

Dato	Teorilektion	Instruktør Teori	Svømmehalslektion	Instruktør svømmehal	Hjælper	Udstyr
06-jan	Intro til udd og udstyr	Rasmus, Per	Svømmeprov og ABC basics	Rasmus		intet
13-jan	Anvendelse af apparat og basisfysiologi	Sturm	ABC	Lars		ABC
20-jan	Udstyr	Rasmus	ABC	Per		ABC
27-jan	Fysik	Per	Intro til apparat	Rasmus		SVH
03-feb	Tabel og Signaler	Bjarne	Apparatøvelser	Sturm		SVH
10-feb	Redning og repetition skader og tabel	Lars	Apparatøvelser	Per		SVH
17-feb	Prøve	Rasmus	Afbalancering	Rasmus		SVH
24-feb	Gennemgang	Rasmus	Bjærgning	Lars		ALT
03-mar	Omprøve eller praktisk sejlads/knob	Lars	ABC	Per		ABC
10-mar	Intro 2* og dykkerskader	Per	ABC	Rasmus		ABC
17-mar	Tabel og luftforbrug	Rasmus	ABC	Sturm		ABC
24-mar	Nitrogen og dybdedyk	Bjarne	Øvelser med apparat	Per		ALT
31-mar	Redning og planlægning	Lars	Stresstest	Bjarne, Rasmus		ALT
01-apr	Dragt+navigation Prøve 2*	Rasmus	1/4 er ikke en onsdag	Ikke svøm		

ABC= Maske, finner og snorkel

SVH= ABC + vest, regulator og flaske

ALT= SVH + dragt, sokker, handsker, bly

