



Freediving / vabasukeldumise kursus - Tase 1

Instruktor: Taniel Suvi (MTÜ Meregrupp)

Aeg: 25/27 oktoober 2022

Maht: 4ah teooria seminar,

4ah harjutused vees.

Teemad

- **Sissejuhatus**
- **Hingamise tsükkel**
Lõdvestus - sissehingamine – hoidmine – taastav hingamine.
- **Füsioloogia**
hingamiselundkond
gaaside vahetus
hingamise mehhaanika
hingamise reguleerimine
hüperventilatsioon
turvaline apnoe
- **Tasakaalustamine**
rõhk – Boyle seadus
keha (õhu)õõnsused
tasakaalustamisetehnika(d)
- **Vabasukeldumise tehnika**
ettevalmistus
duckdive
laskumine ja tasakaalustamine
pööre
tõus
pinnale tulek
taastumine



- ***Vabasukeldumise ohutus***
“buddy” süsteem
Loss of Motor Control (LMC)
Blackout (BO)
ohumärgid
BO tundemärgid
päästetehnikad
riski vähendamise meetodid
vabasukeldumine ja scuba
- ***Vabasukeldumise varustus***
mask
lestad – monolestad
toru
raskusvöö
kalipso
turvarihm (lanyard)
poid ja ujukid
- ***Vabasukeldumise distsipliinid***
static apnea (STA)
dynamic apnea (DYN)
dynamic no fins (DNF)
free immersion (FIM)
constant weight (CWT)
constant weight no fins (CNF)
variable weight (VWT)
no limits (NLT)
- ***Hea käitumise reeglid sukeldumisel***