

	CMAS *	CMAS**	CMAS***
MODUL B: SVØMMEPRØVE	<ol style="list-style-type: none"> 100 meter brystsvømning 25 meter fri rygsvømning 30 sekunders fri vandtrædning 10 meter undervandssvømning fra bassinkant 	<ol style="list-style-type: none"> 300 meter brystsvømning 50 meter fri rygsvømning 1 minuts fri vandtrædning 10 meter undervandssvømning med start fra vandtrædning 	<ol style="list-style-type: none"> 600 meter brystsvømning 200 meter fri rygsvømning 30 sekunders vandtrædning med armene over hovedet 15 meter undervandssvømning med start fra vandtrædning
MODUL C: PRØVE MED UDSTYR	<ol style="list-style-type: none"> Påtag ABC-udstyr i overfladen 200 meter finnesvømning, neddykning for hver 50 meter 25 meter bjærgning af træt svømmer 25 meter bjærgning af "bevidstløs" svømmer 1 forlæns kolbøtte 1 baglæns kolbøtte 15 meter længdedyk med finner Holde vejret i 20 sekunder under vandet 3 dykninger efter genstande 25 meter 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 300 meter finnesvømning med neddykning fra midten af bassinet hver gang 50 meter bjærgning med finner Demonstrere kunstigt åndedræt 2 forlæns og to baglæns kolbøtter under vandet iført ABC udstyr Holde vejret i 30 sekunder under vandet 5 på hinanden følgende dyk til mindst 3 meters dybde, indenfor 5 minutter 20 meter finnesvømning under vandet fra vandtrædning 	<ol style="list-style-type: none"> 100 meter finnesvømning, bryst, neddykning til 3 meter for hver 50 meter 100 meter finnesvømning, bryst, med snorkel alene 2 x 25 meter undervandssvømning, tid max. 4 minutter 3 forlæns og 3 baglæns kolbøtter i rækkefølge, uden at overfladen brydes 10 på hinanden følgende neddykninger til ca. 3 meter, opstigning i spiral, OK tegn i overfladen ABC-udstyr lægges på bunden, min. 3 meter, Neddykning, påtagning af alt, masken tømmes under vandet og snorkelen tømmes i overfladen I 3 meters dybde byttes finner, maske og snorkel. Maske og snorkel tømmes som under punkt 6 Livredningsprøve: 100 meter bjærgning af makkeren. To bjærgemetoder demonstreres anvendt korrekt. Maske Og snorkel fjernes fra den "forulykkede". Korrekt genoplivningsmetode demonstreres
MODUL D: PRØVE MED UDSTYR	<ol style="list-style-type: none"> 100 meter finnesvømning, bryst 150 meter finnesvømning, ryg Tømning af maske under vandet Oppustning af vest i overfladen 25 meter bjærgning af træt svømmer 25 meter bjærgning af "bevidstløs" svømmer 	<ol style="list-style-type: none"> 50 meter rygsvømning med strakte arme over vandet Neddykning, maske og vægtbælte med et kilos vægt lægges på bunden 50 meter finnesvømning med snorkel Neddykning, hentemaske, vægtbælte Vise OK tegn i overfladen 50 meter finnesvømning med 1 kilo vægtbælte over vandet 	<ol style="list-style-type: none"> 100 meter finnesvømning med 10% overvægt Neddykning, maske og vægtbælte lægges på bunden 100 meter finnesvømning med snorkel uden maske Neddykning, hente maske og vægtbælte Vise OK tegn i overfladen 100 meter finnesvømning med 10% overvægt
MODUL E: ÅBENT VAND	<ol style="list-style-type: none"> 150 meter finnesvømning, bryst 150 meter finnesvømning, ryg Tømning af maske under vandet Oppust vest i overfladen (med munden) 25 meter bjærgning af træt svømmer 25 meter bjærgning af "bevidstløs" svømmer 	<ol style="list-style-type: none"> 200 meter finnesvømning, bryst 200 meter finnesvømning, ryg Tømning af maske under vandet Oppustning af vest i overfladen (med munden) 50 meter bjærgning af "træt" svømmer 50 meter bjærgning af "bevidstløs" svømmer 	<ol style="list-style-type: none"> 400 meter finnesvømning, bryst 400 meter finnesvømning, ryg Oppuste vest i overfladen (med munden) og vise korrekt afbalancering Livredningsprøve: På et signal påtages finner, maske Og snorkel. Herefter svømmes 200 meter, og der dykkes ned til 6 meters dybde. Fra denne dybde bjærges en "bevidstløs" makker til overfladen og fortsætter med 50 meter bjærgning mod land eller båd.