



Fridykkerinstruktørkurs Kongsberg

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



Trener 1, fridykker. Delkurs 4

Arrangør: NDF

Teknisk arrangør: Kongsberg Dykkerklubb v/Arve Gravningen

Instruktører: Erik Fredriksen
Arve Gravningen

Kurssted: Kongsberg Vandrehjem og Kongsberg Svømmehall

Dato: Lørdag 2. desember og søndag 3. desember

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 2. desember

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
10.00 - 10.45	1	Trenerstrukturen i NDF	Forelesning	Erik
11.00 - 12.30	2	Trenerens holdningsskapende arbeid	Forelesning / Pararbeid / Debatt	Erik/ Arve
12.30 - 13.00		Lunsj		
13.00 - 13.45		Apnea, pusteteknikker	Forelesning	Arve
14.00 - 15.00	3	Undervisningsmetodikk	Forelesning	Erik
15.15 - 16.15	5	Undervisning i basseng og sjø	Forelesning / Gruppearbeid	Arve
16.15 - 17.00	4	Undervisningsøving i teori	Undervisningsøving / Deltakere	
17.00 - 21.00	7	Undervisningsøving i basseng Demonstrasjon av Apnea Demonstrasjon av aktiviteter i basseng	Praksis i svømmehall	Arve/ Erik

Søndag 3. desember

Tidspunkt		Innhold	Aktivitet	
09.00 - 12.00	4	Undervisningsøving i teori	Undervisningsøving / Deltakere	
12.00 - 12.30		Lunsj		
12.30 - 13.00	4	Undervisningsøving i teori	Undervisningsøving / Deltakere	
13.15 - 13.45	8	Teoriprøve	Individuelt	Arve
13.45 - 14.00	9	Kursavslutning / kursevaluering	Samtale / skriftlig	Arve/ Erik