



## Freediving / vabasukeldumise kursus - Tase 1

Instruktor: Taniel Suvi (MTÜ Meregrupp)

Aeg: 12/13 detsember 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**