

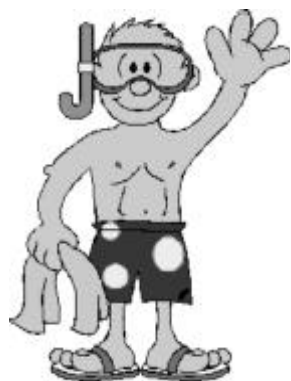
Frømandsklubben NIKON

Kursusinformation 2012



CMAS * Sportsdykkerkursus består af en teoretisk del, såvel som både en indendørs som en udendørs praktisk del. Denne lektionsplan er opdelt således, at der på denne side er angivet generelle informationer, mens en detaljeret lektionsplan for teoriundervisningen hhv. praktikundervisningen er givet på den følgende side.

Generelle oplysninger:



Den indendørs praktikundervisning vil foregå tirsdage i Ishøj Svømmehal, efter følgende tidsplan:

Praktikundervisning: 18.45 - 20.30

Omklædning: 20.30 - 21.00

Til svømmehalspraktikundervisningen medbringes badetøj, T-shirt samt udstyr i henhold til lektionsplanen.

VÆRDIGENSTANDE BØR IKKE EFTERLADES I SVØMMEHALLENS OMKLÆDNINGSRUM, DA DØREN IKKE LÅSES.

Teoriundervisningen vil foregå ONSDAGE i klubhuset kl. 19.00 - 21.30.

Til teoriundervisningen medbringes det udleverede materiale.



Udendørs praktikundervisning vil foregå i weekends fra kl. 7.00 og 8.00

Der medbringes udstyr i henhold til lektionsplanen.

Betaling for kurset:

Hele kursusprisen på kr.2695.- skal være betalt senest **Onsdag d. 29/2-2012**

Kursusprisen indeholder følgende:



- Teorimaterialer
- Certifikat – CMAS *
- Transport til dykkerstederne
- Lån af BCD-vest, flaske og lungeautomat (først til mølle) klubben råder over 7 sæt.
- Kontingent DSF 2012
- Kontingent Nikon til og med 30/6 2012
- **Lægeundersøgelse og evt. lungerøntgen for egen regning**
- **Lægeattest skal medbringes senest den 7/3 2012.**



Lektionsplan for CMAS* TEORI- og PRAKTIK undervisning 2012

Dato	Tidspunkt	Lektionens indhold	Læsning / Udstyr	Instruktør
Tirsdag 07.02.12	19:00-21:00	Prøvedyk i svømmehal		Alle
Onsdag 08.02.12	19:00-21:30	Introduktion til uddannelsen. Introduktion til udstyr	S 11 – 21	(1T1- 1T2) Alle
Tirsdag 06.03.12	19:00-21:00	Grejften ved dykkercenter Scubagear		Jens
Onsdag 07.03.12	19:00-21:30	Anvendelse af udstyr inkl. dragt og beslægtede udstyr. Afbalancering Kompressorkursus	s. 23 – 52	(1T7 + 1T9 + 1T10) Jan / Morten
Tirsdag 13.03.12	18:45-20:30	Fridykning 1+2	s. 53 – 57 ABC-udstyr	(1P1 + 1P2) Jens
Onsdag 14.03.12	19:00-21:30	Den grundlæggende fysik Dykkerfysik + partialtryksskader	s. 79 – 89 s. 130 - 152	(1T5 + 1T6) Lars
Tirsdag 20.03.12	18.45-20:30	Introduktion til apparatdykning	Fuld udstyr	(1P3) Morten
Onsdag 21.03.12	19:00-21:30	Dykkertabel	s.91-106 Kompendie	(1T3) Morten
Tirsdag 27.03.12	18.45-20:30	Apparatdykning	Fuld udstyr	(1P4-1P5) Jan
Onsdag 28.03.12	19:00-21:30	Dykkertabel (repetition) Signaler og sikkerhedsregler Redning	s. 91 - 106 s. 71 - 76 s. 112 - 113	(1T4 + 1T11) Morten
Tirsdag 03.04.12	18:45-20:30	Apparatdykning	Fuld udstyr	(1P6-1P7) Jens
Onsdag 04.04.12	19:00-21:30	Grundlæggende fysiologi Dykkerskader	s. 123 - 129 s. 130 – 152	(1T8) Jens
Tirsdag 10.04.12	18:45-20:30	Apparatdykning	Fuld udstyr	(1P8) Alle
Onsdag 11.04.12	19:00-21:30	Planlægning og sikkerhed Love Repetition	s. 107 - 111 s. 153 – 161 s. 130 - 152	(1T12) Jan
Tirsdag 17.04.12	18:45-20:30	Træningsdyk	Fuld udstyr	Alle
Onsdag 18.04.12	18:30-21:00	Spørgetid og Teoriprøve		Alle
Lørdag 21.04.12	8:00 – 16:00	Åbentvandsdyk, Amagerstrandpark Stranddyk	Fuldt Udstyr	Alle
Søndag 22.04.12	8:00 – 16:00	Åbentvandsdyk, Køge bugt Båddyk	Fuldt Udstyr	Alle
Lørdag 28.04.12	8:00 – 16:00	Åbentvandsdyk Dybde dyk	Fuld udstyr	Alle
Søndag 29.04.12	7:00 – 19:00	Åbentvandsdyk	Fuld udstyr	Turudvalget