

An underwater photograph showing several divers in a clear blue sea. One diver is in the foreground, swimming horizontally. Other divers are visible in the background, some near a rocky reef structure on the right. The lighting is bright, creating a serene and clear underwater environment.

НАУЧИСЬ НЫРЯТЬ

С ЧЕМПИОНКОЙ МИРА
ПО ФРИДАЙВИНГУ
МАРИАННОЙ ГИЛЛЕСПИ

ПЛАВАНИЕ С МАСКОЙ И ТРУБКОЙ НА НОВОМ УРОВНЕ

УСВОЙ ОСНОВЫ ХОРОШЕЙ ТЕХНИКИ
И НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОСТИ, ПОД
РУКОВОДСТВОМ ОДНОЙ ИЗ
СИЛЬНЕЙШИХ НЫРЯЛЬЩИЦ В МИРЕ

Цель курса - ознакомить вас с техниками дыхания, теоретическими знаниями и методами, освоить эффективную, вариативную технику погружения, обучить вас процедурам безопасности. Вы познакомитесь с основными дисциплинами глубинного фридайвинга: свободное погружение по тросу и ныряние в ластах.

По окончании курса вы сможете задерживать дыхание не менее 2 минут, и комфортно погружаться на глубину от 18 до 24 метров.

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ:
info@mariannagillespie.com

НАЧИНАЮЩИЙ: ФРИДАЙВЕР 2 ВОЛНЫ

- 5 лекций
- 5 практических занятий в воде
- 3 практических занятия на суше (дыхательные упражнения, развитие гибкости)
- 2 практических занятия на суше (практика компенсации давления)
- 1 статическая задержка дыхания
- 1 теоретическое тестирование
- 1 ныряние вдоль рифов

ВКЛЮЧАЕТ:

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

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 4 дня

МАКС ЧЕЛОВЕК В ГРУППЕ: 4:1

ТРЕБОВАНИЯ:

Для записи на курс 2 Волны, 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

- 13:00 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН
Фридайвер 2ой волны; завершающий дебрифинг & оформление документации
- 14:00 НЫРЯНИЕ ВДОЛЬ РИФОВ
Практика погружений и системы партнерства в море

ЗАПИСЬ & ИНФОРМАЦИЯ

INFO@MARIANNAGILLESPIE.COM