



Fridykkerinstruktørkurs Hamar.

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



Trener 1, fridykker. Delkurs 4

- Arrangør:** Mjøsen dykkerklubb v/ Lars S. Brandt-Madsen i samarbeid med NDF
- Instruktører:** Erik Fredriksen
Paul Egil Larsen
- Kurssted:** Ankerskogen svømmehall
- Dato:** Lørdag 16 juni til søndag 17 juni 2007
- 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 Hamar.

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



Lørdag 16 juni

Tidspunkt	Emne	Innhold	Aktivitet	Ansvarlig
09.00 - 09.45	1	Trenerstrukturen i NDF	Forelesning	
10.00 - 11.30	2	Trenerens holdningsskapende arbeid	Forelesning /Pararbeid / Debatt	
11.30 - 12.00		Lunsj		
12.00 – 12.45		Apnea , pusteteknikker	Forelesning	
12.45 – 13.45	3	Undervisningsmetodikk	Forelesning / Gruppearbeid	
13.45 –14.30	5	Undervisning i basseng og sjø	Forelesning	
14.30		Avreise til svømmehall		
15.00 – 19.00	7	Undervisningsøving i basseng Demonstrasjon av Apnea Demonstrasjon av aktiviteter i basseng	Praksis i svømmehall	
20.00 -		Felles middag (frivillig)		

Søndag 17 juni

Tidspunkt		Innhold	Aktivitet	
09.00 – 11.30	4	Undervisningsøving i teori	Undervisningsøving / Deltakere	
11.30 - 12.00		Lunsj		
12.30 - 15.00	4	Undervisningsøving i teori	Undervisningsøving / Deltakere	
15.00 - 15.30	8	Teoriprøve	Individuelt	
15.30 - 16.00	9	Kursavslutning / kursevaluering	Samtale / skriftlig	

EF: Erik Fredriksen

PEL: Paul Egil Larsen