

Vapaasukelluksen Introkurssi 21.1.2012

Lauritsalan Uimahallilla klo 9:30-18:00.

Introkurssilla käydään läpi vapaasukelluksen perusteita, fysiologiaa, turvallisuutta, varusteita ja sukellustekniikkaa. Erilaisiin vapaasukelluslajeihin tutustumme mm. videoiden avulla.

Iltapäivällä harjoitteleme 3 tuntia altaassa: rentoutta veden alla, hengentäytystä ja pituussukellusta räpylöillä ja ilman. Mukaan perusvälineet eli maski, snorkkeli ja räpylät. Myös oman märkäpuvun voi ottaa, sillä paikallaan treenatessa voi tulla kylmä. Kouluttajilla on muutamia pukuja mukana. Altaassa mallisuorituksia näyttävät Suomen parhaat vapaasukeltajat: Mikko Pöntinen ja Veera López-Lehto (MM-mitalistit 2011).

Kurssihinta 55€.

Introkurssille tulolle ei ole erityisiä vaatimuksia, muuta kuin että on perusterve ja pystyy olemaan veden alla. Introkurssilla ei ole suoritusvaatimuksia tai kortituksia.

Kurssin vetää vapaasukelluskouluttaja Timo Pöntinen (AIDA Instructor).

Ilmoittautumiset sähköpostitse puheenjohtaja@saimaannorpat.com, merkitse aiheeseen ”Ilmoittautuminen vapaasukelluksen introkurssille”. Ilmoittautuneille lähetään kurssimateriaalit ja tarkempi aikataulu sähköpostitse.

Kurssin maksimiosallistujamäärä on 10 ja kurssi täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.