

## Planering - NAUI Scuba Diver, start 2006-03-31

Fredag 16.00 – 22.00 Arvidstorpsgratan

### Lektion 1 Kursintroduktion & Fysiologi

- Kursupplägg & mål, NAUI, certifikat, läkarundersökning, litteratur
- Fysiologi & dykfysik och Vatten & Luft

### Praktik 1 Anpassning Utrustning

- Utrustningens delar: +/- & tillpassning
- Montera & Demontera

### Lektion 2 Utrustning & Pardykning

- Genomgång av dykutrustningen
- Pardykning och dess principer, Signaler

Lördag 09.00 – 11.30 Arvidstorpsgratan

### Lektion 3 Tabell & Fysiologi

- Instrument, planering, andning & cirkulation
- Tabellen

### Lektion 4 Miljö, Problemlösning & Tabell

- Vind, vågor & strömmar
- Olyckor & livräddning
- Tabellen

Lördag 11.30 – 13.00 Samling Arvidstorpsgratan (Bassäng 12.00-13.00)

### Praktik 2 Skyddat vatten 1: Fridykning

- Fridykningsövningar, tryckutjämning

### Praktik 3 Skyddat vatten 2: Anpassning

- Parkontroll, masktömning, tömma regulator, återfinna regulator
- Fenbalans & avvägning med väst

Lördag 13.00 – 14.00

### Lunch

Lördag 14.30 – 18.00 Arvidstorpsgratan

### Lektion 3 Tabell & Fysiologi

- Instrument, planering, andning & cirkulation
- Tabellen

### Lektion 4 Miljö, Problemlösning & Tabell

- Vind, vågor & strömmar
- Olyckor & livräddning
- Tabellen

Lördag kväll

### Hemuppgifter Arbetsboken

Söndag 09.00 – 11.00 Arvidstorpsgratan

### Lektion 5 Dykplanering & upprepade dykning

- Dykplanering
- Tabellen

### Repetition

- Genomgång av arbetsboken och frågor

### Övningsprov

- Teoriprov, ca 1 timma

Söndag 11.00 – 12.00

### Lunch

Söndag 12.30 – 20.00 Samling Arvidstorpsgratan (bassäng 13.00-19.00)

### Praktik 4 Skyddat vatten 3: Livräddning

- Av & på mask, av & på med utrustning i ytan & under vattnet
- Horisontellt simmad nöduppstigning
- Bärga dykare från 3 m, bogsering & konstgjord andning. Utrustning & fridykande

### Praktik 5 Skyddat vatten 4: Pardykning

- Hovra, alternativ luftkälla (stilla & uppstigning), växeländning (stilla)

Avslut helg 1

## Planering Dykhelg hos SALT\* - NAUI Scuba Diver

Lördag 08.00 – 11.00

### Inkvartering

#### Praktik 6 Skyddat vatten 5: Torrdräkt

- Torrdräkt, avvägning & haveriövningar

#### Dyk 1 Anpassning & Livräddning

- Parkontroll, anpassa utrustningen, av & på med all utrustning i ytan & på 5 m.
- Bärga medvetslös dykare från ca 3 m med utrustning, bogsering 45 m
- Kontrollerad simmad nöduppstigning från minst 5 m.

Lördag 11.00 – 12.00

### Lunch

Lördag 12.00 – 18.00

#### Dyk 2

- Parkontroll, istigningsmetoder, ned & uppstigning, avvägning, säkerhetsstopp 3 min, nöjestur
- 400 m fensim

#### Dyk 3

- Parkontroll, uppstigning alternativ luftkälla, häva kramp

Lördag 20.00 – 21.30

### Middag

Efter önskemål (vi går ut och äter tillsammans)

Söndag 08.00 – 08.30

### Frukost

Söndag 09.00 – 13.30

#### Dyk 4

- Parkontroll, kompass & navigationssim, nöjestrupp!

#### Dyk 5 Nöjesdyk!

- Ta på utrustning inkl. viktbälte i ytan
- Nedstigning med lina
- Nöjestrupp!

Söndag 13.30 – 15.00

### Lunch & Avslutning

\* Dykhelgen sker hos SALT i Kungshamn.

### SALT

SALT är ett vandrarhem för dykare. Man bor i flerbäddsrum med möjlighet till matlagning, men SALTs matpaket rekommenderas vilket inkluderar frukost och lunch samt fika & kaffe/the. Medtag pengar till mat och eventuell kvällsaktivitet för lördagen.

Vägbeskrivning: Kör mot Kungshamn/Smögen. När man kommer in i samhället tag till höger efter backen och strax före bron över till Smögen. Tag till höger direkt igen och följ vägen åt vänster. Framme. Parkera vid berget.