

LÆR AT DYKKE

KOM TIL INTRODUKTIONS DAG d. 27 APRIL
KLOKKEN 19.00 i ODDER SVØMMEHAL

Introduktions dag:

- 27 April Mandag kl. 19-20 svømmehal, 20-22 teori

Øvrige planlagte uddannelsesdage i 2015:

- 4 Maj Mandag kl. 19.00-20.00 svømmehal, 20-22 teori
- 18 Maj Mandag kl. 19.00-20.00 svømmehal, 20-22 teori
- 30 maj Lørdag kl. 14.30-16.00 Praktiske øvelser svømmehal og opsamling teori.
- 1 Juni Mandag kl. 19-20 svømmehal, 20-22 opsamling og teoriprøve,

ÅBENTVAND dykning planlægges undervejs og efter vejrudsigten.



Prisliste for CMAS* Kursus 2015 hos Vandhundene i Odder:

Uddannelsesgrundpris:	460,- dkr
Teoriundervisning (16 timer)	
Bassinundervisning (16 timer)	
åbenvandsundervisning (5 dyk)	
Luftpåfyldning under hele kurset	
Diverse undervisningsmaterialer, gummibådsdykning, porto m.m.	
Afgift til CMAS (Udstedelse af CMAS* Certifikat)	175,- dkr.
Medlemskab/Forsikring af DSF og medlemskab af vandhundene *	500,- dkr.
Lægeerklæring udstedt af DSF Dykkerlæge *	450,- dkr.
Teoribog (Undervisningsmateriale) *	250,- dkr.
Standardtabel (Undervisningsmateriale) *	110,- dkr.
Logbog (Undervisningsmateriale) *	50,- dkr.
Samlet uddannelsespris	1995,- dkr.

* = Disse udgifter kan spares, hvis du har dette i forvejen.

HVIS DU ER INTERESSERET, SÅ RING TIL SONNY PÅ TELEFON 20920040

CMAS*

Indledning:

CMAS* er det første niveau i CMAS Apparatdykker(Flaskedykker) Uddannelsen. CMAS* uddannelse giver dig en hurtig, men sikker start som dykker. Du vil med kurset i bagagen hurtigt få mulighed for at komme ud at dykke på egen hånd.

Som CMAS* apparatdykker må du dykke til 18 m. Du skal altid have en makker som mindst er CMAS** og har mindst 50 erfarningsdyk. Det er det et problem? Nej, det er det ikke. I dykkerklubben Vandhundene dykker vi primært ud fra bases i Hov, hvor vores udstyr og både er, så du kan hurtigt få de 20 stk. erfarningsdyk, som er kravet til CMAS** Kursus.

For at du kan starte på CMAS* skal du have følgende forudsætninger.

- Du skal være 14 år ved kursusstart.
- Du skal have en af Dansk Sportsdykkerforbund godkendt lægeattest, der er mindre end 5 år gammel. (3 år, hvis du er over 40 år). Vi forsøger at få en læge til at kigge forbi på den anden kursus aften.
- Du skal kan svømme 500 m i svømmehal uden brug af svømmebriller (Der gives her dispensation, hvis du bruger kontaktlinser)
- Du skal kan dykke 15 m under vandet, startende af vandtrædning. Ingen dele af legemet må bryde vandoverfladen før efter 15 m.

Kursusindhold:

Kurset er delt op i 3 dele: Teori, Bassin og åbentvand.

Teori:

I teoriundervisningen vil vi som det første gennemgå hvilket udstyr du skal bruge, hvad der er godt og hvad der er skidt. Du bliver klædt på til at købe de eget udstyr uden at lave fejlkøb.

Du vil ligeledes få en grundlæggende forståelse for sammenhængen mellem tryk og omfang, og den effekt det har på dig som dykker og dit udstyr.

Som dykker opholder du dig i element som du ikke er skabt til, derfor gennemgår vi hvad der skal til for at kroppen kan opretholde livet, og hvilke komplikationer det kan give.

Dykning kræver også viden om sikkerhedsregler, om selvredning og om hvordan man redder sin makker. Derfor gennemgår du teoriundervisningen et mindre førsthjælpkursus, som giver dig kendskab til den mest elementære redning.

Bassin:

En af de vigtigste regler i sikker dykning er at du er fortrolig med dit udstyr. Inden du hopper i vandet først gang, skal du selv kunne samle dit udstyr og udføre en personlig udstyrskontrol. Det gennemgår vi som det første i svømmehallen.

Når du dykker gælder den om at være så "doven", dvs. at når du dykker med apparat er det vigtigt at du slapper af og ikke bruger unødvendig kræfter, da det kan ses på dit luftforbrug. For at spare på kræfterne er det vigtig at din svømmeteknik er så perfekt som muligt, samt at du er afbalanceret i vandet. Denne del vil vi ligge vægt på igennem hele bassinundervisningen.

Da dykning ikke er en ufarlig sport, så er det vigtigt at du først og fremmest kan redde dig selv, men også redde din makker. Det kræver rutine, overskud og færdigheder, så det gennemgår vi ligeledes meget i.

Åbentvand:

Da formålet med kurset er at lære at dykke i åbentvand slutter med kurset af med at lave 5 åbentvandsdyk, hvor det dybdeste vil være omkring 18 m. I åbentvandsdelen vil du prøve de samme øvelser, som du lavede i svømmehallen.