

KURZ FREEDIVINGU

FII Level 1 pool

pro začátečníky

termín: 12. - 13. září 2020

Máte rádi pocit volnosti a nezávislosti? Potápíte se s přístrojem a chtěli byste vyzkoušet něco nového? Kurz freedivingu Vám pomůže zlepšit vaše nádechové schopnosti a objevit tak skryté možnosti vašeho těla! Kurz povede zkušený Instruktor Freedivingu Honza Musil ve výcvikovém systému špičkového freedivera a 13ti-násobného světového rekordmana Martina Štěpánka FII (Freediving Instructors International) a po jeho skončení obdržíte mezinárodně uznávaný certifikát Freediver Level I. pool.

Volné potápění v posledních letech nabývá na popularitě, stále více lidí objevuje překrásný svět ticha pod vodní hladinou i své skryté schopnosti. Objevte je i vy! Nároky na výstroj jsou minimální, stačí maska, šnorchl, ploutve a můžete začít.

Absolvovat kurz freedivingu může úplně každý, bez jakýchkoliv předešlých zkušeností s nádechovým či přístrojovým potápěním!

Kurz probíhá v sobotu a v neděli následovně:

Sobota sraz v 9:00, místo: AGAMA, Vršava I 1492, Zlín
seznámení s freedivingem, teorie, stretching a dechová cvičení
(vše prokládané videem a obrazovou prezentací)
od 16:00 hod do 18:00 hod praxe v bazénu Lázně Zlín, po bazénu krátké
zhodnocení, odchod na párek...

Neděle od 9:00 - 11:00 bazén Lázně Zlín
poté přesun na učebnu a s pomocí videa zhodnocení praxe ve vodě
závěrečný test

Doporučujeme:

Pokud máte vlastní masku, šnorchl, ploutve (popř. tenký neopren), vezměte si vše s sebou.
V případě, že nemáte vlastní šnorchlovací výbavu, můžeme vám ji zapůjčit, popřípadě pomoci s výběrem při nákupu - ozvěte se dopředu, domluvíme se!
Pohodlné oblečení a dobrá nálada je podmínkou!

CENA: 3 900,- platba v hotovosti na místě, nebo předem na účet 2500206784/2010

Cena zahrnuje:

Teoretickou část v učebně, výukový manuál, praktickou část v bazénu, vstup na bazén, certifikační poplatek (zahrnuje certifikaci i diplom), hromadu zábavy, vtipná videa, zážitek na celý život

Cena nezahrnuje:

Dopravu, ubytování, stravu, zapůjčení výstroje, občerstvení, masáže, řidiče, nosiče, atd. - za příplatek dokážeme zařídit :-)

Předpokládaný program kurzu:

Sraz **v sobotu v 9h** ráno, začínáme s teoretickou přípravou, pouze s pauzou na oběd a v 16:00 hurá do bazénu (nutný časový předstih na přesun), v letních měsících můžeme za příznivého počasí využít vhodné venkovní lokality, kde můžeme pokořit i mnohem větší hlubiny, než nám skýtá vnitřní bazén

V **neděli** začínáme v **9:00** rovnou ve vodě, poté následuje přesun na učebnu, závěrečný test a zhodnocení.

Jak kurz probíhá, co se v něm dozvíte a naučíte?

Teorie doplněná videoprojekcí:

- krátká historie freedivingu, úvod, představení
- závodní formy freedivingu
- buddy systém při nádechovém potápění
- záchrana buddyho na hladině, ve vodě i pod vodou
- výstroj pro freediving vč. ukázek
- fyziologie při zádrži dechu - diving reflex, co se děje, když nedýcháme
- využití diving reflexu v praxi při přípravě na ponor
- jak správně dýchat před/po ponoru a maximalizovat tak čas na dně
- barotraumata, možná zranění
- metody vyrovnání tlaku ve středouší
- krátkodobá příprava na potápění
- dlouhodobá příprava na potápění - trénink
- doplňková tematická videa

Praxe:

- dechová cvičení, speciální strečink - těla a plic
- nácvik jištění partnera a záchrany ve vodě
- statická apnoe - praktická zkouška a jištění
- nácvik zanoření, vyrovnání tlaku, otoček
- správné provedení kopu a možnosti tréninku správného pohybu
- dynamická apnoe s/bez ploutví
- simulace hlubokých ponorů, negativní ponory, příprava na "ven"

Veškerá praxe je za účasti kamery, díky níž se můžeme následně náležitě pobavit při rozborech situací ve vodě, ale především nám pomůže "vytunit" pohyby směrem k vyšší efektivitě. Neboť i tady platí: "Lépe jednou vidět, než desetkrát slyšet!" :-)

Co s sebou:

- výstroj do bazénu: neopren (doporučujeme 3 nebo 5mm kombinézu s kapucou), ploutve, maska, šnorchl, zátěžový opasek a olovo (stačí max 2 až 4kg, nejlépe v menších kostkách)
- psací potřeby
- něco na zub pro sebe, případně i pro instruktora :-)

Případné dotazy pište nebo volejte!