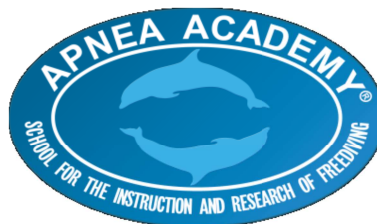


## KURSY FREEDIVINGU W SYSTEMIE APNEA ACADEMY



**Apnea Academy (AA)**, to organizacja stworzona w 1995 roku przez legendarnego freedivera i wielokrotnego rekordzistę świata, Umberto Pelizzarię. Jego celem było stworzenie rozbudowanego systemu edukacji w oparciu o zdobywane przez lata doświadczenie i wiedzę osób związanych z nurkowaniem na wstrzymanym oddechu – freediverów, naukowców, lekarzy. Dynamicznie rosnąca liczba kursantów oraz aktywnych instruktorów potwierdza atrakcyjność i wysoką jakość szkoleń AA oraz szeroki zakres wiedzy przekazywanej w trakcie trwania zajęć.

Celem szkoleń AA jest stopniowy i w pełni świadomy rozwój wiedzy i umiejętności studentów. Podstawą kursów są zajęcia praktyczne, które są najlepszą metodą odkrywania i pogłębiania własnych możliwości.

Misją Apnea Academy jest upowszechnianie mądrego, bezpiecznego i satysfakcjonującego nurkowania na wstrzymanym oddechu. Wybranie drogi rozwoju i kształcenia umiejętności freediverskich w systemie AA przyniesie:

**samoświadomość – bezpieczeństwo w wodzie – radość z nurkowania.**

### **Szkolenie w Apnea Academy.**

Program szkoleniowy Apnea Academy obejmuje 3 etapy: kurs Level I, kurs Level II i kurs Level III. W szkoleniu na każdym z tych poziomów można uczestniczyć osobno, w dowolnych odstępach czasu. Każdy z kursów składa się z części teoretycznej oraz części praktycznych: basenowej i zajęć w wodach otwartych. Silny nacisk położony jest nie tylko na pływanie pod wodą, ale także na techniki relaksacyjne i oddechowe, regularny trening oraz bezpieczeństwo. I oczywiście na świetną zabawę!

Po ukończeniu szkolenia, poza dawką solidnej wiedzy i umiejętności, otrzymujesz międzynarodową licencję freedivera (dotyczy kursów od poziomu I do III). Jedynym warunkiem jest zaliczenie minimum określonych w programie umiejętności, zaprezentowanie prawidłowych technik oraz potwierdzenie znajomości zagadnień teoretycznych omawianych podczas zajęć.

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

Apnea Academy prowadzi regularną kontrolę swoich instruktorów i weryfikuje jakość prowadzonych przez nich kursów, aby utrzymać je na wysokim poziomie. Jedyną osobą uprawnioną do nadawania tytułu instruktora Apnea Academy jest sam Umberto Pelizzari, co następuje po ukończeniu szkolenia instruktorskiej pod jego nadzorem.

## KURS FREEDIVINGU - APNEA ACADEMY LEVEL 1

Szkolenie AA 1 jest przeznaczone dla osób chcących uzyskać solidne podstawy nurkowania na wstrzymanym oddechu i dotyczy pierwszego bliskiego spotkania z freedivingiem, przy wykorzystaniu bardzo podstawowego sprzętu. Celem kursu jest osiągnięcie przez Ciebie poziomu, na którym kontrolujesz swoje nurkowania zarówno pod względem techniki poruszania się w wodzie, jak i prawidłowego oddychania, przygotowania mentalnego oraz rozluźnienia w trakcie przebywania pod wodą. Głównym celem szkolenia jest uzyskanie swobody ruchów oraz radość i przyjemność z przebywania w wodzie!

Po kursie będziesz posiadać wystarczająco dużo wiedzy i umiejętności, aby móc w bezpieczny sposób uprawiać freediving i czerpać z niego satysfakcję. Zajęcia prowadzone są zarówno w basenie, jak i w wodach otwartych, dzięki czemu obejmują wszystkie aspekty tego sportu.

### **Struktura kursu:**

#### 1. Teoria:

- sprzęt do freedivingu
- anatomia i fizjologia układu krwionośnego i oddechowego człowieka
- zagadnienia związane z wyrównywaniem ciśnienia
- zagrożenia we freedivingu
- środki ostrożności i bezpieczeństwo
- środowisko morskie i jego ochrona.

#### 2. Ćwiczenia praktyczne z oddychania i relaksacji.

#### 3. Basen:

- nauka i doskonalenie techniki pływania żabką i kraulem
- nauka i doskonalenie techniki pływania żabką pod wodą
- nauka i doskonalenie pływania w płetwach
- wyrównywanie ciśnienia (uszy i maska)
- technika zanurzenia (scyzoryk)
- ćwiczenia przygotowujące do bezdechu.

#### 4. Wody otwarte:

- nurkowanie w systemie partnerskim
- dynamika na głębokości
- free immersion
- stały balast w płetwach
- przygotowanie do zanurzenia
- nurkowanie do głębokości 8m.

### **Wymagania:**

- ukończone 14 lat (poniżej 18 lat za zgodą rodziców / opiekunów)
- zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania freedivingu (nie starsze niż 1 rok)
- podstawowa umiejętność pływania.

### **Niezbędny sprzęt:**

- ABC: maska, rurka i płetwy

- pianka nurkowa (może być scuba)
- elastyczny pas balastowy.

**Weryfikacja umiejętności na zakończenie kursu:**

1) egzamin pisemny z teorii (co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi)

2) egzamin praktyczny z ćwiczeń i techniki:

- statyka trwająca co najmniej 1min 45s
- dynamika w płetwach na odległość co najmniej 30 m
- dynamika bez płetw na odległość co najmniej 25 m
- nurkowanie ze stałym balastem na co najmniej 8m.

bluego

## KURS FREEDIVINGU - APNEA ACADEMY LEVEL 2

Szkolenie AA 2 jest przeznaczone dla osób posiadających już doświadczenie w nurkowaniu na zatrzymanym oddechu, które ukończyły szkolenie na poziomie podstawowym (Apnea Academy Level 1 lub równoważne). Po ukończeniu tego kursu będziesz posiadać szeroką wiedzę i umiejętności umożliwiające bezpiecznie uprawiać freediving rozwijając swoje dotychczasowe osiągnięcia. Dużo czasu przeznaczone zostanie na doskonaleniu techniki pływania oraz poznaniu bardziej zaawansowanych ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych. Zajęcia prowadzone są zarówno na basenie, jak i w wodach otwartych, dzięki czemu dotyczą wszystkich aspektów tego sportu.

### Struktura kursu:

#### 1. Teoria:

- podstawowe zagadnienia dotyczące diety we freedivingu
- podstawy techniki koncentracji i relaksacji
- wprowadzenie do ratownictwa
- szczegółowa analiza techniki pływania w płetwach
- techniki oddechowe oraz podstawy Pranajamy
- trening specjalny dla potrzeb freedivingu
- środowisko morskie i jego ochrona.

#### 2. Ćwiczenia praktyczne z oddychania i relaksacji:

- koncentracja i panowanie nad umysłem
- techniki relaksacyjne
- techniki oddechowe
- elementy pranajamy
- techniki wyrównywania ciśnienia.

#### 3. Basen:

- doskonalenie techniki pływania żabką i kraulem
- doskonalenie techniki pływania żabką pod wodą
- wydobywanie przedmiotów z dna
- doskonalenie techniki pływania w płetwach
- zakładanie sprzętu pod wodą
- prawidłowa technika zanurzania (scyzoryk prosty i scyzoryk spearfishermana)
- pierwsza pomoc i ratownictwo
- ćwiczenia rozgrzewkowe i treningowe.

#### 4. Wody otwarte:

- nurkowanie w systemie partnerskim
- 15m dynamiki na głębokości 5m
- free immersion
- stały balast w płetwach do 15m
- metody rozgrzewkowe
- ratownictwo, pomoc w razie blackout'u na głębokości 8m.

**Wymagania:**

- ukończone 14 lat (poniżej 18 lat za zgodą rodziców / opiekunów)
- zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania freedivingu (nie starsze niż 1 rok)
- podstawowa umiejętność pływania
- podstawowe doświadczenie w nurkowaniu na wstrzymanym oddechu (certyfikat Level 1 lub równoważny).

**Niezbędny sprzęt:**

- ABC: maska, rurka i płetwy
- pianka nurkowa (może być scuba)
- elastyczny pas balastowy.

**Weryfikacja umiejętności na zakończenie kursu:**

- 1) egzamin pisemny z teorii (co najmniej 80% poprawnych odpowiedzi)
- 2) egzamin praktyczny z ćwiczeń i technik wymaganych na kursach poziomów I i II:
  - statyka trwająca co najmniej 2min 30s
  - dynamika w płetwach na odległość co najmniej 55 m
  - nurkowanie ze stałym balastem w płetwach na co najmniej 35m
  - wyciąganie ofiary z głębokości 15m.

## KURS FREEDIVINGU - APNEA ACADEMY LEVEL 3

Szkolenie AA 3 jest przeznaczone dla osób oczekujących zwiększenia swoich limitów głębokości, odległości i czasu osiągniętych na zatrzymanym oddechu. Apnea Academy Level 3 jest najwyższym stopniem wtajemniczenia w szkole Umberto Pelizzariego, skierowanym do doświadczonych freediverów, którzy ukończyli poziom II (lub odpowiadający mu w innej organizacji) oraz są w stanie zaprezentować poprawne wykonanie ćwiczeń z poziomów I i II. Dzięki opanowaniu prawidłowych technik pływania, oddychania, relaksacji na poziomie zaawansowanym, freediver staje się doświadczonym nurkiem świadomym własnych umiejętności oraz bezpiecznym partnerem nurkowym. Elegancja ruchów, wewnętrzny spokój, integracja z wodą w pełni opisują poziom osiągnięty przez kursantów po ukończeniu tego szkolenia. Mimo zaawansowanego poziomu, głównym celem kursu pozostaje czerpanie przyjemności z pobytu pod wodą, zwiększanie bezpieczeństwa własnego i partnerów nurkowych. Zajęcia, podobnie jak w poprzednich etapach, prowadzone są na basenie, jak i wodach otwartych, dzięki czemu dotyczą wszystkich aspektów freedivingu.

### **Struktura kursu:**

#### 1. Teoria:

- dieta freedivera
- techniki relaksacyjne oraz trening autogeniczny
- fizjologia i fizjopatologia nurkowania na wstrzymanym oddechu
- zaawansowane techniki oddechowe stosowane we freedivingu
- system partnerski
- zapobieganie wypadkom
- asysta i ubezpieczenie nurków
- ratownictwo i pierwsza pomoc
- system treningowy dla freediverów startujących w zawodach
- roczny program treningowy
- środowisko morskie i jego ochrona.

#### 2. Techniki oddychania i relaksacji:

- koncentracja i panowanie nad umysłem
- trening mentalny
- trening autogeniczny
- techniki relaksacyjne
- techniki oddechowe
- poprawne wykonywanie technik jogi i pranajamy.

#### 3. Basen – praca nad doskonaleniem techniki, kondycją i osiągnięciami:

- pływania żabką i kraulem
- DNF oraz DYN
- zaawansowane ćwiczenia rozgrzewkowe i treningowe.

#### 4. Wody otwarte:

- przygotowanie do nurkowania
- dynamika: 25m na głębokości 5m
- free immersion
- stały balast w płetwach do 25m
- metody rozgrzewkowe zaawansowane



- ratownictwo, pomoc ofierze na głębokości 15m.

**Wymagania:**

- ukończone co najmniej 16 lat (poniżej 18 lat za zgodą rodziców / opiekunów)
- zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do uprawiania freedivingu (nie starsze niż 1 rok)
- podstawowa umiejętność pływania
- doświadczenie w nurkowaniu na wstrzymanym oddechu (weryfikacja umiejętności i wiedzy) lub certyfikat Level 2.

**Niezbędny sprzęt:**

- ABC: maska, rurka i płetwy
- pianka nurkowa (może być scuba).

**Weryfikacja umiejętności na zakończenie kursu:**

- 1) egzamin pisemny z teorii (co najmniej 90% poprawnych odpowiedzi)
- 2) egzamin praktyczny z ćwiczeń i technik wymaganych na kursach poziomów I,II i III:
  - statyka trwająca co najmniej 3 min
  - dynamika w płetwach na odległość co najmniej 70 m
  - dynamika bez płetw na co najmniej 55 m
  - nurkowanie ze stałym balastem na co najmniej 25m
  - wyciąganie ofiary z głębokości 15m.

**KONTAKT:**

e-mail: [agnieszka@bluego.pl](mailto:agnieszka@bluego.pl)