



Friluftsliv

Fridykking - grunnkurs

9. - 11. april 2021

Lurer du på om fridykking er noe for deg? Bli med og lær deg en aktivitet som kombinerer intense naturopplevelser, spenning, mosjon og glede!

Kurslærer: Kristian A. Moen

Lære hele livet - Leve hele livet!

Kursinnhold

Kurslærer vil gjennom teori og praktiske øvelser, gi deltakerne kunnskap og veiledning i møte med denne "nye" folkesporten!. Du kommer ikke tettere på naturen enn du gjør ved fridykking!

Program

Fredag 9. april, kl. 18:00 - 21:00

18.00 Oppmøte. Kaffe og presentasjon av deltakere/kurslærer. Gjennomgang av kurset og hvordan dagene er lagt opp. Kort innføring i CMAS og mulighetene ved de ulike klassifiseringene. Utstyrlære.

Lørdag 10. april, kl. 08:45 - 18:00

08.45 Oppmøte, kaffe, se litt på utstyr.

09.00 Gjennomgang av teori del 1: Utstyrlære (det vi ikke rakk fredag) og fysikk.

10.00 Pause

10.15 Fortsettelse fysikk og anatomi

11.30 Matpause

12.15 Fortsettelse anatomi og medisin

13.15 Pause

13.30 Sikkerhet og førstehjelp

15.00 Knoper og fredning + utstyrsliste søndag

16.00 Oppmøte bassenget - andre runde med øvelser og bruk av utstyr.

Søndag 11. april, kl. 08:45 - 15:30 Ta med matpakke!

08.45 Oppmøte. Hente utstyr og eventuelt levere skriftlig eksamen (for de som ønsker CMAS-sertifisering).

09.30 Oppmøte Bjørnvika Natursenter. Avreise med båt ca. kl. 10:00 (litt avhengig av vær).

Her må matpakka være med! Vi reiser ut og hopper i havet! De som ønsker CMAS-sertifisering må gjennomgå noen prøver under denne økta.

14.00 Tilbake på Bjørnvika Natursenter. Evaluering av kurs / felles bespising.

15.30 Vel hjem!

Fridykking - grunnkurs, 9. - 11. april 2021

Kurslærer

Kristian A. Moen jobber ved Vik skole og er lærer i realfag og kroppsøving. Kristian er sertifisert CMAS-fridykkerinstruktør og aktiv fridykker. Han kjører også livredningskurs i vann for skole elever og kommunalt ansatte.



Praktisk informasjon

Kurslokaler: Vi følger smitteutviklingen, må ta div. forbehold kommer tilbake med informasjon her.

Tidspunkt: 9. - 11. april 2021

Utstyr: Alle må ha med badetøy til bassengøvelsene lørdag. Leie av utstyr er inkl. i kursavg. Oppgi vekt og høyde i beskjedsfeltet ved påmelding.



Målgruppe

Alle over 16 år som er glad i det våte element og ønsker å oppdage vår vakre undersjøiske verden! Eneste krav er svømmedyktighet. Du må kunne svømme min 100 m uten stans.

Med forbehold om endringer.

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



Priser

Kursavgift inkl. leie av utstyr, 2 lunsjer og kaffepauser kr. 1600,- pr. pers.

Overnatting / Bispisning

1 døgn m/frokost	kr. 528,- pr. pers.
2 døgn m/frokost	kr. 1056,- pr. pers.
Middag m/dessert	kr. 200,- pr. pers.

Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.

**Påmelding
senest
26. mars**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!