 200m finnesvømning, neddykning for hver 50m 25m bjærgning af 'træt' svømmer 25m bjærgning af 'bevidstløs' svømmer 1 forlæns kolbøtte 1 baglæns kolbøtte 15m længdedyk med finner Holde vejret i 20 sekunder under vandet 3 dykninger efter genstande 25m finnesvømning uden maske men med snorkel Tømning af snorkel Af- og påtagning af vægtbælte (1 kg) 	<ol style="list-style-type: none"> Hente maske, snorkel og finner op fra bunden. Påtagning i overfladen. 300m finnesvømning, neddykning for hver 50m 50m bjærgning med finner Demonstrere kunstigt åndedræt 2 forlæns kolbøtte og 2 baglæns kolbøtter under vandet iført ABC-Udstyr Holde vejret i 30 sekunder under vandet 5 på hinanden dyk til mindst 3m dybde inden 5 minutter 20m finnesvømning under vandet fra Vandtrædning 	<ol style="list-style-type: none"> 100m finnesvømning, bryst, neddykning til 3m for hver 50m 100m finnesvømning, bryst med snorkel alene 2x25m undervandssvømning. Tid max. 4 minutter 3 forlæns og 3 baglæns kolbøtter i rækkefølge uden at overfladen brydes 10 på hinanden følgende neddykninger til ca. 3m. Opstigning i spiral. OK tegn i overfladen ABC-udstyr lægges på bunden. Min. 3m. Neddykning, påtagning af alt. Masken tømmes under vandet og snorklen tømmes i overfladen. I 3m's dybde byttes finner, maske og snorkel. Maske og snorkel tømmes som under punkt 6. Livredningsprøve: 100m bjærgning af makker. To bjærgemetoder demonstreres anvendt korrekt. Masken og Snorkel fjernes fra den 'forulykkede'. Korrekt genoplivningsmetode demonstreres.
Modul D: Prøve med udstyr	<ol style="list-style-type: none"> 150m finnesvømning, bryst 150m finnesvømning, ryg Tømning af maske under vandet Oppustning af vest i overfladen 25m bjærgning af 'træt' svømmer 25m bjærgning af 'bevidstløs' svømmer 	<ol style="list-style-type: none"> 50m rygsvømning med strakte arme over vandet Neddykning, maske og vægtbælte med 1 kilo's vægt lægges på bunden 50m finnesvømning med snorkel Neddykning, hente maske, vægtbælte Vise OK tegn i overfladen 50m finnesvømning med 1 kilo vægtbælte i overfladen 	<ol style="list-style-type: none"> 100m finnesvømning med 10% overvægt Neddykning, maske og vægtbælte lægges på bunden 100m finnesvømning med snorkel uden maske Neddykning, hente maske, vægtbælte Vise OK tegn i overfladen 100m finnesvømning med 10% i overfladen
Modul E: Åbent vand	<ol style="list-style-type: none"> 150m finnesvømning, bryst 150m finnesvømning, ryg Tømning af maske under vandet oppustning af vest i overfladen (med munden) 25m bjærgning af 'træt' svømmer 25m bjærgning af 'bevidstløs' svømmer 	<ol style="list-style-type: none"> 200m finnesvømning, bryst 200m finnesvømning, ryg Tømning af maske under vandet Oppustning af vest i overfladen (med munden) 50m bjærgning af 'træt' svømmer 50m bjærgning af 'bevidstløs' svømmer 	<ol style="list-style-type: none"> 400m finnesvømning, bryst 400m finnesvømning, ryg Oppustning af vest i overfladen (med munden) og vise korrekt afbalancering Livredningsprøve: På et givet signal påtages finner, maske og snorkel. Herefter svømmes 200m og der dykkes ned til 6m dybde. Fra denne dybde bjærges en 'bevidstløs' makker til overfladen, og der forsættes med 50m bjærgning mod land eller båd.