



Fridykkerinstruktørkurs Hamar.

2-3 og 16-17 juni 2007 i Ankerskogen svømmehall



Trener 1, fridykker. Delkurs 1 & 3

Arrangør: Mjøsen dykkerklubb v/ Lars S. Brandt-Madsen i samarbeid med NDF

Instruktører: Erik Fredriksen
Paul Egil Larsen

Kurssted: Ankerskogen svømmehall

Dato: Lørdag 2 juni til søndag 3 juni 2007

Start kl.: 09.00

Annen informasjon:

- Kurset er lagt opp både med forelesning og aktiv deltakelse fra kursdeltakere. Vi minner om at deler av svømmeprøve 3 til CMAS*** fridykker skal avlegges i løpet av kurshelgen.
- Ta med badetøy og ABC utstyr.
- 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 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 Hamar.

2-3 og 16-17 juni 2007 i Ankerskogen svømmehall



Lørdag 2 juni

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
09.00 – 10.00	1	Organisert aktivitet i NDF	Forelesning	
10.15 – 12.00	2	Fridykkings plass i NDF	Forelesning / Gruppearb.	
12.00 – 13.00		Lunch		
13.00 – 14.30	3.1	Basseng ved trening kurs	Forelesning / Gruppearb.	
14.30 – 16.00	6.1	Sikring av aktiviteter i basseng	Forelesning / Gruppearb	
16.00 – 20.00	3.2 3.2 6.2	Basseng ved trening kurs Enkelt undervisningsfremlegg i basseng Avlegging av praktiske ferdighetskrav	Praksis i svømmehall	
20.00 –		Felles middag (frivillig)		

Søndag 3 juni

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
09.00 – 10.30	4	Lærings- og treningspsykologi	Forelesning	PEL
10.45 – 11.30		Emner fra delkurs 1 Sikkerhet i sjø Kursstigen og kompetanse		
11.30 – 12.00		Lunch		
12.00 – 12.30		Forberedelse til undervisningsfremlegg	Individuelt	
12.30 – 14.30	5.2	Enkelt undervisningsfremlegg	Elevne legger frem	
14.30 – 15.15	5.1	Trenings- / undervisningslære	Forelesning	
15.15 – 15.30		Kursavslutning / kursevaluering		

PEL: Paul Egil Larsen

EF: Erik Fredriksen