



Fridykkerinstruktørkurs Farsund

18.-19. april og 9.-10. mai 2009



Trener 1, fridykker – Delkurs 1 & 3

| | |
|--------------------------|--|
| Arrangør: | NDF |
| Teknisk arrangør: | Farsund Undervannsklubb v/ Venke Moe |
| Instruktører: | Erik Fredriksen Paul Egil Larsen |
| Kurssted: | Listahallen |
| Dato: | Lørdag 18. april til søndag 19. april 2009 |
| Start kl.: | 09.00 |

Annen informasjon:

- Kurset er lagt opp både med forelesning og aktiv deltakelse fra kursdeltakere.
- Deler av svømmeprøve 3 til CMAS*** fridykker skal avlegges i løpet av kurshelgen.
- Ta med badetøy og ABC utstyr. Drakt er en fordel å ha i bassenget (Shorty eller surfredrakt) Ta med litt mat og drikke.
- Kursmateriell vil bli utdelt på kurset.
- 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 fritiden i løpet av helgen.
- Delkurs 2 skal gjennomføres som gruppearbeid i tiden mellom delkurs 3 og 4
- Det skal utarbeides svar på utdelte gruppeoppgaver i tiden mellom delkurs 3 og 4



Fritykkerinstruktørkurs Farsund

18.-19. april og 9.-10. mai 2009



Lørdag 18. april

| Tidspunkt | Emne | Innhold | Aktivitet | Ansvarlig |
|---------------|------|--|----------------------------|------------|
| 09.00 – 10.00 | 1 | Organisert aktivitet i NDF | Forelesning | EF |
| 10.00 – 11.00 | 2 | Fritykkingens plass i NDF | Forelesning / gruppearbeid | PEL |
| 11.15 – 12.45 | 3.1 | Basseng ved trening / kurs | Forelesning / gruppearbeid | EF |
| 12.45 – 13.30 | | Lunsj | | |
| 13.30 – 14.45 | 6.1 | Sikring av aktiviteter i basseng | Forelesning / gruppearbeid | PEL |
| 15.00 – 16.00 | | Emner fra delkurs 1: Sikkerhet i sjø Kursstigen og kompetanse | Forelesning | EF |
| 16.00 – 16.45 | | Forberedelse til undervisningsfremlegg | Individuelt | ALLE |
| 16.45 – 17.30 | 5.1 | Trenings- og undervisningslære | Forelesning | PEL |
| 18.00 – 21.00 | 3.2 | Basseng ved trening / kurs Enkelt undervisningsfremlegg i basseng | Praksis i svømmehall | EF ALLE |

Søndag 19. april

| Tidspunkt | Emne | Innhold | Aktivitet | Ansvarlig |
|---------------|------|---------------------------------------|----------------------|-----------|
| 09.00 – 10.00 | 6.2 | Avlegging av praktiske ferdighetskrav | Praksis i svømmehall | EF / PEL |
| 10.30 – 12.00 | 4 | Lærings- og treningspsykologi | Forelesning | PEL |
| 12.00 – 12.30 | | Lunsj | | |
| 12.30 – 13.45 | 5.2 | Enkelt undervisningsfremlegg | Elevene legger frem | EF / PEL |
| 13.45 – 14.00 | | Kursavslutning / kursevaluering | | EF / PEL |

EF: Erik Fredriksen
PEL: Paul Egil Larsen