

CMAS * APNEA kurs



Et CMAS APNEA * fridykkerkurs er en enkel introduksjon til grunnleggende teknikker brukt i APNEA fridykking. Det er ment som et kurs for de som vil fridykke sikrere på relativt grunne dyp (ned til 8 meter). Dette er også det første kurset i CMAS APNEA stigen. Lær gode svømme- og dykketeknikker, kontroll av pusten, samt fysikk og anatomi.

En må ha CMAS *** fridykkersertifikat for å begynne på APNEA kurset.

Sertifiseringskrav:

Holde pusten (Static) i 1 minutt

30 meter undervannsvømming i basseng med svømmeføtter (Dynamic w/f)

20 meter undervannsvømming i basseng uten svømmeføtter (Dynamic no/f)

Dykke til 8 meter i åpent vann med svømmeføtter (Constant Weight)

Dykke ned til 5 meter og svømme 10 meter bortover i åpent vann (Jump Blue)

