

## CMAS \*\* APNEA kurs



Et CMAS APNEA \*\* fridykkerkurs er ment å gi dypere forståelse i de teknikker og teorier som er brukt i APNEA fridykking. Det er ment som en introduksjon for de som vil begynne å dykke til større dyp (ned til 16 meter). Dette er det andre kurset i CMAS APNEA stigen. Lær gode svømme- og dykketeknikker, kontroll av pusten og hvordan du kan fridykke sikkert.

### Sertifiseringskrav:

Holde pusten (Static) i 2 minutter

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

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

Dykke til 16 meter i åpent vann med svømmeføtter (Constant Weight)

Trekke seg ned og opp igjen langs et tau til 10 meters dyp (Free Imersion)

Dykke ned til 5 meter og svømme 20 meter bortover i åpent vann (Jump Blue)

Svømme opp fra 8 meter med en svømmefot.

Ta av dykkermasken på 8 meter og svømme opp.

