



# Fridykkerinstruktørkurs Kongsberg

21-22. oktober og 2-3. desember 2017



## Trener 1, fridykker. Delkurs 1 & 3

**Arrangør:** NDF

**Teknisk arrangør:** Kongsberg Dykkerklubb v/Arve Gravningen

**Instruktører:** Erik Fredriksen  
Arve Gravningen

**Kurssted:** Kongsberg Vandrehjem og Kongsberg Svømmehall

**Dato:** Lørdag 21. oktober til søndag 22. oktober

**Start kl.:** 10.00

### Annen informasjon:

- Før oppmøte må en ha fullført e-læringskurs fra NIF
- Kurset er lagt opp både med forelesning og aktiv deltakelse fra kursdeltakere
- Ta med badetøy og ABC utstyr. Drakt er en fordel å ha i bassenget (Shorty eller surfredrakt). Ta med litt mat og drikke
- Kurset vil inneholde noe av pensum fra Trener1 Fridykking Delkurs 1 (CMAS\*\*\* Fridykker)
- Det er en fordel om elevene repeterer HLR, Norm Alarm og handlingsplan, samt teori pensum til CMAS \*\*\* fridykkersertifikat
- Noe forberedelse til presentasjoner må foregå på forhånd og på fritiden i løpet av helgen. Alle vil få tildelt oppgaver for fremlegging som skal forberedes før kursstart.
- Delkurs 2 skal gjennomføres som gruppearbeid i tiden mellom delkurs 3 og 4. Der skal utarbeides svar på utdelte gruppeoppgaver i tiden mellom delkurs 3 og 4.
- En må kjøre et selvstendig fridykkerkurs etter andre kurshelg for å fullføre sertifiseringen



# Fridykkerinstruktørkurs Kongsberg

21-22. oktober og 2-3. desember 2017



## Lørdag 21. oktober

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
10.00 – 10.30	1	Organisert aktivitet i NDF	Forelesning	Erik
10.30 – 11.00	2	Fridykkings plass i NDF	Forelesning / Gruppearb.	Erik
11.15 – 12.00	3.1	Basseng ved trening/kurs	Forelesning / Gruppearb.	Arve
12.00 – 13.00		Lunsj		
13.00 – 13.45	6.1	Sikring av aktiviteter i basseng	Forelesning / Gruppearb.	Arve
14.00 – 15.00		Emner fra delkurs 1 Sikkerhet i sjø Kursstigen og kompetanse		Erik
15.00 – 16.00	5.1	Trenings- / undervisningslære	Forelesning	Arve
16.00 – 17.00		Forberedelse til undervisningsfremlegg	Individuelt	
17.00 – 21.00	3.2 3.3 6.2	Basseng ved trening kurs Enkelt undervisningsfremlegg i basseng Avlegging av praktiske ferdighetskrav	Praksis i svømmehall	Arve/Erik

## Søndag 22. oktober

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
10.00 – 10.45		Utdeling av hjemmeoppgaver Fritt emne	Forelesning	Arve/Erik
11.00 – 12.00	4	Lærings- og treningspsykologi	Forelesning	Arve
12.00 – 13.00		Lunsj		
13.00 – 13.50	5.2	Enkelt undervisningsfremlegg	Elevene legger frem	
13.50 – 14.00		Kursavslutning / kursevaluering		Erik/Arve