

An underwater photograph showing several divers in black wetsuits and fins suspended from a vertical line in clear blue water. The divers are at various depths, with some closer to the surface and others further down. The lighting is bright and natural, creating a serene and professional atmosphere.

НАУЧИСЬ НЫРЯТЬ

С ЧЕМПИОНКОЙ МИРА
ПО ФРИДАЙВИНГУ
МАРИАННОЙ ГИЛЛЕСПИ

КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ПРОДВИНУТОМУ УРОВНЮ ЗА 7 ДНЕЙ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ФРИДАЙВЕРОВ,
ЧТОБЫ МАКСИМАЛЬНО БЫСТРО
УВЕЛИЧИТЬ ГЛУБИНУ ПОГРУЖЕНИЯ

Цель курса - углубленное изучение теории и процедур безопасности, освоение компенсации давления маневром Френзеля, психологическая подготовка и деконцентрация внимания. Вы освоите технику ныряния в глубину без ласт и усовершенствуете технику свободного погружения по тросу и ныряние в ластах.

По окончании курса вы сможете комфортно погружаться на глубину от 28 до 34 метров в ластах и от 15 до 18 метров без ласт.

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ:
info@mariannagillespie.com

КОМБО КУРС: ФРИДАЙВЕР 2 & 3 ВОЛНЫ

- 10 лекций
- 10 практических занятий в воде
- 10 практических занятий на суше (практика компенсации давления, дыхательные упражнения, развитие гибкости)
- 1 статическая задержка дыхания
- 2 теоретических тестирования
- 1 занятие в бассейне
- 1 ныряние вдоль рифов

ВКЛЮЧАЕТ:

- Учебные материалы
- Сертификат
- Трансферы к/от мест погружений

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 7 дней

МАКС ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ: 4:1

ТРЕБОВАНИЯ:

Для записи на Комбо Курс, вам должно быть не менее 16 лет. Необходимы адекватные навыки плавания и хорошее состояние здоровья. Предыдущий опыт занятиями дайвингом или фридайвингом не требуется. **Нужен медицинский сертификат.**

- Необходимое снаряжение (3 / 5мм костюм + маска, трубка, ласты и грузовой пояс)
- Если вам необходимо арендовать снаряжение для фридайвинга, свяжитесь с нами

ДЕНЬ 1

- 9:00 ВСТРЕЧА
- 9:15 ЗАНЯТИЕ НА СУШЕ
Основы фридайвинга (дыхание & расслабление, задержка дыхания & желание дышать, восстановительное дыхание)
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В ВОДЕ
Практика задержки дыхания (задержка дыхания, желание дышать, восстановительное дыхание) & процедуры спасения
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:00 ТЕОРИЯ
Основы Физики фридайвинга, компенсация давления & баротравмы
- 14:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Ныряние по тросу (компенсация давления & техника) & ныряние в ластах (технические аспекты)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 3

- 9:00 ТЕОРИЯ
Легкие на глубине, плавучесть & свободное падение
- 9:30 РАСТЯЖКА
Легкие, грудная клетка & расслабление; практика компенсации давления
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Ныряние по тросу (компенсация давления) & ныряние в ластах (техника, свободное падение & спасение)
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:00 ТЕОРИЯ
Организация занятий на море
- 14:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Демонстрация погружения по тросу/в ластах (FIM/CWT на глубину минимум 18/22 метров)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 2

- 8:30 ТЕОРИЯ
Физиологические особенности во фридайвинге
- 9:30 РАСТЯЖКА
Легкие, грудная клетка
- 10:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Ныряние по тросу (компенсация давления & техника) & ныряние в ластах (техника & основы безопасности)
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:00 ТЕОРИЯ & ПРАКТИКА
Безопасность во фридайвинге (развитие навыков), практика компенсации давления
- 14:00 ЗАНЯТИЕ В МОРЕ
Ныряние по тросу (компенсация давления & нейтральная плавучесть) & ныряние в ластах (техника & навыки партнерства)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 4

- 10:15 ТЕОРИЯ
Психологическая подготовка фридайвера
- 11:00 ТЕОРИЯ & ПРАКТИКА
Компенсация давления маневром Френзеля & практика компенсации давления
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:00 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН
Фридайвер 2ой волны; завершающий дебрифинг & оформление документации
- 14:00 НЫРЯНИЕ ВДОЛЬ РИФОВ
Практика погружений и системы партнерства в море

ДЕНЬ 5

- 9:00 РАСТЯЖКА
Легкие, грудная клетка и диафрагма & расслабление; практика компенсации давления
- 10:00 **ЗАНЯТИЕ В ВОДЕ**
Нырание по тросу (компенсация давления & нейтральная плавучесть) & нырание в ластах (свободное падение)
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:00 ТЕОРИЯ
Безопасность во фридайвинге (развитие навыков & процедура спасения)
- 14:00 **ЗАНЯТИЕ В МОРЕ**
Нырание по тросу (компенсация давления) & нырание в ластах (свободное падение & навыки страховки)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

ИНФО О КУРСЕ

- 10 лекций
- 10 практических занятий в воде
- 10 практических занятий на суше (практика компенсации давления, дыхательные упражнения, развитие гибкости)
- 10 лекций
- 10 практических занятий в воде
- 10 практических занятий на суше (практика

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 7 дней

МАКС. ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ 4:1

ВКЛЮЧАЕТ:

- Учебные материалы
- Сертификат
- Трансферы к/от мест погружений

ТРЕБОВАНИЯ

- Медицинский сертификат
- снаряжение для фридайвинга

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ

INFO@MARIANNAGILLESPIE.COM

ДЕНЬ 6

- 9:00 ТЕОРИЯ
Основы техники плавания без ласт, история фридайвинга
- 10:00 **ЗАНЯТИЕ В БАССЕЙНЕ**
Техника плавания без ласт
- 11:30 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 12:30 ТЕОРИЯ
Безопасность во фридайвинге (риски и их предотвращение), нормы поведения
- 14:00 **ЗАНЯТИЕ В МОРЕ**
Нырание по тросу (компенсация давления), нырание в ластах (свободное падение & навыки страховки) & нырание без ласт (технические аспекты)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

ДЕНЬ 7

- 9:00 РАСТЯЖКА
Легкие, грудная клетка и диафрагма & расслабление; практика компенсации давления
- 10:00 **ЗАНЯТИЕ В МОРЕ**
Нырание по тросу (компенсация давления), нырание в ластах (свободное падение & навыки спасения) & нырание без ласт (технические аспекты)
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 13:00 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН
Фридайвер 3й волны
- 14:00 **ЗАНЯТИЕ В МОРЕ**
Демонстрация погружения по тросу, в ластах и без ласт (FIM/CWT на глубину минимум 28/32 метров & CNF минимум 15/18 метров)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ
Завершающий дебрифинг & оформление документации