

## KURSY FREEDIVINGU



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 wprowadzenia do freedivingu (\*), przez stopień początkujący (\*\*), aż do średnio zaawansowanego (\*\*\*) i zaawansowanego (\*\*\*\*). W szkoleniu na każdym z tych poziomów można uczestniczyć osobno, w dowolnych odstępach czasu. AIDA oferuje także kursy specjalistyczne, przeznaczone dla osób pragnących doskonalić umiejętności pływania w monopłetwie, startować w zawodach oraz doskonalić umiejętności 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 na wodach otwartych.

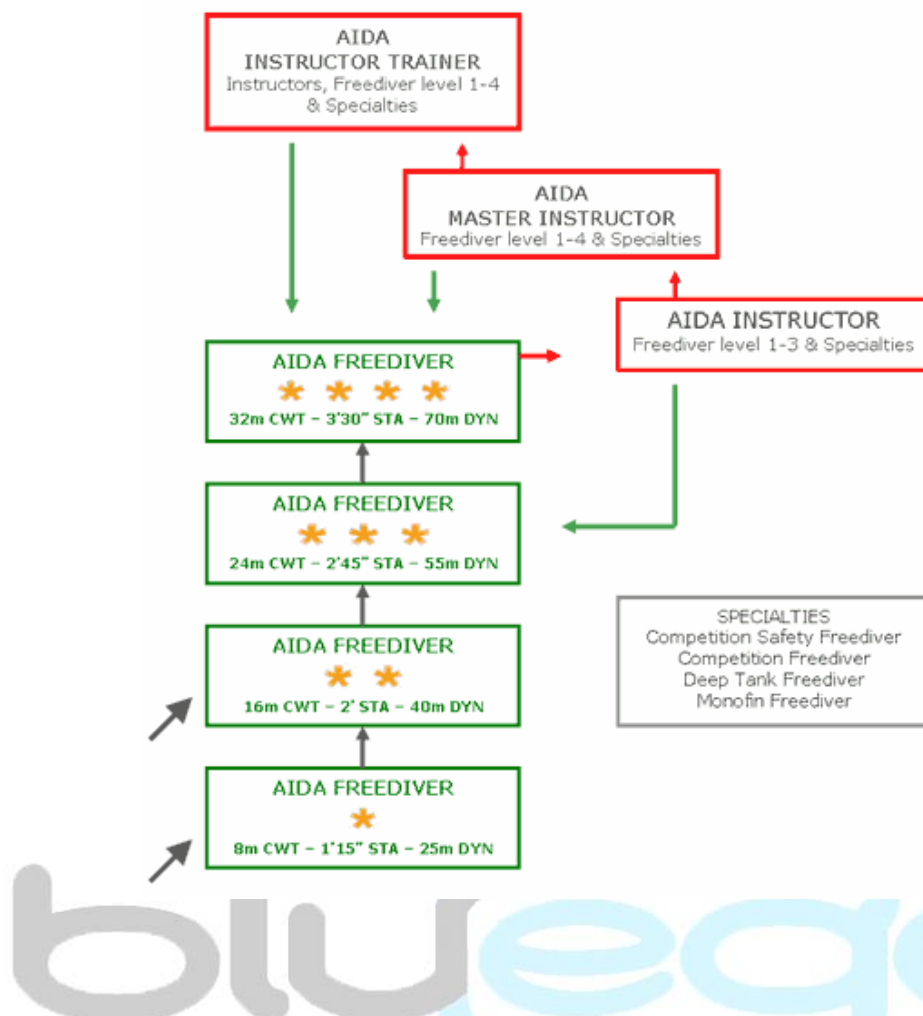
Wszystkie poziomy kończą się uzyskaniem międzynarodowego certyfikatu AIDA. Warunkiem jest uczestnictwo we wszystkich zajęciach oraz zaliczenie określonego w programie minimum umiejętności, zaprezentowanie prawidłowych technik i potwierdzenie znajomości zagadnień teoretycznych podczas pisemnego egzaminu.

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).

## Ścieżka edukacyjna w systemie AIDA



**AIDA \*** (szkolenie wprowadzające, stanowi fragment kursu AIDA\*\* który jest pierwszym pełnym stopniem freedivingu obejmującym wszystkie niezbędne aspekty)

Kurs trwa jeden dzień i jest skierowany do osób, które nie miały wcześniej do czynienia z freedivingiem. Jego celem jest wprowadzenie w świat freedivingu – doskonałe dla osób, które jeszcze nie wiedzą, czy chcą ukończyć pełny kurs na poziomie podstawowym (AIDA\*\*). Dzięki szkoleniu staniesz się bardziej zrelaksowanym i świadomym snorklerem, zwiększysz swoje poczucie bezpieczeństwa w wodzie i będziesz czerpał z pobytu w niej więcej przyjemności.

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
- zanurkować w płetwach na głębokość co najmniej 8m.

### **AIDA \*\* (pierwszy pełny stopień)**

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 porusza najważniejsze aspekty nurkowania na wstrzymanym oddechu – sprzęt do freedivingu, dyscypliny, fizjologię, specjalne techniki oddechowe i relaksacyjne, naukę poprawnego pływania w płetwach, 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
- 1 zajęcia praktyczne z technik oddychania
- 5 sesji w wodzie

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 16-20m.

### **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 porusza to m.in. odruch nurkowy ssaków, zaawansowane techniki wyrównywania ciśnienia, freefall, wpływ ciśnienia na ludzki organizm, sposoby unikania urazów podczas nurkowania na wstrzymanym oddechu, systemy zabezpieczania podczas nurkowań głębokich, techniki relaksacyjne i tabele treningowe.

Struktura kursu (3 dni):

- 3 wykłady teoretyczne
- 6 sesji w wodzie

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 24-30m.

## **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
- 8 sesji w wodzie

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 32-38m.

Wymagania dodatkowe:

- ukończony kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, np. EFR lub BLS (DAN).

### **KONTAKT:**

[www.bluego.pl](http://www.bluego.pl)

email: [info@bluego.pl](mailto:info@bluego.pl)

tel.: +48 503 105 399