



*CMAS
sports dykker uddannelse



Til deltagerne på CMAS * Kursus

I foråret 2012 afholder CMAS 1 stjernet kursus.

I det flg. materiale, vil jeg skitsere planen for kurset. Det er et komprimeret forløb, så du kan være klar som ny uddannet til den tidlige forårs sol og dermed rigtig kan nå at få noget ud af sæsonen.

Hvad må jeg efter kurset.

Med et CMAS* certifikat må man dykke til max 18m. sammen med en erfaren dykker.

Adgangs kravene?

For at kunne tilmelde sig et dykkerkursus skal du være fyldt 14 år og have et godt helbred.

At have et godt helbred betyder at man ikke må have hjerte- eller lungeproblemer, man må ikke have sukkersyge eller epilepsi – og ej heller ikke være svært overvægtig. Dette kontrolleres ved en lægeundersøgelse. Man skal også være i stand til at svømme 100m. i svømmehal.

Du som kursist skal selv sørge for at få lavet en læge erklæring, og den skal være på plads inden det første flaske dyk, til dette kan vi anbefale dykkerlægen Steen Agerbo, Lægerne Sct. Maria Vejle, tlf nr. 7582 2099.

Selve kurset CMAS* består af :

- 2 timer info aften (Torsdag den. 2/2 kl 20:00 – 22:00)
- 12 timers Teori
- 8 timers Svømmehalstræning
- 5 dyk i åben vand

Hvornår er det?

Teori og Svømmehalstræning køre over følgende 4 søndage, 15/4, 22/4, 29/4 og 6/5.

Alle Søndagene vil se ud som flg.

Kursusplan for CMAS* 2010		
Tid	Emne	
08:00 – 09:45	Svømmehalstræning	DGI-Huset
	omklædning	
10:15 – 11:00	Teori	Nuser
	pause	
11:15 – 12:00	Teori	Nuser
	pause	
12:15 – 13:00	Teori	Nuser

De 5 dyk i åben vand vil vi prøve at få afholdt i weekenderne 12-13/5 og 19-20/5, vi vil prøve om vi kan afvikle alle dykene over den første weekend, men det er nødvendig at hold begge weekender åben i sin kalender på grund af vind og vejr, de weekender kan dog også ende med at blive flyttet helt efter

MEDLEM AF DANSK SPORTSDYKKER FORBUND





*CMAS
sports dykker uddannelse



Vejr eller vind. Dykkene vil normalt blive fortaget i trekants området, men de 5 dyk kan også udføres i kridt graven i Hemmoor (Tyskland), dette er der mange der foretrækker, da det garanterer at dykkene kan gennemføres på en weekend, uanset vejret, dog vil dette påføre kusisterne en ekstra udgift, typisk omkring 1000-1500,-

Men der er mange der syntes det er en stor oplevelse at dykke der nede og samtidig får de deres første dykker tur ud af det ☺

Læs mere om søen her <http://www.kreideseetaucher.de/>

Hvor er det?

- Teoriundervisninger foregår på i Nuser's klubhus.
- Svømmehals træningen foregår i DGI-Huset i Vejle.
- Dyk i åben vand aftales nærmere, efter vind og vejr .

Klubbens adresse er
Dykkerklubben Nuser
Sjællandsgade 59,
7100 Vejle

Hvad skal jeg medbringe?

- Til Teori skal du medbringe, lommeregner, papir, skriveredskaber og teoribog
- Til Svømmehals træning skal du den første gang, bruge ABC udstyr, og resten af gangene komplet dykkerudstyr minus dragt (se udstyrs liste)
- Til åbenvands dyk, komplet dykkerudstyr.

Hvad koster det?

Kurset koster 3700,- dkk som skal være indbetalt på konto 9521-4545606418 inden den 1/3-2012. Inkluderet i denne kursus pris er Medlemskab til Nuser for indeværende år samt medlemskab af DSF. Med i prisen er lån af teori bog, ønsker man efter kurset at købe sin egen bog kan dette ske til 150,- dkk Det komplette udstyr vil ved nypris koste mellem 10 og 15.000kr., men kan også anskaffes brugt, til ca halv pris, men pas på der er meget skidt der ude.

Udstyrs liste

- ABC udstyr (Maske, snorkel og finner)
- Kniv
- Dragt
- Handsker og sokker
- Afbalanceringsvest
- Flaske
- Regulatorsæt (minimum 1 stk. 1. og 2. trin samt Octopus + manometer og feeder slange)
- Bly
- Timer (kan erstattes af dykker ur med dybdemåler eller dykker computer)
- Kompas
- Logbog

MEDLEM AF DANSK SPORTSDYKKER FORBUND





*CMAS
sports dykker uddannelse



- Dykker tabel (er ikke krævet, men rar at have)

Beskrivelse af udstyret kan findes i den 1-stjernede sportsdykkerhåndbog. Udstyret kan købes nyt eller brugt - se fx Den blå Avis. Ved køb af brugt udstyr er det en fordel at spørge en instruktør til råds før man køber.

Der er som regel også mulighed for at leje udstyr hos det lokale dykkercenter - men vær opmærksom på at det kan blive en dyr løsning på lang sigt. Dykkerudstyr kan holde i mange år, hvis det bliver ordentlig vedligeholdt, så det kan godt betale sig at købe det.

Køb IKKE udstyr før du har haft de første teorilektioner. Disse lektioner handler om det forskellige dykkerudstyr og tilbehør, og du får mulighed for at få svar på alle dine spørgsmål. Vi har desværre dårlige erfaringer med elever, som køber udstyr inden kursus start.

Hvem vil undervise dig?

Alt undervisningen bliver udført af instruktør Morten Dall Darmer. Under kursus dyk vil vi være i godt selskab med nogle af der erfarne dykker fra Nuser.



Morten Dall Darmer

Medlem af Dykkerklubben Aktiv i Fredericia.

Underviser i næsten alt inden for CMAS, fra *CMAS til AVD TriMix

Indehaver af dykker firma og web shop DiveData

<http://www.divedata.dk>

Se eventuelt også min profil på ISE's hjemmeside.

MEDLEM AF DANSK SPORTSDYKKER FORBUND





*CMAS
sports dykker uddannelse



<http://is-expl.com/user/profile/128>

MEDLEM AF DANSK SPORTSDYKKER FORBUND





*CMAS
sports dykker uddannelse



Læse / kursus plan

For at være bedst mulig forberedt, skal du inden hver teorilektion og svømmehals træning have læst de tilhørende kapitler

Dato		Info aften kl 20:00 – 22:00	Side
2/2	1T1	Introduktion til uddannelsen	
	1T2	Introduktion til dykkerudstyr	

15/4	1T2	Introduktion til dykkerudstyr	23....
	1T9	Afbalanceringsmidler
	1T10	Dragt og beslægtet udstyr52
	1P1	Fridykning 1	53-57
	1P2	Fridykning 2	

22/4	1T5	Den grundlægende fysik	79-90
	1T6	Dykker fysik	79-90
	1T7	Anvendelse af apparatudstyr	58-71
	1P3	Introduktion til apparatdykning	
	1P4	Apparatdykning	

29/4	1T8	Grundlægende fysiologi	123-152
	1T4	Signaler og Sikkerhedsregler	71-78
	1T3	Dykkertabel	91-106
	1P5	Apparatdykning Øvelser	
	1P6	Afbalancering	

6/5	1T11	Selvredning og makkerredning	107-122
	1T12	Love samt Repetition af skader og tabeller	153-161
	1T13	Teori prøve	
	1P7	Bjærgning	112-114
	1P8	Repetition	

Dyk1	Dyk2	Dyk3	Dyk4	Dyk5
Fra strand	Fra strand	Fra mole	Fra båd	Fra båd
Max 3 meter	Max 6 meter	Max 9meter	Max 12 meter	Max 18 meter

Fik jeg det hele med?

Hvis ikke så kan spørgsmål rettes til:
Morten Dall Darmer på tef: 22 74 22 84

Med venlig hilsen Morten

MEDLEM AF DANSK SPORTSDYKKER FORBUND

