

Lektionsoversigt begyndere 2025/2026			
Vejledende program			
Lektion	Dato	Teori	Praktik
1	24-09-25	Introduktion og orientering om uddannelsen.	Svømmetræning
2	01-10-25	Udstyrslektion Intro til ABC udstyr (s. 25-31)	ABC-træning
3	8-10-25	Udstyrslektion Intro til apparatudstyr (s. 25-31)	Introdyk med flasker
-	15-10-25	Efterårsferie (Ingen undervisning)	
4	22-10-25	Grundlæggende dykkerfysik 1 (s. 61-67)	Introdyk med flasker
5	29-10-25	Grundlæggende dykkerfysik 2 (s. 71-72)	Flaskedykning Entring af vand
6	5-11-25	Luftforbrug (s. 68-70)	Flaskedykning Entring af vand
7	12-11-25	Forældremøde (Ingen teori)	UV-Rugby
8	19-11-25	Dykkerfysiologi (s. 73-79)	Flaskedykning Tab af maske og regulator
9	26-11-25	Skader – squeezes (s. 80-86)	Flaskedykning Tab af maske og regulator
10	03-12-25	Skader – forgiftninger (s. 87-91)	Flaskedykning Afbalancering
11	10-12-25	Juleafslutning	
Juleferie (Ingen undervisning)			

Lektionsoversigt begyndere 2024/2025 Vejledende program			
Lektion	Dato	Teori	Praktik
13	07-01-26	Andre skader (s. 92-99)	Flaskedykning Afbalancering
14	14-01-26	Dykkertabel (s. 101-115)	Flaskedykning Afbalancering
15	21-01-26	Computer og Logbog (s. 116-121)	Flaskedykning Afbalancering
16	28-01-26	Planlægning af dykning (s. 122-129 + 150-153)	UV-Rugby
17	04-02-26	Gennemførelse af dykning (s. 130-150)	Flaskedykning Ophentning af dykker
-	11-02-26	Vinterferie (Ingen undervisning)	
18	18-02-26	Redning (s. 154-163)	Flaskedykning Ophentning af dykker
19	26-03-26	Hav og miljø + Uddannelsesmuligheder (s. 164-181)	Flaskedykning Repetition
20	04-03-26	Opsamling før teoriprøve	Flaskedykning Repetition
21	11-03-26	Teoriprøve	Flaskedykning Prøve udendørs udstyr
22	18-03-26	Opsamling på teoriprøve	Flaskedykning Prøve udendørs udstyr
Annonceres i løbet af kurset		Åbentvandsdyk til CMAS 1-stjernet	