



## CMAS\* kursus april-juni 2020

### Forudsætninger:

1. Skal være fyldt 14 år ved kursets start.
2. Almene svømmefærdigheder.
3. Dansk Sportsdykker Forbund godkendt lægeattest.

### Antal kursister: Max 8

Tilmelding eller ønsker om informationer til kurset sendes til uddannelse @ vskdyk.dk

### Pris

Pris inkluderer e-bøger, dykkertabeller, logbog, certifikat og alle dykninger.

Dykkerflaske, vest og regulator stilles gratis til rådighed for øvelserne i svømmehallen og til åbenvand øvelser.

Prisen inkluderer ikke personligt udstyr såsom maske, snorkel, dragt samt svømmefødder m.m.

Derudover kommer udgift til lægeerklæring.

Beskrivelse af materialer m.m.	Værdi
E-Bog: Grundlæggende sportsdykning	Inkl.
Logbog i neopren	Inkl.
Certifikat: CMAS* Dykker	Inkl.
E-Bog: Nitrox Basic	Inkl.
Nitrox Dykkertabel	Inkl.
Certifikat: Nitrox Basic	Inkl.
Samlet pris for ovenstående materiale	1250
Flasker, vest, regulator og luft	600
Medlemskab af Vedbæk Sportsdykkerklub inkl. Dansk Sportsdykker Forbund (3/4 år)	1250
Sejlads i forbindelse med kurset 6x100	600
Kursus	800
<i>Samlet pris</i>	<i>4500</i>
<b>Din Pris</b>	<b>2950</b>

## **Udstyr**

Kursisterne skal medbringe deres eget udstyr til svømmehal og åbenvands øvelser, såsom maske, snorkel, svømmefødder, dragt m.m.

Klubben stiller flaske, vest og regulator til rådighed under hele kurset, har man sit eget kan benytte dette og få et afslag i kursus prisen.

## **Teori**

Teoriundervisningen finder sted de fastlagte dage beskrevet i planen.

Undervisningen vil foregå i klubhuset, Dykkerhuset Vedbæk Havn, Vedbæk Strandvej 356B, 2950 Vedbæk. Det forventes at eleverne læser op til hver teori aften, hvor emnet vil blive gennemgået.

## **Svømmehal**

Undervisning i svømmehallen foregår i Rundforbi svømmehal (Idrætsanlæg) omklædt fredage fra kl. 20:00-22:00. Eget udstyr medbringes.

Adressen er Egebækvej 118, 2850 Nærum.

## **Åbenvand**

Alle øvelser i åben vand foregår med udgangspunkt fra klubhuset jf. plan.

Udstyr skal være klart og flasker fyldte inden starttidspunktet angivet.

Man medbringer selv mad og drikkevarer.

## **Beståelseskrav:**

1. CMAS\* bestået teoriprøve.
2. Har gennemført min. 5 dykninger med VSK i nordiske vande omkring Øresund.
3. Bestået alle øvelser jf. undervisningsplan.
4. Bestået CMAS Nitrox uddannelse

## **Nitrox certifikat:**

Klubben har en kompressor, hvor der er monteret continuous blend system, der kan levere Nitrox op til EAN40.

Forklaring: vi fylder vores dykker flasker, med blanding af atmosfærisk luft, hvor der er tilsat ekstra ilt, således at den blanding vi dykker med, ikke har som standard 21% ilt, men i stedet 32% ilt. Dette gør vi ud fra et sikkerhedssynspunkt. For at dykker med denne blanding, kræver det Nitrox certifikat, som er en del af kurset.

**Dato og tidsændringer kan forekomme**

<b>Dato og Tid</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Instruktører /FF</b>
Tirsdag d. 14.04 19.00 - 21.00	<p><b>Introduktions aften i klubhuset</b> Fremvisning af klubhuset og båden samt præsentation af instruktører og klubbens udvalg. Introduktion til kursus og udstyr samt udlevering af undervisningsmateriale. <i>Læs side 11-79 til næste gang</i> <b>Nitrox E-learning hjemme</b></p>	<p><b>Instruktører:</b> <b>MPJ</b> <b>Alle instruktører</b> (1T1) (1T2)</p>
Fredag d. 17.04 19:30 – 22:00	<p><b>Svømmehal (kun ABC-udstyr)</b> 20:00-21:30 Fridykning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrol af almene svømmefærdigheder</li> <li>• Anvendelse af ABC-udstyr (maske, snorkel, finner)</li> <li>• Masketømning</li> <li>• Overfladesvømning og vandtrædning</li> <li>• Neddyknings- og uddykningsteknik</li> </ul>	<p><b>Instruktører:</b> <b>MH, MØH, JRR</b> (1P1)</p>
Mandag d. 20.04 19:00 - 21:30	<p><b>Teori i klubhuset</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anvendelse af apparatudstyr</li> <li>• Dragten og beslægtet udstyr</li> <li>• Afbalanceringsmidler</li> <li>• Signaler og sikkerhedsregler.</li> </ul> <p><i>Læs side 11-79 til denne lektion</i></p>	<p><b>Instruktør:</b> <b>ANJ</b> (1T2) (1T6) (1T8)</p>
Fredag d. 24.04 19:30 - 22:00	<p><b>Svømmehal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fridykning</li> <li>• Masketømning</li> <li>• 25 m. under vand</li> <li>• Udspring og neddyk</li> <li>• Overfladesvømning Neddyknings- og uddykningsteknik</li> <li>• Introduktion til apparatdykning (1P3)</li> </ul>	<p><b>Instruktør:</b> <b>MH, RR, JRR</b> (1P2)</p>

Mandag d. 27.04 19:00 - 21:30	<b>Teori i klubhuset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dykkerfysik. <i>Læs side 81-92 til denne lektion</i></li> <li>Dykkertabel. <i>Læs side 95-113 til denne lektion</i></li> </ul>	<b>Instruktør:</b> <b>TH</b> (1T5) (1T6) (1T3)
Fredag d. 01.05 19:30 - 22:00	<b>Svømmehal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apparatdykning</li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>MH, RR</b> (1P3 forsat) (1P4) (1P5)
Mandag d. 04.05 19:00 - 21:30	<b>Teori i klubhuset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlæggende fysiologi. <i>Læs side 129-159 til denne lektion</i></li> <li>Redning: <i>Læs side 113-127 til denne lektion</i></li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>RR</b> (1T4) (1T6)
Onsdag d. 06.05 19:30 - 22:00	<b>Svømmehal (ONSDAG)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apparatdykning</li> </ul>	<b>Instruktør:</b> <b>MH, MPJ</b> (1P4) (1P5)
Mandag d. 11.05 19:00 - 21:30	<b>Teori i klubhuset</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repetition.</li> <li><i>Love m.m. Læs side 159-170 samt det gennemgået materiale til denne lektion.</i></li> <li><i>Teoriprøve næste gang</i></li> </ul>	<b>Instruktør:</b> <b>CS</b>
Fredag d. 15.05 19:30 - 22:00	<b>Svømmehal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apparatdykning, bjærgning</li> <li>Repetition</li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>MH, MPJ</b> (1P6) (1P7) (1P8)
Mandag d. 18.05 19.00 - 21.00	<b>Teoriprøve</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Klubhuset</i></li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>MPJ, TH</b> (1T9)

Lørdag d. 23.05 09:00 - 16:00	<b>Åbenvand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Dyk: Stranddyk 3 m. samt 100 overflade</li> <li>• 2. Dyk: Dyk fra mole eller lign. 3 m.</li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>MPJ, JRR, TH, MH, ANJ</b> (1P9 øvelse 3,5)
Søndag d. 24.05 09:00 - 17:00	<b>Åbenvand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1. Dyk: Kutterdyk/RIB 6 m.</li> <li>○ 2. Dyk: Kutterdyk/RIB Af- og påtagning af dykermaske, genfinding af automat, skift til octopus</li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>ANJ, PB, MH</b> <b>FF: MØH</b> (1P9, øvelse 4,6,7)
Mandag d. 25.05 19.00 - 21.00	<b>Nitrox beregner prøve</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klubhuset</li> </ul>	<b>Instruktør:</b> <b>TH</b>
Lørdag d. 06.06 09:00 - 17:00	<b>Åbenvand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Dyk: Kutterdyk på Johannes L. 9 m.</li> <li>• 2. Dyk: Kutterdyk Bjærgning.</li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>MH, MPJ, RR</b> <b>FF: PD</b> (1P9 øvelse 8,9)
Søndag d. 07.06 09:00 - 17:00	<b>Åbenvand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Dyk: Kutterdyk på Livlig 18 m.</li> <li>• 2. Dyk: Kutterdyk på Sjælland 6 m. Eleverne planlægger selv dykket, inst. er blot 3.person.</li> </ul>	<b>Instruktører:</b> <b>CS, JRR, MH</b> <b>FF: RR</b> (1P9)

Instruktør med fed skrift er ledende instruktør på dagen  
Fartøjsfører af Triton er markeret med FF

### Instruktører:

Allan Norsk Jensen - ANJ  
Christian Schmock - CS  
Jan Roald Rasmussen - JRR  
Mette Hughes - MH  
Michael Phagoo-Jensen - MPJ

Mikkel Østergaard Hansen - MØH  
Palle Djursgård - PD  
Robert Rasmussen - RR  
Thomas Hemmingsen - TH