

”Svævende finne/maske bytte”

Formål:

For at optimere en dykkers opdriftskontrol, kan flere samtidige aktiviteter indarbejdes så dykkeren trænes til at klare flere påvirkninger på samme tid. Her kunne eks. nødsituationer med aftagning og påføring af finner, samt tømning af maske under vand med brug af minimal energi og luft trænes.

Mål:

Et dykkerpar kan udbygge sin træning af opdriftskontrol, så han/hun i ”svævende” stilling kan gennemføre eks. finnebytte eller tømning af maske under vand i et roligt tempo. Dykkere bør kunne holde sin neutralt svævende stilling imens aktiviteten gennemføres.

Udførelse:

- Dykker A og B med fuldt udstyr, indtager ”svævende” stilling med front imod hinanden midtvejs imellem bunden og overfladen i et svømmebassin.
- Efter ”OK” signal, aftager A sine finner og/eller maske og giver det til B.
- Efter ”OK” signal, rækker A finner og/eller maske tilbage til B, som efterfølgende påfører sig sit udstyr. Masken tømmes for vand og der signaleres ”OK”.
- Øvelsen gennemføres herefter hvor B på samme fremgangsmåde aftager og påfører sig finner/maske i ”svævende” stilling i samarbejde med A.

Øvelsen kan evt. udbygges med en kort svømmetur mellem aftagning og påføring af finner/maske.