

”Byt af udstyr mellem to dykkere under vand”

Formål:

For at optimere en dykkers opdriftskontrol, evne til at give luft til en makker samt indbyrdes koordination, kan en øvelse med at bytte et komplet sæt udstyr imellem to dykkere under vand være god træning. Koordination og rutinering i deling af udstyr er medvirkende til en minimering af stress.

Mål:

Et dykkerpar skal kunne dele et komplet sæt udstyr og samtidig kunne udveksle det imellem sig i et roligt tempo under vand.

Udførelse:

- Dykker A med fuldt udstyr mødes med dykker B, der er uden udstyr, på bunden af et svømmebassin. A og B har front mod hinanden.
- Efter ”OK” signal, rækker A sit sekundære 2. trin til B, således at B får luft fra A. B afgiver ”OK” signal til A når mundstykke er tømt for vand samt at der er skabt fri luft.
- A påbegynder efterfølgende i eget rolige tempo at aftage sit udstyr, gerne med let hjælp fra B, og placerer det i logisk rækkefølge på bunden imellem A og B. Der afgives ”OK” signal når udstyret er fuldt aftaget og placeret på bunden.
- A og B deler stadig luft fra det samme udstyr.
- B begynder herefter at påføre sig udstyret i eget rolige tempo, gerne med let hjælp fra A. Der udveksles ”OK” signal når udstyret er påtaget.
- A gennemfører herefter ”buddy check” af B udstyr og afslutter med ”OK” signal til B.
- A frigiver sig fra B og stiger i roligt tempo op til overfladen.

Øvelsen kan evt. gøres svære ved at udveksling af udstyret gennemføres i en ”svævende” position imellem bassinbunden og overfladen. Dette vil dog kræve en del mere rutine og indbyrdes koordination, samt kontrol af opdrift.