



BEGYNDERKURSUS - DRAGØR SVØMMEHAL

Kære kursist

Københavns Dykkerskole har indgået en aftale om leje af en bane i Dragør Svømmehal, (Hollænderhallen), som ligger på adressen; Halvejen 3, 2791 Dragør

Dragør Svømmehal er en moderne svømmehal, som er et rigtig rart sted, både at svømme og dykke i. Kommer man i bil, er der gode parkeringsmuligheder og receptionen finder du gennem dørene, ligeud og til højre.

Mødetid;

For at vi kan nå at klæde om, samle udstyr og briefe dykkene, skal du være kl. 17:00 i receptionen. Her vil vi tage imod dig og udleve en nøglebrik til bad og omklædning.

Vi har svømmehallen fra kl. 18:00 til kl. 20:00, så det er vigtigt at vi er der til tiden.

Når vi har været i bad og klædt om, samler vi udstyret. Herefter briefes vi de enkelte dyk inden vi går i vandet.

Undervisningen;

Vi skal træne fem separate dyk og have en tørdragtsorientering.

- Første tirsdag skal vi nå de to første træningsdyk (confined 1 og 2) og svømmepróven, som er 200 meter svømning og 10 minutter træde vande.
- Anden gang, skal vi helst nå de sidste tre træningsdyk (confined 3, 4 og helst 5).
- Tredje og sidste gang, kan vi følge op, hvis der er noget vi ikke nåede på de to første gange, ellers skal I have det vi kalder en tørdragtsorientering.

Hvad skal jeg gøre før jeg møder op;

Inden du møder op, skal du have udfyldt helbredserklæringen, formularerne og lavet E-learningen, som du tidligere har modtaget et link til.

Alle formularer skal være udfyldt og lavet, før I får lov til at dykke.

Vi forventer, at I er påbegyndt og allerhelst afsluttet jeres E-learning for at få mest ud af kurset.

Helbredserklæringen (**Lav den i god tid**):

Som udgangspunkt er det ikke farligt at dykke, så længe man dykker indenfor sine begrænsninger og indenfor det man har lært. MEN, dykning adskiller sig alligevel, da vi befinder os under vandet, hvor man ikke bare lige kan gå op, hvis man får ondt mv.

Derfor skal man udfylde helbredsattesten omhyggeligt. Hvis man undervejs i sine besvarelser bliver nødt til at sige JA til nogle af spørgsmålene i helbredserklæringen, skal man have en skriftlig godkendelse fra din læge, for at kunne deltage. Den skal sendes til os forud for din uddannelse.

Det er lægen, som vurderer om det er forsvarligt for dig at dykke. De fleste læger kender godt helbredserklæringen, så det plejer ikke at give udfordringer.

Udfyld helbredserklæringen som noget af det første, så du kan nå at booke en tid hos læge, hvis det viser sig at være nødvendigt.

Har I spørgsmål, kan I skrive til os på kontakt@koebenhavnsdykkerskole.dk eller ringe på 53 52 22 23.

De bedste hilsner

København Dykkerskole