

KURSY FREEDIVINGU W SYSTEMIE AIDA



W 1992 r. rozpoczęło działalność stowarzyszenie AIDA – International Association for the Development of Apnea (Międzynarodowe Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Nurkowania Bezdechowego), założone przez grupę lekarzy, techników, płetwonurków i nurków bezdechowych, którego celem było **regulowanie i standaryzacja światowych rekordów we freedivingu**.

Obecnie jest to największa organizacja na świecie zajmująca się tym sportem, organizująca zawody, wytyczająca ścieżki edukacji oraz zrzeszająca nurków bezdechowych.

Szkolenia w systemie AIDA

Szkolenia wg programu AIDA obejmują wszystkie poziomy – od absolutnie raczkującego freedivera (*), przez stopnie średnio zaawansowane (** i ***), po mocno zaawansowanego nurka lub zawodnika (****). W szkoleniu na każdym z tych poziomów można uczestniczyć osobno, w dowolnych odstępach czasu, istnieje również możliwość rozpoczęcia edukacji od poziomu **, po wcześniejszej weryfikacji umiejętności i wiedzy. AIDA oferuje także kursy specjalistyczne, przeznaczone dla osób pragnących uczestniczyć w zawodach oraz dla nurków zabezpieczających.

Podstawą szkoleń jest bezpieczeństwo, na które położony jest bardzo silny nacisk podczas ćwiczeń praktycznych. Każdy z kursów składa się z części teoretycznej i praktycznej (na sucho oraz w wodzie). W programie przeważają zajęcia w wodach otwartych.

Wszystkie poziomy kończą się uzyskaniem certyfikatu AIDA. Warunkiem jest zaliczenie określonego w programie minimum umiejętności, zaprezentowanie prawidłowych technik oraz potwierdzenie znajomości zagadnień teoretycznych podczas pisemnego egzaminu.

Aby zapewnić najbardziej komfortowe warunki do nauki, maksymalna liczba studentów jest z góry określona dla każdego z poziomów i rodzaju przeprowadzanych zajęć.

Wymagania ogólne:

- ukończone 16 lat (poniżej 18 lat za zgodą rodziców / opiekunów)
- zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania freedivingu (nie starsze niż 1 rok).

AIDA *

Kurs trwa jeden dzień i jest skierowany do osób, które nie miały wcześniej do czynienia z freedivingiem. Jego celem jest nauka najbardziej podstawowych aspektów nurkowania na wstrzymanym oddechu – znajomości sprzętu, wiedzy nurkowej, umiejętności praktycznych i procedur bezpieczeństwa. Po jego ukończeniu staniesz się bardziej zrelaksowanym i świadomym snoorklerem, zwiększysz swoje poczucie bezpieczeństwa w wodzie i będziesz czerpał z pobytu w niej więcej przyjemności. Korzystnie wpłynie to również na twoje samopoczucie podczas nurkowania z akwalungiem.

Struktura kursu (1 dzień):

- 1 wykład teoretyczny
- 1 zajęcia praktyczne z technik oddychania
- 1 zajęcia ze statycznego wstrzymywania oddechu
- 1 zajęcia w wodach otwartych

Po ukończeniu kursu będziesz w stanie:

- wstrzymać oddech na co najmniej 1min 15s
- przepłynąć pod wodą w płetwach dystans co najmniej 25m
- zanurkować w płetwach na głębokość co najmniej 8m.

AIDA **

Kurs ten jest kontynuacją nauki ze szkolenia * lub też stanowi dobry start dla osób czujących się pewnie w wodzie - posiadających wcześniejsze doświadczenie związane z nurkowaniem (scuba lub freedivingiem) bądź innymi sportami wodnymi. Szkolenie to dotyczy bardziej szczegółowo główne aspekty nurkowania na bezdechu – sprzęt do freedivingu, dyscypliny, fizjologię, specjalne techniki oddechowe i relaksacyjne, naukę poprawnego pływania w płetwach i bez, a także zagadnienia związane z wyrównywaniem ciśnienia oraz z zagrożeniami i bezpieczeństwem we freedivingu.

Kurs rozwinię twój potencjał i sprawi, iż w bardzo świadomy i bezpieczny sposób będziesz mógł uprawiać rekreacyjne nurkowanie na bezdechu.

Struktura kursu (3 dni):

- 3 wykłady teoretyczne
- 2 zajęcia praktyczne z technik oddychania
- 5 zajęć w wodach otwartych

Po ukończeniu kursu będziesz w stanie:

- wstrzymać oddech na co najmniej 2min
- przepłynąć pod wodą w płetwach dystans co najmniej 40m
- zanurkować w płetwach na głębokość co najmniej 16m.

AIDA ***

Kurs ten rozwija umiejętności zdobyte podczas kursu ** i ma bardzo zaawansowany poziom. Został stworzony po to, aby znacznie przesunąć Twoje dotychczasowe osiągnięcia dzięki poszerzeniu wiedzy dotyczącej głębokich nurkowań. Zagadnienia, które dotyczą to m.in. odruch nurkowy ssaków, zaawansowane techniki wyrównywania ciśnienia, freefall, wpływ ciśnienia na ludzki organizm, sposoby unikania urazów podczas nurkowania na bezdechu, systemy zabezpieczania podczas nurkowań głębokich, techniki relaksacyjne i tabele treningowe.

Struktura kursu (3 dni):

- 3 wykłady teoretyczne
- 6 zajęć w wodach otwartych

Po ukończeniu kursu będziesz w stanie:

- wstrzymać oddech na co najmniej 2min 45s
- przepłynąć pod wodą w płetwach dystans co najmniej 55m
- zanurkować w płetwach na głębokość co najmniej 24m.

AIDA ****

Najwyższy poziom szkolenia z dostępnych kursów AIDA, zwany także Master Freediver. Przeznaczony jest dla osób, które chcą przekroczyć granicę rekreacyjnego freedivingu i pójść „głębiej”. Kurs ten przygotowuje Cię do udziału w zawodach. Obejmuje on zaawansowane techniki wyrównywania ciśnienia – technikę Frenzel’a oraz mouthfill, nurkowanie FRC oraz zaawansowane techniki oddechowe i rozciągające (stretching płuc, przepony), trening specjalistyczny dla potrzeb freedivingu. Bardzo duży nacisk kładziony jest na procedury bezpieczeństwa i umiejętności zabezpieczania partnera na dużych głębokościach.

Struktura kursu (4 dni):

- 3 wykłady teoretyczne
- 1 zajęcia z technik oddychania i stretchingu
- 6 zajęć w wodach otwartych

Po ukończeniu kursu będziesz w stanie:

- wstrzymać oddech na co najmniej 3min 30s
- przepłynąć pod wodą w płetwach dystans co najmniej 70m
- zanurkować w płetwach na głębokość co najmniej 32m.

Wymagania dodatkowe:

- ukończony kurs pierwszej pomocy (udokumentowany).

KONTAKT:

www.bluego.pl

email: info@bluego.pl

tel.: +48 503 105 399