Programme Formation P2 2021

Hei fannt dir eng ganz Reih Informationen zum Oflaaf vum P2 Brevet fir 2021. Den Programm soll Iech die Graff Richtung weisen, wie der wësst mussen mir awer dest Joer flexibel bléiwen an sou sin emme erem Upassungen neideg.

Den P2 Brevet erlaabt Iech speider eegestänneg Tauchgäng duerchzefeieren bis zu enger Maximaldeift vun 40m.

Preis: 200 Euro
Am Präis ass Ausléinen vun der Tauchfläsch, Weste, Détendeur, Dokumentatioun an eng Tauchtafel MN90 abegraff.

Bedingungen: 15 Joer al sinn an een gültegt Attest vum Dokter
een CMAS * Brevet (oder een äquivalenten Brevet) hunn an mindestens 20 Tauchgäng absolvéiert hunn

Oflaf vum Cours:
Theorie 4 Owender (Material, Sécherheetsreegelen, Planung vun Tauchgäng, Physik…)

Schwämmstraining (all Übungen ginn lues an lues an der Schwämm geleiert)
Tauchgäng am Stauséi (hei ginn d'Übungen déi mir den Wanter iwwer an der Schwämm/Fosse geleiert hunn ugewannt)
Den detailléierten Oflaf fannt dir am **Reglement Technique**

I. Théorie

Datum / Wou	Ween hält den Cours?	Thema vum Cours
18.02.2021 vun 18h30 -21h30 am Clublokal	David (Alain)	Physiologie, Archimède, Boyle Mariotte, Accident mécaniques (rappels)
25.02.2021 vun 18h30 -21h30 am Clublokal	Alain	Loi de Henry, Accident de Décompression Loi de Dalton Accidents biochimiques, Noyade, Froid
04.03.2021 vun 18h30 -21h30 am Clublokal	Alain (David)	Tauchtafelen, Accident du au milieu, 1ier secours Consommation d'Air
09.03.2021 vun 18h30 -21h30 am Clublokal	Alain	Matériel, Sécurité / Briefing Signes
18.03.2021 vun 19h00 -21h00 am Clublokal	Alain	19h00-19h30: Révision / Froen ? 19h30: Examen (Questions voir RT)

Bei den 4 Owender Theorie kritt dir daat neidegt Wëssen vermettelt fir an aller Secherheet dono ze tauchen. Den Zyklus vun der Theorie get mat engem schreftlechen Examen ofgeschloss. D'Examsfroen gin am Cours behandelt, dir kennt se awer och noliesen am Réglement Technique vun der Fédératioun. Do stinn och all aner Epreuven die mussen gemeet ginn dran.

 Règlement technique (Link)

II. Praxis

 Carte de Préparation (maacht dei an äert Logbuch) (link)

(Hei sinn Exercicer just ofgekierzt opgezielt, den Detail ass am Réglement Technique gereegelt)

Print Iech w.e.g. Carte de Preparation eraus, an presentéiert se mam Logbuch ären Moniteuren no den Tauchgäng. Verschidden Exercicer kennen mir direkt validéiren (Schwammexercicer) soubal se gemaach sinn, aner Epreuven mussen als éischt acquis sinn, wei zB Assistance / 2 sur 1 embout, also mussen déi puer mol gutt gemeet ginn ier déi Epreuven validéiert ginn.

Just Moniteuren kennen Exercicer valideiren, dir kennt och gären mat aneren Encadrants speider Exercicer eng Keier über, awer als éischt sollt der all Exercice mat engem Moniteur maachen, well déi iech den genauen Oflaf vermettelen)

Résumé vun den Übungen:

- Avoir effectué 20 plongée depuis le brevet P1

1. 3 conduites en eau libre dans l'espace médian (10-20m)
2. Trajet 30m sans masque
3. Remontée octopus (-20m)
4. Remontée assisté (-20m) et transport en surface (50m) d'un plongeur en difficulté
5. Remontée 2 sur 1 embout (-20m)
6. Descente autonome à 15m (rectiligne), stabilisation à 15m, vidage masque et lacher d'embout
   Interpretatioun de 2 signe de plongée (1 signe = remontée obligatoire), ensuite descendre à 20m et effectuer une remontée gilet avec mise en place de la bouée de sécurité, retrouver le bord avec une boussole (Kompass)
7. 800m (PMT)
8. 500m (capelé, équipement complet en respirant sur tuba)
9. Décapalega et recapelage du scaphandre

Dir gesidd et sin puer Aufgaben ze bewältegen. Mat beschen Training an regelmeisseg Tauchen ass daat awer keen Thema an fir jiddereen ze maachen. Fir die 800 m PMT (Flossen, Schnorchel, Tauchkostüme) am Stau an 500 capelé (an kompletter Montur mat Fläsch, Kostüm etc…) ass et wichteg regelmeisseg um Flossentraining matezemaachen fir fit ze sinn wann mir die 2 Epreuven maachen. Flossentraining ass emmer Donnesdegs an Dasdegs meiglech.

Mir haalen keen klassichen Examen wou dir musst weisen op dir et kennt, mee ech bewerten lech iwwert dei ganz TG dei mir zesummen maachen. (resp. mat den aneren Moniteuren). Eng Epreuve ass fir eis beherrscht, wann dir se puer Mol ouni Schwieregkeet hinkritt. Et kommen deemno poar TG zesummen. No deser Formatioun sidd dir komplett autonom Taucher an kennt bis 40m deif tauchen, do kennen mir keng Kompromissen maachen.

Alles waat technisch Exercicer sin (1 bis 6 an 9) kennen mir an der Schwämm zesummen üben, virun allem interessant ass do eis Trainingen an der Fosse (-15M).

Fosse: 01.04.2021

Hei mol Daten wou mir an der Schwämm probeiren spezifischen Training fir ären P2 unzebidden:

Datum	Wou:	Programm
25.03.	Schwämm Woltz	Essoufflemen, Schwindel, Probleem, Remontée Octopus, Wiesselotmung op 1 Detendeur, West ofleen an rem undoen, trajet 30m ouni Mask
01.04	Fosse	West aus an Undoen, Remontée Weste, Assistance, Wiesselotmung (-15m)
22.04	Schwämm Woltz	Wiesselotmung, assistance, Stabilisation, evtl capelé (technique)
29.04	Schwämm Woltz	Wiesselotmung, assistance, Stabilisation, evtl capelé (technique)

Mat desen Trainingen probeiren mir Iech «Basics» mat op den Wee ze ginn dei mir dono verfeineren. Ab Mee probeiren mir dann, d'Exercicer am Stauséi emzesetzen.

Wann nach wieder Froen sinn, zéckt nek een vun eisen Moniteuren am Club ze kontakteiren. Dest sinn och d'Moniteuren die mat Iech nei Exercicer traineiren, an Epreuven validéiren kennen:

Alain Margrève, Moniteur M2, N4
David Pereira, Moniteur M1
Carole Georges, Moniteur M1
Lynn Decker, Moniteur M1
Marco Rodrigues, Moniteur M1
Nico Hübsch, Moniteur M1

III. Material

Een Deel Material kennen mir Iech ausleinen, wann dir dëst Material nach nek hudd. (Fläsch, Weste, Detendeur, evtl Kostüm wann ee passenden do) Dir braucht awer, fir spéider kennen autonom ze tauchen Zousatzmaterial:

Tauchcomputer
Tauchluucht
Tauchboje
Kompass

Mir kennen och gären eng Sammelbestellung organiseiren.

Op eng Flott Formation, an bleift all gesond !

Alain Margrève
margreve@pt.lu
Gsm: 621422689