

Vandkompetencer

Den obligatoriske vandkompetencetest – er med henblik på at vurdere prøvetagerens grundlæggende færdigheder i vandet:

Modulnavn	Indhold	Varighed	Ansvarlig	Bemærkninger
Svømning.	Der svømmes i 20 min. uden at røre hverken bund eller kanter. Svømmestil selvvalgt, men bevidst fremdrift kræves.	20 min.	Instruktør.	Prøvetageren skal her bevæge sig sikkert, roligt og effektivt i vandet.
Spring fra 3-meter vippe.	Spring iført indsatsdragt efter instruktørens godkendelse. Indsatsdragten aftages i vandet, lægges ved bassinkanten, og herefter opstiges fra bassinet ved egen kraft uden brug af stige.	10 min.	Instruktør.	Prøvetageren skal her bevare roen og holde sig oppe stabilt under afklædningen i vandet.
Forhindringsbane.	Med start fra endevæggen i den dybe del foretages et neddyk, og igennem ringen – kortvarigt ophold i overfladen – herefter foretages endnu et neddyk til trapezen, hvor et stykke tovværk skæres over – ifm. opstigning gennembrydes flydepladerne i vandoverfladen.	15 min.	Instruktør/Sikkerhedsdykker.	Prøvetageren skal her foretage kontrollerede neddykninger og udvise overskud under vandet samt ved opstigningerne.

Håndtering og bjærgning af "panisk" nødstedt.	I ført dykkermaske og svømmefødder – og med retningsanvisning fra instruktøren svømmes der på ryggen 25 meter ud til nødstedte, som opholder sig ved endevæggen i den dybe del – nødstedte håndteres og bjærges 25 meter retur til endevæggen i den lave del.	10 min.	Instruktør.	Prøvetageren skal her udvise kontrol, overskud og ro i vandet. Der skal svømmes med høj kadence.
---	---	---------	-------------	--

Introduktion:

Inden opstart gennemgår instruktøren formålet, testens indhold og sikkerhedsprocedurer. Prøvetageren får her mulighed for at stille spørgsmål om testens indhold.

Opvarmning og tilvænning:

Prøvetageren får et kort opvarmningsforløb og tid til at blive fortrolig med vandet.

Gennemførelse:

- Øvelserne udføres i den rækkefølge, instruktøren angiver.
- Instruktøren observerer prøvetagerens teknik, kontrol og overskud i vandet.
- Prøvetageren kan få gentaget en øvelse, hvis der opstår tvivl om bedømmelsen.

Vurdering:

Hele testforløbet skal gennemføres med tilfredsstillende resultat. Alle dele af testen vurderes ud fra graden af teknik, kontrol og overskud.

Afslutning:

Instruktøren giver feedback og gennemgår hele testforløbet med prøvetageren ud fra en samlet vurdering.