

Tečaj ronjenja na dah za rekreativne ronioce

- **Cilj:** Usvajanje pravilnih tehnika sigurnog ronjenja na dah
- **Cijena:** 900 kn (+ godišnja članarina RK Geronimo 300 kn)
- **Trajanje:** 12 sati (teorijski+praktični dio)
- **Mjesto:** Zagreb (bazeni), Karlobag (more)
- **Potvrda:** certifikat i brevet PSS Free Diving (international)



Što se radi na tečaju

Teorijski dio (4 sata)

0. Uvodno o tečaju

- Svrha i cilj tečaja
- Uvjeti, standardi i norme
- Oprema i karakteristike opreme
- Odabir odgovarajuće opreme

1. Uvod u ronjenje na dah

- Što je ronjenje na dah
- Povijest ronjenja na dah
- Discipline i rekordi
- Ronilačke škole i asocijacije

2. Disanje i opuštanje

- Dišni sustav čovjeka
- Osnove izmjene plinova u tijelu
- Tehnike pravilnog disanja
- Tehnike mentalnog i fizičkog opuštanja
- Stres, nelagoda i strah
- Što su to kontrakcije?

3. Fizika i fiziologija ronjenja na dah

- Svojstva vodenog okoliša
- Plovnost i promjena plovnosti s dubinom
- Utjecaj tlaka na tijelo
- Tehnike kompenzacije
- Dive refleks
- Blood shift

4. Sigurnost i rizici

- Rizici ronjenja na dah i kako ih smanjiti
- Hipoksija i hipoksična stanja
- Simptomi i uzroci BO
- Osnove prve pomoći
- 5 zlatnih pravila sigurnosti

Praktični dio (bazen+more 8 sati)

Bazenski dio (4-6 termina)

Provjera osnovnih sposobnosti

- plivanje, površinsko ronjenje (snorkeling)
- tehnike zarona i ronjenje po dnu
- statička apneja
- dinamička apneja s perajama (DYN)

Vježbe disanja i opuštanja

- vježbe za povećanje elastičnosti prsnog koša
- vježbe disanja pomoću dijafragme
- opuštanje u vodi
- tehnike koncentracije

Osnovne tehnike u vodi

- položaj tijela u vodi
- plivanje s perajama
- površinsko ronjenje
- zaron, duck dive, varijante
- ronjenje u daljinu s perajama
- ronjenje u daljinu bez peraja
- simulacija zarona u dubinu
- simulacija kompenzacije
- tehnika izranjanja

Trening

- statička apneja
- dinamička apneja
- hiperkapnijske vježbe
- hipoksične vježbe

Završna provjera osnovnih sposobnosti

- statička apneja
- dinamička apneja s perajama (DYN)

Morski dio (4 serije)

Planiranje ronjenja - briefing

Osnove sigurnosti

- priprema tijela i opreme za ronjenje
- određivanje optimalne plovnosti

Zaroni u dubinu

- tehnike zarona, plivanja, izrona
- zaroni u dubinu
- vježbe kompenzacije
- provjera ispunjenja zadanih normi
- povećanje dubine do maks. 20 m

Debriefing

Kontakt:

RK Geronimo

<http://www.rkgeronimo.hr>
rkgeronimo@rkgeronimo.hr

OIB: 51728046838

IBAN: HR2524840081102706472

Mirko Šestić

Free Diving Instructor
(Licenca: PSS A10115548)
ujednomdahu@gmail.com
091/6588-463

