

# НАУЧИСЬ СВОБОДНОМУ ПАДЕНИЮ

С ЧЕМПИОНОКой МИРА  
ПО ФРИДАЙВИНГУ  
МАРИАННОЙ ГИЛЛЕСПИ

## ХОЧЕШЬ НЫРЯТЬ ГЛУБЖЕ?

УЗНАЙ СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ И НАУЧИСЬ ТЕХНИКЕ  
КОМПЕНСАЦИИ ДАВЛЕНИЯ ДЛЯ  
БОЛЕЕ ГЛУБОКИХ ПОГРУЖЕНИЙ

Цель курса - углубленное изучение теории, 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

## ФРИДАЙВЕР : ФРИДАЙВЕР 3 ВОЛНЫ

- 5 лекций
- 5 практических занятий в воде
- 3 практических занятия на суше (практика компенсации давления)
- 2 практических занятия на суше (дыхательные упражнения, развитие гибкости)
- 1 занятие в бассейне
- 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 3 Волны, понадобится предоставить сертификат 2 Волны Открытой Воды ФФР или аналог. Вам должно быть не менее 16 лет, так же необходимы адекватные навыки плавания и хорошее состояние здоровья. **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

- 10:00 ВСТРЕЧА
- 10:15 ТЕОРИЯ  
Психологическая подготовка фридайвера
- 11:00 ТЕОРИЯ & ПРАКТИКА  
Компенсация давления маневром Френзеля & практика компенсации давления
- 12:00 ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД
- 14:00 **НЫРЯНИЕ ВДОЛЬ РИФОВ**  
Практика погружений и системы партнерства в море & адаптация к глубинным погружениям
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

## ДЕНЬ 3

- 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**  
Ныряние по тросу (компенсация давления), ныряние в ластах (свободное падение & навыки страховки) & ныряние без ласт (технические аспекты)
- 16:00 ДЕБРИФИНГ

## ДЕНЬ 2

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

## ДЕНЬ 4

- 9:00 РАСТЯЖКА  
Легкие, грудная клетка и диафрагма & расслабление; практика компенсации давления
- 10:00 **ЗАНЯТИЕ В МОРЕ**  
Ныряние по тросу (компенсация давления), ныряние в ластах (свободное падение & навыки спасения) & ныряние 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