

Plan for Bassinuddannelse CMAS* sæson 2015-16

Dato	Lektion i hovedtræk	Instruktør
25-10-2015 Kl. 19.15	<p>25 m bassin Introduktion til uddannelse</p> <p>Svømmeprøve 1 (uden udstyr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 m brystsvømning/crawl • 15 m længdedyk (svømmebriller tilladt) <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlæggende brug af ABC-udstyr <ul style="list-style-type: none"> ○ Maske – finner – snorkel ○ Trykudligning • Tale med vandfyldt maske • Masketømning på lavt vand, introducere OK-tegn <p>Dybe bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jack-Knife neddykning • Træne vandføling 	Jens og John Vurdering af basisniveau Jens Orienterer om hyperventilering og faren herved
01-11-2015 Kl. 19.15	<p>25 m bassin Repetere/øve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overfladesvømning uden udstyr • Overfladesvømning med udstyr • Længdedyk med udstyr • Masketømning <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overfladesvømning med masken i panden • Rygsvømning med ABC-udstyr <p>Dybe bassin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jack-Knife neddykning (5 hurtige!) <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sakseneddykning • Svømmende masketømning dybe del • Lægge finner på bunden, samt neddykning og påtagning. 	John
08-11-2015 Kl. 19.15	<p>Svømmeprøve 2 – med ABC-udstyr 25 m bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 m overflade finnesvømning • 100 m overflade rygsvømning • 2 x 25 m længdedyk <p>Dybe bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 superdyk <p>Masketømning dybt vand. Start fra kant med masken i hånden, dykke ned og tage masken på , tømme under uddykning. OK-tegn i overfladen</p> <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udspring fra bassinkant med ABC-udstyr. Forlæns udspring. Baglæns udspring. Baglæns udrulning. • Makkerånding med snorkel. • Koldbøtter • Baglæns loop • ABC-prøve 	Jens Vurdering af hidtil indlærte færdigheder

<p>15-11-2015 Kl. 19.15</p>	<p>Opvarme/repetere/øve <u>25 m bassin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Overfladesvømning med og uden ABC-udstyr • Længdedyk • ABC-prøve <p>Dybe bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 superdyk • Tage maske af- og på under vand • Tage finner af- og på under vand • Udspring fra bassinkant <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bjergning uden udstyr: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ophentning af forestillet bevidstløs person fra dybe del af bassin efterfulgt af 25 m bjergning (1 omgang langs bassinkant) • Bjergning med ABC-udstyr <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ophente forestillet bevidstløs person fra dybe ende af bassin give faresignal, efterfulgt af 50 m bjergning (2 omgange) 	<p>John</p>
<p>22-11-2015 Kl. 19.15</p>	<p>Opvarme/repetere/øve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overfladesvømning med og uden ABC-udstyr • Længdedyk <p>Dybe bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bjergning uden udstyr. Ophente + 25 m (1 omgang) • Bjergning med udstyr. Ophente + 50 m (2 omgange) • Udspring fra bassinkant med ABC-udstyr <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simuleret fri opstigning, fra bund til overflade <p>Øve</p> <ul style="list-style-type: none"> • ABC-prøve 	<p>Jens</p>
<p>18-11-2015 Kl. 19.00</p>	<p><u>Teoriaften i klublokalet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Information om uddannelsen • Gennemgang af dykkerudstyr 	<p>Jens John</p>
<p>29-11-2015 Kl. 19.15</p>	<p>Opvarme/repetere/øve</p> <ul style="list-style-type: none"> • Overfladesvømning med og uden ABC-udstyr • Længdedyk <hr/> <p>Dybe bassin Bjergeprøve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A) Uden udstyr: Ophente forestillet bevidstløs person fra bassinets dybe ende efterfulgt af 25 m bjergning. (1 omgang) • B) Med ABC-udstyr, 1 redder Ophente forestillet bevidstløs person fra bassinets dybe ende, afgive faresignal, efterfulgt af 50 m bjergning. (2 omgange) <hr/> <p>Instruktion:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ilandstigning via lejder • Simulere entring af gummibåd. <p>Øve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træne ABC- prøve 	<p>Jens</p> <hr/> <p>Vurdering af hidtil indlærte færdigheder</p> <hr/> <p>Undervisning</p>

06-12-2015 Kl. 19.15	Opvarme/repetere/øve <ul style="list-style-type: none"> • Overfladesvømning med og uden ABC-udstyr • Længdedyk, 20 – 30 – 40 	John opvarmning
	ABC-prøve dybe bassin: <ul style="list-style-type: none"> • Udspring • OK-tegn • Svømme 2 omgange • neddyk • Lægge ABC-udstyr på bunden • Dykke ud. OK-tegn i overflade • Dykke ned og påtage ABC-udstyr, maske tømmes for vand • Dykke ud. OK-tegn i overflade • Svømme 2 omgange • Korrekt ilandstigning via lejder Snak om hvilket udstyr, der skal medbringes til flaskedyk- lektioner	Vurdering af hidtil indlærte færdigheder
13-12-2015	Fri træning og repetition	
10-01-2016 Kl 19.15	Flaskedyk i 25 m bassin <ul style="list-style-type: none"> • Introduktion til udstyret • Samling, klargøring og tilpasning • Påtagning af udstyret. Makkerhjælp • Entring i vand via lejder • Ånding, svømning og afbalancering <ul style="list-style-type: none"> ○ Ånding i regulator i forskellige stillinger ○ Kontrollere og justere afbalancering ○ Svømning under vand med apparat • At gøre kursisten fortrolig med apparatdykning på lavt vand <ul style="list-style-type: none"> ○ Fjerne regulator, tømme denne og atter ånde ○ Aftage og påtage maske og tømme den for vand ○ Svømning under vand med apparat med masken i panden ○ Ånding fra alternativ luftkilde (makkers octopus) ○ Ånding fra freeflow regulator • Korrekt uddykning og ilandstigning via lejder 	1P3 Jens, Jess og John
18-01-2016	<u>Teoridag i klubben kl 09.00-17.00</u> Fri svømmetræning	
24-01-2016 Kl. 19.15	Flaskedyk dybe bassin <ul style="list-style-type: none"> • Entring: <ul style="list-style-type: none"> ○ Skridtspring ○ Baglænsudrulning ○ Ilandstigning • Tømning af maske • Tabe og genfinde regulator • Træne afbalancering: <ul style="list-style-type: none"> ○ I overfladen ○ Under vandet • Fortrolighed ved apparatdykning <ul style="list-style-type: none"> ○ Simuleret luftstop efterfulgt af skift til alternativ luftforsyning (makkers octopus) på bunden efterfulgt af uddykning ○ Simuleret fri opstigning (10 meter vandret på bunden) ○ Aftagning af apparatudstyr i overflade på dybt vand 	1P4 Jens

27-01-2016 Kl 19.00 – ca. 21.00	Teoriaften i klublokalet Gennemgang af hjemmeopgaver fra første teoridag	
31-01-2016 Kl. 19.15	<u>Dybe bassin</u> Flaskeprøve 1, hele prøven aflægges efter makkerprincippet <ul style="list-style-type: none"> • Korrekt klargøring og påtagning af udstyr. • Entring via lejder i dybe ende • 100 m overfladesvømning med snorkel (4 omgange) • 100 m neddykket langs bunden (4 omgange) • 25 m langs bunden med masken i panden (2 baner) • Masken tages på og tømmes • 50 m svømmende ånding i makkers octopus, korrekt afbalanceret (50 m til hver i makkerparret) (4baner) • Aftage udstyret ved bassinkant Ilandstigning via lejder	Vurdering af hidtil indlærte færdigheder Jens
07-02-2016	<u>Teoridag i klubben kl 09.00-16.00</u> <u>TEORIPRØVE 16.00-17.00</u> Fri svømmetræning	Jens John
14-02-2016	Vinterferie	
21-02-2016 Kl. 19.15	Vinterferie	
28-02-2016 Kl 19.15	<u>Dybe bassin</u> Vandføling med apparat. <ul style="list-style-type: none"> • Træne kursistens føling med apparatdykning. <ul style="list-style-type: none"> ○ Øve rulninger og loops ○ Øve afbalancering • Øge kursistens fortrolighed med apparatudstyr <ul style="list-style-type: none"> ○ Af- og påtage vægtbælte på bunden ○ Af- og påtage apparatudstyr på bunden ○ Skift fra regulator til snorkel i overflade, svømme i overflade med snorkel, skift til regulator og neddykning ○ Uddykning og ilandstigning via lejder 	1P5 John
06-03-2016 Kl. 19.15	<u>Dybe bassin</u> Betjening og brug af afbalanceringsmidler <ul style="list-style-type: none"> • Træning i at skabe opdrift. Dybe bassin <ul style="list-style-type: none"> ○ Oppustning af afbalanceringsmiddel med munden i overfladen. Med og uden maske ○ Oppustning af afbalanceringsmiddel med trykluft • Træne i kontrolleret opdrift <ul style="list-style-type: none"> ○ Øve udluftning via forskellige ventiler på afbalanceringsmiddel ○ Beherske afbalancering på bunden og mellemdybde ○ Demonstrere kontrolleret opstigning ved at lukke luft ud af afbalanceringsmiddel ○ Vise færdighed i at standse opstigning ○ Bruge afbalanceringsmiddel som løft i fare- og ulykkessituationer 	1P6 Jens

13-03-2016 Kl. 19.15	<u>Dybe bassin</u> Bjergning af apparatdykker <ul style="list-style-type: none"> • Ophentning af apparatdykker via dennes opdriftsmiddel • Sikre opdrift af forulykket og redder i overflade • Afgivelse af faresignal samt tilkaldelse af hjælp • Anbringe forulykkede i rigtig position med frie luftveje (nakken tilbage) Repetere øvrige færdigheder	1P7 Jens
20-03-2016	Påskeferie	
27-03-2016	Påskeferie	
03-04-2016 Kl. 19.15	<u>Dybe bassin</u> Repetition af alle tidligere indlærte færdigheder <ol style="list-style-type: none"> 1. At sikre at kursisten er i stand til korrekt påtagning og kontrol af alt nødvendigt udstyr samt dragt og handsker 2. At sikre at kursisten kan afbalancere korrekt: <ol style="list-style-type: none"> a. I overfladen b. På midterdybde c. Over bunden 3. At sikre at kursisten problemfrit kan lave masketømning 4. At sikre at kursisten kan gennemføre korrekt af- og påtagning af apparatudstyr på bunden 5. At sikre at kursisten kan gennemføre kontrolleret opstigning (ved overfladen skiftes til snorkel, efterfulgt af overfladesvømning med snorkel 100 m, derefter skift til regulator samt neddykning og svømning 100 m langs bunden). 6. At sikre at kursisten kan lave en kontrolleret ophentning af bevidstløs makker til overfladen 	1P8 Komplet dragt Vurdering af hidtil indlærte færdigheder John
10-04-2016 Kl. 19.15	Godt og praktisk sømandsskab <u>På land</u> <ul style="list-style-type: none"> • Knob og stik • Fastgøre- og løse bundtov <u>Dybe bassin</u> <ul style="list-style-type: none"> • Knob og stik • Fastgøre- og løse bundtov Dykkersimulator	Jens
	Efter endt træning i svømmehal er der dyk i åbent vand Særskilt plan følger	

Eleverne skal være omklædt og klar kl. 19.15

Den 10. januar 2016 skal eleverne være klar med udstyr kl 19.15, herefter gennemgås og samles udstyret i fællesskab under vejledning af instruktørerne.

Den praktiske træning i bassin er kl. 19.15 – ca. 20.45. Fra 24. januar skal flaskeudstyret være samlet og klar til dyk kl. 19.15.

Eleverne får et eksemplar af lektionsplanen, og er ansvarlig for at samtlige lektioner gennemføres, samt at det forsømte indhentes straks efter evt. fravær.