

Drømmer du om at dykke?

Så gør noget ved drømmen og tilmeld dig kurset hos Aquanaut sportsdykkerklub



Du kan også melde dig til dykkerkurset i **Helsingør**

sportsdykkerklub "Aquanaut" beliggende Nordhavnsvej 2A, Helsingør. **Kursusstart onsdag 6. Marts 2019 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. 2700 som dækker udgifter til:

- Indmeldelse i Aquanaut Sportsdykkerklub/DSF¹, samt kontingent for aprilkvartal (400kr/kvartal)
- Førstehjælps kursus
- Undervisningsmaterialer: Digital 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 stjerne CMAS² 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 Eller på 30886573. Du kan også kontakte **formanden Kims Schroeder** på 51262791 eller schroeder0207@gmail.com

¹medlemskab af Dansk Sportsdykkerforbund er en naturlig del af medlemskab i Aquanaut.

²CMAS står for Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques eller på engelsk World Confederation of Underwater Activities. Du kan læse mere på www.sportsdykning.dk

Tilmelding til kurset senest den 1.marts 2019

Lektionsplan *CMAS forår 2019

Dato	Teori onsdag aften kl. 18:30	Dato	Svømmehal Torsdag aften Medbring dykkerudstyr
Onsdag 6. marts	Introduktion til kurset. Gennemgang: ABC-udstyr. (T1 + T2)	Torsdag 7. marts Kl. 20 - 22	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.
Onsdag 13. marts	Dykkertabel. Signaler og sikkerheds-regler. (T3 + T4). læs side 91-105, 71-77	Torsdag 14. marts	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
Onsdag 20. . marts	Grundlæggende fysik. Fysik. (T5 + T6). Læs 79 – 89. Apparatudstyr	Torsdag 21. marts	1P5 og 1P6: Apparatdykning 4. Læs s. 58-77 i teoribogen 1P7: Ophentning af forulykket dykker. Læs s. 112-119 i teoribogen1P8
Onsdag 27. marts	Grundlæggende fysiologi T7+T8 Læs: 36-50, 123-152.	Torsdag 28. marts	1P5 og 1P6: Apparatdykning 4. Læs s. 58-77 i teoribogen 1P7: Ophentning af forulykket dykker. Læs s. 112-119 i teoribogen1P8
Onsdag 3. april	Afbalanceringsmidler. Dragt + beslægtet udstyr. T9+T10 30-38 Repetition af skader + tabel. (T11+T12). Læs: 107-121, 91-105, 130-152. 6m dyk	Torsdag 4. april	1P6: Apparatdykning 4. Læs s. 58-77 i teoribogen 1P7: Ophentning af forulykket dykker. Læs s. 112-119 i teoribogen1P8
Onsdag 9. april	Repetition, opsamling, spørgsmål. (Hele bogen) Teoriprøve.	Torsdag 5. april	Opsamling af de sidste prøver
Lørdag 4. maj	Intro åbentvand. 3m dyk Sted: Trykkerdammen	Lørdag 11. maj 9:00	Trykkerdammen. 2.dyk til 6 og 10 meter
Onsdag 15. maj Kl. 17	Båddyk 9 meter. Vi mødes ved klubbåden "Aquanaut." Vragdyk: Johannes af Hamborg. 2 dyk - hvis det kan nåes	Lørdag 18. maj 8:00	Båddyk: "Kalle" 16 meter
Lørdag 25.maj Kl 8:00	Kullen: 2 dyk 1. dyk: 16 - 18 meter dyk. 2. 2.dyk: dybvandsprøve 20		