

# Drømmer du om at dykke?



## **Så gør noget ved drømmen og tilmeld dig kurset Aquanaut sportsdykkerklub**

Du kan også melde dig til dykkerkurset i **Helsingør sportsdykkerklub "Aquanaut"** beliggende Nordhavnsvej 2A, Helsingør. **Kursusstart onsdag 4. april kl 18:30**. Kurset indbefatter 12 teorilektioner og 8 lektioner i svømmehal samt 6 dyk i åbent vand fordelt som 2 stranddyk og 4 dyk med klubbens 42 fods motorbåd (se lektionsplanen). Kurset afsluttes med en teoriprøve og en dybvandsprøve til 20 meter. Undervisningen varetages af klubbens erfarne dykkerinstruktører og dygtige bådførere

### **Kursusprisen er kr. 2800 som dækker udgifter til:**

- Indmeldelse i Aquanaut Sportsdykkerklub/DSF<sup>1</sup>, samt kontingent for aprilkvartal (400kr/kvartal)
- Førstehjælps kursus
- Undervisningsmaterialer: Håndbog, dykkertabel og logbog
- Helbredsattest
- 4 dykkerture fra båd

Ønsker du at leje udstyr i undervisningsperioden må der påregnes et gebyr på 800kr. Du får refunderet 300kr når vi har modtaget det lejede udstyr i rengjort stand.

Efter veloverstået teori- og dybvandsprøve er du 1 stjernet CMAS<sup>2</sup> sportsdykker og er klar til de oplevelser dybder ned til 20 meter kan give dig.

Sportsdykkerklubben **"Aquanaut"** er en af landets ældste dykkerklubber og medlem af Dansk Sportsdykker Forbund som er et forbund under Dansk Idrætsforbund.

Alle medlemmer i **"Aquanaut"** arbejder frivilligt og ulønnet.

Er du interesseret Kontakt Pia, [pia@borneland.com](mailto:pia@borneland.com) Eller på 30886573. Du kan også kontakte **formanden Kims Schroeder** på 51262791 eller [formand@aquanaut.dk](mailto:formand@aquanaut.dk)

<sup>1</sup>medlemskab af Dansk Sportsdykkerforbund er en naturlig del af medlemskab i Aquanaut.

<sup>2</sup>CMAS står for Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques eller på engelsk World Confederation of Underwater Activities. Du kan læse mere på [www.sportsdykning.dk](http://www.sportsdykning.dk)

## **Tilmelding til kurset senest den 28.marts**

## Lektionsplan \*CMAS forår 2018

Dato	Teori	Dato	Svømmehal Torsdag aften Medbring dykkerudstyr
<b>Onsdag 4. april</b>	Introduktion til kurset. Gennemgang: ABC-udstyr. (T1 + T2)	<b>5. april Kl. 20 - 22</b>	1P1: 200 m svømning. Fridykning 1 Læs s.53-57 i teoribogen. 1P2: Fridykning 2. Medbring ABC-udstyr og bly. Læs s.53-57 i teoribogen. 1P3: Apparatdykning 1. Læs s. 58-77 i teoribogen.
<b>Onsdag 11. april</b>	Dykkertabel. Signaler og sikkerheds-regler. (T3 + T4). læs side 91-105, 71-77	<b>12. april</b>	1P3 og 1P4: Apparatdykning 2. Læs s. 58-77 i teoribogen. 1P5: Apparatdykning 3. Medbring ABC-udstyr, flaske, vest, regulatorsæt og bly. Læs s. 58-77 i teoribogen
<b>Onsdag 18. april</b>	Grundlæggende fysik. Fysik. (T5 + T6). Læs 79 – 89. Apparatudstyr	<b>19. april</b>	1P5 og 1P6: Apparatdykning 4. Læs s. 58-77 i teoribogen 1P7: Ophentning af forulykket dykker. Læs s. 112-119 i teoribogen1P8
<b>Onsdag 25. april</b>	Grundlæggende fysiologi T7+T8 Læs: 36-50, 123-152.	<b>26. april</b>	1P5 og 1P6: Apparatdykning 4. Læs s. 58-77 i teoribogen 1P7: Ophentning af forulykket dykker. Læs s. 112-119 i teoribogen1P8
<b>Onsdag 2. maj</b>	Afbalanceringsmidler. Dragt + beslægtet udstyr. T9+T10 30-38 Repetition af skader + tabel. (T11+T12). Læs: 107-121, 91-105, 130-152. 6m dyk	<b>3. maj</b>	1P6: Apparatdykning 4. Læs s. 58-77 i teoribogen 1P7: Ophentning af forulykket dykker. Læs s. 112-119 i teoribogen1P8
<b>Lørdag 5. maj Kl. 9 - 13</b>	Repetition, opsamling, spørgsmål. (Hele bogen) Teori prøve.	<b>Lørdag 5. maj Kl. 13 - 16</b>	Intro åbent vand. 3m dyk Sted: Kystens Perle
<b>onsdag 16. maj Kl. 18:00</b>	Trykkerdammen 6 meter	<b>Lørdag 19. maj 9:00</b>	Båddyk 9 meter. Vi mødes ved Aquanaut. Vragdyk: Johannes af Hamborg
<b>Mandag 21. maj Kl. 17</b>	Båddyk: "Kalle" 16 meter	<b>Lørdag 26. maj 8:00</b>	Kullen: 2 dyk 1. dyk: 16 - 18 meter dyk. 2. dyk: dybvandsprøve 20 meter

Til hver lektion medbringes: teoribog, tabel, regnemaskine, papir og skriveredskaber.