



LEKTIONER

Teorilektioner

- 1T1 Introduktion til normoxic trimix
- 1T2 Dekompressionsteori for Trimix
- 1T3 Planlægning af gasblandinger
- 1T4 Beregning af gasforbrug
- 1T5 Trimixudstyr
- 1T6 Temperatur og eksponering
- 1T7 Planlægning af dykning
- 1T8 Trimixtabeller og software
- 1T9 Teoriprøve



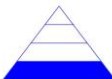

Praktiklektioner

- 1P1 Apparatdykning 1
- 1P2 Åbentvandsdyk 1
- 1P3 Åbentvandsdyk 2
- 1P4 Åbentvandsdyk 3
- 1P5 Åbentvandsdyk 4
- 1P6 Åbentvandsdyk 5



Introduktion til normoxic trimix

NTXT1

Tid:	30 minutter	
Formål:	At give et indtryk af det kursus man står overfor. At give viden om, hvordan kurset passer ind i DSF's/CMAS's uddannelsessystem samt fortælle hvilke kompetencer kurset CMAS normoxic trimix giver.	
Delemner:	<ol style="list-style-type: none"> At introducere kursets instruktører: <ul style="list-style-type: none"> • Navn, adresse, telefon, email • Certifikat • Erfaringsbaggrund for at undervise på kurset At give kursisten et overblik over kurset: <ul style="list-style-type: none"> • Varighed • Kursusplan • Undervisningssteder klub/svømmehal. • Nødvendigt udstyr • Pris • Krav til at bestå kursus At give kursisten viden om hvordan kurset passer ind i DSF's/CMAS's uddannelsessystem: <ul style="list-style-type: none"> • Hvilke kompetencer giver kurset At tjekke om kursisten opfylder de formelle krav til deltagelse på kurset: <ul style="list-style-type: none"> • Medlemskab af Dansk Sportsdykker Forbund • Fundamental dykkerjura • Prøvekrav til CMAS normoxic trimixcertifikat • Gennemgang af de bindende krav • Helbredserklæring • Kvittering for betalt kursusgebyr. • Underskrift af undervisningsaftale Udlevering af materiale samt information om hvilket udstyr der skal anskaffes/medbringes. 	   
Bemærkninger:	Husk at kopiere alt hvad du vil udlevere i forvejen.	



Trimixbog side 12-22

Dekompressionsteori for Trimix

NTXT2

Tid:	60 minutter	
Formål:	Orienterer eleven om heliums egenskaber, specielt set i relation til gasoptagelse i vævet. Give eleverne indblik i den specielle fysiologi, der finder sted i forbindelse med dykning med trimix, specielt herunder isobar counterdiffusion foruden HPNS. En orientering om andre anvendelige inerte gasser samt om de generelle langsigtede virkning mætningsdykning kan forårsage. Slutteligt en dybere beskrivelse af bobbedannelse og deep stop under dekompression.	
Delemner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Heliums egenskaber 2. Gasoptagelse i vævet 3. Effekten af Helium 4. Isobar counterdiffusion 5. HPNS 6. Andre inerte gasser 7. Langsigtede virkninger ved mætningsdykning 8. Bobbedannelse og Deep stop 	
Bemærkninger:	<p>Trimixbog side 23-46</p> <p>Trimixbog side 70-89</p>	



Planlægning af gasblandinger

NTXT3

Tid:	60 minutter	
Formål:	Orienterer eleven om anvendelse af rejse- og dekompressions-gasser samt valg af blandinger herunder om forskellen mellem standardblandinger og bedst mix. Hvordan trimix og heliair i grove træk blandes samt recut af sådanne blandinger.	
Delemner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rejsegas / dekompressionsgas 2. Valg af gasblandinger 3. END 4. Best mix 5. Brugerdefineret gasblandinger 6. Standard gasblandinger 7. Blanding af Trimix 8. Sikkerhed ved Helium / Trimix 9. Flaskeafmærkning 	
Bemærkninger:	Trimixbog side 47-62	



Beregning af gasforbrug

NTXT4

Tid:	60 minutter	
Formål:	Orienterer eleven om gasforbrug på bundgas, rejse- og dekompressionsgas samt bailoutplanlægning ved mistet gas. Desuden en gennemgang af 1/3 dels reglen, andre gasadministrationsregler foruden gennemførelse af run times. Om oxygenoptagelse samt beregning af denne i form af CNS og OTU ud over relevant førstehjælp ved trimixdykning.	
Delemner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gasforbrug generelt 2. Rejsegasforbrug op og ned 3. Mistet rejse- /dekompressionsgas 4. Bundgas og dekompressionsreserve 5. Run time 6. Oxygenoptagelse OTU og CNS 7. Førstehjælp 	
Bemærkninger	Trimixbog side 62-70	



Trimixudstyr

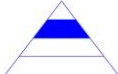
NTXT5

Tid:	60 min	
Formål:	Forslag til konfiguration og valg af det udstyr, der kræves og anvendes på kurset ved trimixdykning samt en praktisk gennemgang af kursistens eget udstyr. Desuden en beskrivelse af dekompressionsplatforme / deko-bar samt indtagelse af væske under dykket.	
Delemner:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grundlæggende udstyr 2. Decompressionsudstyr 3. Linehjul og overfladebøjer 4. Jon-line 5. Deko-bar 6. Drikkevand 	
Bemærkning er:	Trimixbog 166-189	



Temperatur og eksponering

NTXT6

Tid:	30 min	
Formål:	Give eleven en gennemgang af de forhold, som gør sig gældende under trimixdykning der omhandler at holde varmen foruden symptomer ved kuldepåvirkninger samt løsningsmuligheden ved anvendelse af argon som dragtgas. Endeligt en beskrivelse af, hvorledes urin kan udledes såvel håndteres under dykning	
Delemner:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kropsvarme 2. Symptomer på hypotermi 3. Argon som dragtgas 4. Urinering 	
Bemærkninger:	Trimixbog 90-91,153,183-185	



Planlægning af dykning


NTXT7

Tid:	60 min	
Formål:	En gennemgang af hvorledes en dykkerplanlægning foretages foruden hvordan dykket gennemføres og afsluttes	
Delemner:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dykkerteamet 2. Nedstigning 3. På bunden 4. Opstigning 5. Dekompressionsteknikker 6. Uddykning 7. Afrigning efter dyk 	
Bemærkninger:	Trimixbog 194-204	



Trimixtabeller og software

NTXT8

Tid:	60 minutter	
Formål:	En gennemgang af hvordan trimixtabeller håndteres samt hvordan man i stedet kan anvende dekompurationssoftware til dykkerplanlægning	
Delemner:	<ol style="list-style-type: none">1. Tabeller2. Software	
Bemærkninger:		



Teoriprøve

NTXT9

Tid:	60 min	
Formål:	At kontrollere, at kursisten har den til CMAS normoxic trimixdykker krævede teoretiske viden. At kursisten opnår det fornødne antal point, der kræves for at bestå teoriprøven.	
Delemner:	Skriftlig prøve	
Bemærkninger:	For kursister med læsebesvær – kan oplæsning af spørgsmål være en løsning.	



Apparatdykning 1

1P3

Tid:	60 minutter	
Formål:	At træne kursisten i de nødprocedurer der er krævet som normoxic trimixdykker inden prøver i åbent vand	
Delemner:	<ul style="list-style-type: none"> - Følge line med blændet maske - Følge makker med donering af luft <p>Opsamling på øvelser fra advanced nitrox inden dykning i åbent vand.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tab af maske / maskeskift - Shutdownøvelse - Opsende dekobøje - Håndtering af deko-flasker 	
Bemærkninger:	Træning bør laves med fuldt anlagt udstyr, så kursisten får kendskab til egne evner før åbent vand	



Åbentvandsdyk 1

1P4

Tid:	60 minutter	
Formål:	<p>At træne og teste kursisten i nødprocedure der er krævet som normoxic trimixdykker.</p> <p>Introduktion til dykning i teams</p> <p>Kontrol af færdigheder før dykning på større dybder</p> <p>At eleven demonstrerer sikre dykkerfærdigheder under anvendelse af en komplet udstyrskonfiguration beregnet til uddannelses-niveauet</p>	
Delemner:	<p>Dyk til maks 20 meter</p> <p>Der udfærdiges en komplet dykkerplan incl. back-up plan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Træning af dykkerfærdigheder - Luft eller nitrox anvendes - Stageflasker medbringes - Demonstrere præcis afbalancering $\pm 0,5$ meter - Komplet dykkerplan udfærdiges incl. back-up plan - Demonstrere dykning med runtimes - Tør for gas øvelse over 20 meter, hvor der åndes fra makkers lange slange - Svømning ved udrulning af linehjul samt returnering til startpunkt - Svømme langs 10 meter rute uden maske - Demonstrere korrekte svømmeteknik - Demonstrere svømmeteknik uden at hvirvle bunden op <p>Stopprøver:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ombytning af maske - Af- og påtagning af stageflasker ved uændret afbalancering - Foretage ventilshutdown - Opsendelse af dekobøje og opstigning langs denne <p>Gennemførelse af dyk og alle prøver skal ske overbevisende og rutineret før der forsættes til næste dyk.</p>	
Bemærkninger:		



Åbentvandsdyk 2

1P5

Tid:	60 minutter	
Formål:	<p>Træne kursisten i færdigheder som er krævet ved normoxic trimixdykning, herunder træning af kursisten i forskellige roller ved dykning i teams</p> <p>At eleven demonstrerer en etapeopstigning med dekompression, hvor pO₂ grænser overholdes</p>	
Delemner:	<p>Dyk til maks 40 meter</p> <p>Der udfærdiges en komplet dykkerplan incl. back-up plan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luft eller nitrox anvendes - Stageflasker medbringes - Etapedykning med deko, hvor Po₂ grænser overholdes - Opsendelse af deko bøjle fra 30 m - Dykningen foretages med runtimes 	
Bemærkninger:		



Åbentvandsdyk 3

1P6

Tid:	60 minutter	
Formål:	<p>Træne kursisten i færdigheder som er krævet ved normoxic trimixdykning, herunder træning af kursisten i forskellige roller ved dykning i teams</p> <p>At eleven demonstrerer en etapeopstigning med dekompression, hvor pO₂ grænser overholdes</p>	
Delemner:	<p>Dyk til maks 40 meter</p> <p>Der udfærdiges en komplet dykkerplan incl. back-up plan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luft eller nitrox anvendes - Stageflasker medbringes - Etapedykning med deko, hvor Po₂ grænser overholdes - Opsendelse af deko bøjle fra 30 m - Dykningen foretages med runtimes 	
Bemærkninger:		



Åbentvandsdyk 4

1P7

Tid:	60 minutter	
Formål:	<p>Træne kursisten i færdigheder som er krævet ved normoxic trimixdykning, herunder træning af kursisten i forskellige roller ved dykning i teams</p> <p>At eleven demonstrerer en etapeopstigning med dekompression, hvor pO₂ grænser overholdes</p>	
Delemner:	<p>Dyk til maks 50 meter</p> <p>Der udfærdiges en komplet dykkerplan incl. back-up plan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trimix anvendes - Stageflasker medbringes og anvendes - Dykning foretages med runtimes 	
Bemærkninger:		



Åbentvandsdyk 5

1P8

Tid:	60 minutter	
Formål:	<p>Træne kursisten i færdigheder som er krævet ved normoxic trimixdykning, herunder træning af kursisten i forskellige roller ved dykning i teams</p> <p>At eleven demonstrerer en etapeopstigning med dekompression, hvor pO₂ grænser overholdes</p>	
Delemner:	<p>Dyk til maks 60 meter</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trimix anvendes - Stageflasker medbringes og anvendes - Dykning foretages med runtimes 	
Bemærkninger:		