



Fridykkerinstruktørkurs Farsund

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



Trener 1, fridykker – Delkurs 4

Arrangør:	NDF
Teknisk arrangør:	Farsund Undervannsklubb v/ Venke Moe
Instruktører:	Erik Fredriksen Paul Egil Larsen
Kurssted:	Listahallen
Dato:	Lørdag 9. mai til søndag 10. mai 2009
Start kl.:	09.00

Annen informasjon:

- Kurset er lagt opp både med forelesning og aktiv deltakelse fra kursdeltakere.
- Ta med badetøy og ABC utstyr.
- 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
- Det skal utarbeides svar på utdelte gruppeoppgaver i tiden mellom delkurs 3 og 4



Fridykkerinstruktørkurs Farsund

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



Lørdag 9. mai

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
09.00 – 09.45	1	Trenerstrukturen i NDF	Forelesning	EF
09.45 – 11.15	2	Trenerens holdningsskapende arbeid	Forelesning / pararbeid / debatt	PEL
11.30 – 12.15		Apnea, pusteteknikker	Forelesning	PEL
12.15 – 12.45		Lunsj		
12.45 – 13.45	3	Undervisningsmetodikk	Forelesning	EF
14.00 – 15.15	5	Undervisning i basseng og sjø	Forelesning / gruppearbeid	PEL
15.30 – 17.30	4	Undervisningsøving i teori	Undervisningsøving / deltakere	ALLE
18.00 – 21.00	7	Undervisningsøving i basseng Demonstrasjon av apnea Demonstrasjon av aktiviteter i basseng	Praksis i svømmehall	ALLE

Søndag 10. mai

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
09.00 – 10.00	7	Basseng	Praksis i svømmehall	ALLE
10.30 – 13.30	4	Undervisningsøving (inkl. lunsj)	Undervisningsøving / deltakere	ALLE
13.30 – 14.00	8	Teoriprøve	Individuelt	PEL / EF
14.00 – 14.15	9	Kursavslutning / kursevaluering	Samtale / skriftlig	ALLE

EF: Erik Fredriksen
PEL: Paul Egil Larsen