



LEKTIONSPLAN FOR CMAS * DYKKERKURSUS I SUG 2022

Lek.nr.	Dato	Emne
1	24/5 kl. 20.00 <u>Kildeskovshallen</u>	<p><u>Velkomst:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– Almindelige svømmefærdigheder <p><u>ABC-udstyr:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– Brug af maske, snorkel og finner– Neddykning og svømning under vand– Tale med vandfyldt maske– Udspring– Neddykning i det dybe bassin– Fridykning– Håndtering af ABC-udstyr og blybælte– Finnesvømning med masken i panden
2	28/5 kl. 09.00 <u>Klubhuset i Skovshoved Havn</u>	<p><u>Teori:</u></p> <p><u>Introduktion</u></p> <p><u>Dykkerudstyrets opbygning:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– Trykflasker, håndtering og mærkning– Flaskeventil, lungeautomat, manometer– Klargøring og vedligeholdelse <p><u>Dykkerfysik:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– Kemiske betegnelser– Vægtfylde– Lyd og lys under vandet– Boyles lov– Daltons lov– Henrys lov– Archimedes lov <p><u>Fysiologi og skader:</u></p> <ul style="list-style-type: none">– Fysiologi– Anatomi– Dykkerskader– Differenstryksskader– Partialtryksskade– Andre skader– Dykkermedicin:

3	29/5 kl. 09.00 <u>Klubhuset i Skovshoved Havn</u>	<p><u>Teori:</u></p> <p><u>Dykkertabel og logbog:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dykkedybden - Bundtid, opstigningstid, dykketid - Opstigningshastighed - Dykkertabellens opbygning - Mætningsgrupper - Forbelastning og nitrogentid - Dykkercomputere - Logbogens formål - Udfyldelse af logbog <p><u>Dykkerledelse og dykkerjura:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dykkerloven - Relevante love - Sikkerhedsregler - Turleder og dykkerleder - Afbalancering - Førstehjælp - Forebyggelse af ulykker - Indsats ved ulykker - Selvhjælp og makkerhjælp - Tilkalde hjælp - Hånd- og linesignaler <p><u>Hav og miljø</u></p>
4	31/5 kl. 20.00 <u>Kildeskovshallen</u>	<p><u>Dykning med luftapparat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gå i vandet i bassinets lave ende - Klargøre og påtage udstyr - Gensidig kontrol (makkerkontrol) - Ånde under vandet i forskellige positioner - Svømme under vandet med udstyr - Afbalancering - Tømme automat under vandet - Tømme maske for vand - Ånding fra alternativ luftkilde - Forhold ved uddykning - Udspring - Simuleret luftstop - Aftagning af udstyr
5	2/6 kl. 20.00 <u>Kildeskovshallen</u>	<p><u>Dykning med luftapparat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Forlæns og baglæns koldbøtte - Afbalancering - Af- og påtage udstyr på bunden - Uddykning/kontrolleret opstigning

6	7/6 kl. 20.00 <u>Kildeskovshallen</u>	<u>Livredning:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ophentning af forulykket på bunden - Faresignaler mv. <u>Afbalancering:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Dykning i svømmehal med fuldt udstyr; dragt og apparat. <u>Repetition</u>
7	9/6 kl. 18.00 <u>Klubhuset i Skovshoved Havn</u>	<u>Dykning i åbent vand:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Dyk på maks 5 m dybde i havnen eller fra stranden
8	12/6 kl. 09.00 <u>Trykkerdammen i Helsingør</u>	<u>Dykning i åbent vand:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Dyk på maks 10 m dybde. <u>Dykning i åbent vand:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Dyk på maks 15 m dybde.
9	14/6 kl. 18.00 <u>Klubhuset i Skovshoved Havn</u>	<u>Dykning i åbent vand:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Dyk fra båd på maks 20 m dybde
10	16/6 kl. 18.00 <u>Klubhuset i Skovshoved Havn</u>	<u>Repetition af teorilektioner (Q&A)</u> <u>Teoriprøve</u>