



FREEDIVE GREECE
freedivegreece.com

FREEDIVE GREECE ** OPEN WATER FREEDIVER COURSE 18 - 25 Ιανουαρίου 2016

ΑΘΗΝΑ 18 - 25 Ιανουαρίου 2016

Η **FREEDIVE GREECE** παρουσιάζει Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Ελεύθερης Κατάδυσης **Δευτέρου Επιπέδου** στην Αθήνα. Το γεγονός αυτό θα πραγματοποιηθεί στο χρονικό διάστημα από 18 έως και 25 Ιανουαρίου 2016. Απευθύνεται σε ελεύθερους δύτες που έχουν ήδη μια μικρή εξοικείωση με το βάθος και καταδύονται σχετικά άνετα, αλλά και σε όλους εκείνους που επιθυμούν να μάθουν τη βασική θεωρία και τις τεχνικές της Ελεύθερης Κατάδυσης.

Σκοπός του εκπαιδευτικού σεμιναρίου είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες γνώσεις πάνω σε τεχνικές, ικανότητες οργάνωσης και σχεδιασμού εξορμήσεων, ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων και κινδύνων.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει εκτός των άλλων και τελική υποχρεωτική γραπτή αξιολόγηση.

Εκπαιδευτικοί Στόχοι / Εκπαιδευτική Προσέγγιση

Θεωρητικές διδακτικές ενότητες (αίθουσα)

- εξοπλισμός
- μηχανική της αναπνοής και χαλάρωση
- βασικές γνώσεις γύρω από τη φυσική και τη φυσιολογία της ελεύθερης κατάδυσης
- δημοφιλείς μέθοδοι εξίσωσης πιέσεων (Valsalva - Frenzel)
- πρακτικές ασφαλείας σε θάλασσα και πισίνα
- αντιμετώπιση προβλημάτων ή κινδύνων που μπορούν να προκύψουν
- βασικές αρχές διατροφής
- σεβασμός στο υδάτινο περιβάλλον
- συνδυασμός ελεύθερης και αυτόνομης κατάδυσης - μέτρα ασφαλείας

Μαθήματα στατικής άπνοιας (πισίνα)

- εξοπλισμός
- χρήση χρονομέτρων
- αναπνοές πριν και μετά από μια στατική άπνοια
- κατάλληλο ζέσταμα με στόχο μια μέγιστη προσπάθεια
- τεχνικές και πρακτικές συνοδείας (ζευγάρι) – διεξαγωγή ασφαλούς προπόνησης

Μετά το πέρας της εκπαίδευσης, οι υποψήφιοι θα είναι ικανοί να εκτελούν μια κατάλληλα προσαρμοσμένη αλληλουχία προσπαθειών στατικής άπνοιας των οποίων η τελευταία θα είναι διάρκειας τουλάχιστον 2 λεπτών!

Μαθήματα δυναμικής άπνοιας (πισίνα)

- χρήση εξοπλισμού
- ρύθμιση κατάλληλης πλευστότητας για την πισίνα
- σωστές αναπνοές πριν και μετά από μια δυναμική άπνοια
- αποτελεσματική τεχνική κίνησης και συγχρονισμού των πτερυγίων υποβρυχίως
- πρακτικές συνοδείας (ζευγάρι) και διάσωσης

Μετά το πέρας της εκπαίδευσης, οι υποψήφιοι θα είναι ικανοί να εκτελούν μια δυναμική άπνοια μήκους τουλάχιστον 40 μέτρων!

Μαθήματα στη θάλασσα

- σωστός σχεδιασμός και προγραμματισμός μιας εξόρμησης στη θάλασσα σε σχέση με τις επικρατούσες συνθήκες (ρεύματα, κίνηση σκαφών, παρουσία άλλων δυτών, θερμοκρασία νερού κ.ο.κ.)
- προετοιμασία και χρήση εξοπλισμού
- ρύθμιση κατάλληλης πλευστότητας για ελεύθερη κατάδυση στη θάλασσα
- χαλάρωση και σωστή προετοιμασία - αναπνοές πριν την κατάδυση
- βασικές μέθοδοι εξίσωσης των πιέσεων (Valsalva - Frenzel)
- ελεύθερες καταδύσεις με τεχνική Free Immersion
- σωστή θέση κεφαλής και σώματος ως προς κάθετα ποντισμένο σχοινί πλωτήρα
- εκκίνηση κατάδυσης
- αναπνοές αποκατάστασης μετά την ελεύθερη κατάδυση
- αναγνώριση και αντιμετώπιση κινδύνων που ίσως προκύψουν
- οι πρακτικές και ο ρόλος της συνοδείας (ζευγάρι)
- διάσωση θύματος στην επιφάνεια και διάσωση θύματος από το βάθος των 5m

Μετά το πέρας της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι ικανοί να εκτελούν μια προσπάθεια ελεύθερης κατάδυσης με ελάχιστο βάθος τα 16m και μέγιστο τα 20m!

Εκπαιδευτική Ομάδα

Μανώλης Γιάνκος (Manolis Giankos), Έλληνας πρωταθλητής Ελεύθερης Κατάδυσης σε όλες τις κατηγορίες βάθους και πισίνας, Διεθνής πρωταθλητής στο Υποβρύχιο Κυνήγι (1η θέση στο Euro-African Spearfishing Championship 2013), Πρωταθλήτης Ελλάδας Υποβρυχίου Κυνήγιου (Ατομικό 2010, 2012, 2013, 2014), (Ομαδικό 2013). Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών Ελεύθερης Κατάδυσης και Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών Υποβρυχίας Αλιείας Ε.Ο.Υ.Δ.Α. - CMAS *** Hellenic Federation of Underwater Activities & Sportfishing, εκπαιδευτής ελεύθερης κατάδυσης των εκπαιδευτικών οργανισμών πιστοποίησης APNEA ACADEMY, AIDA International και Free Diving Institute. Εκπαιδευτής εκπαιδευτών CPR, AED & Basic Life Support / Ελληνική Εταιρεία Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΕΕΚΑΑ).

Βασίλης Γκαρούτσος (Vassilis Garoutsos), Ειδικός στις Επιστήμες Εκπαιδευτικής Αγωγής (Master of Arts In Education Sciences, University of Roehampton, London - United Kingdom). Εκπαιδευτής Ελεύθερης Κατάδυσης και Εκπαιδευτής Υποβρυχίας Αλιείας Ε.Ο.Υ.Δ.Α. - CMAS * Hellenic Federation of Underwater Activities & Sportfishing, AIDA International Master Freediving Instructor, SSI Level III Freediving Instructor, Moving Limits "Moniteur". Πρωταθλητής στο Υποβρύχιο Κυνήγι (1η θέση στο 43ο Ομαδικό Πανελλήνιο Πρωτάθλημα 2013), Certified BLACKROLL Trainer (Functional Training & Fascial Therapy), εκπαιδευτής CPR, AED & Basic Life Support / REACT RIGHT - SSI's Emergency Training Program.

Οι εκπαιδευτές της **FREEDIVE GREECE**, γνωρίζοντας εις βάθος τις ιδιαίτερες απαιτήσεις της δραστηριότητας της ελεύθερης κατάδυσης, παρέχουν την πλήρη υποστήριξή τους στους εκπαιδευόμενους ώστε να καταστούν ικανοί να ανταποκριθούν στη θεωρητική και πρακτική διαδικασία του προγράμματος. Η εκπαίδευση παρέχεται με ασφάλεια, μέσα σε συνεργατικό και φιλικό κλίμα και αποσκοπεί στην αύξηση των δυνατοτήτων των υποψηφίων στο μέγιστο βαθμό καθώς και στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητάς τους.

Πρόγραμμα

• Δευτέρα 18 Ιανουαρίου 2016 #BreathingTechniques

FREEDIVE GREECE, Εμμανουήλ Μπενάκη 45, 10681, Αθήνα

17.00 – 18.00 Παρουσίαση / Εγγραφές

18.00 – 22.00 Θεωρητική Συνεδρία 1

• Τρίτη 19 Ιανουαρίου 2016 #StaticApnea

FREEDIVE GREECE, Εμμανουήλ Μπενάκη 45, 10681, Αθήνα

17.00 – 19.30 Θεωρητική Συνεδρία 2

20:30 – 23.00 Πισίνα Συνεδρία 1 (Στατική Άπνοια)

• Τετάρτη 20 Ιανουαρίου 2016 #DynamicApnea

FREEDIVE GREECE, Εμμανουήλ Μπενάκη 45, 10681, Αθήνα

17.00 – 18.00 Απολογισμός Πισίνας / Οπτικοακουστικές Πηγές

18.00 – 19.30 Θεωρητική Συνεδρία 3 (Static Apnea Data Analysis)

20:30 – 23.00 Πισίνα Συνεδρία 2 (Δυναμική Άπνοια)

• Παρασκευή 22 Ιανουαρίου 2016 #MiddleEarEqualization #OtoventProtocol

FREEDIVE GREECE, Εμμανουήλ Μπενάκη 45, 10681, Αθήνα

17.00 – 18.00 Απολογισμός Πισίνας / Οπτικοακουστικές Πηγές

18.00 – 20.00 Θεωρητική Συνεδρία 4

• Σάββατο 23 Ιανουαρίου 2016 #OpenWaterSession1

Eden Beach Resort Hotel, Ανάβυσσος Αττικής

www.eden.gr

09.00 – 10.00 Εξοπλισμός / Διατάσεις

10.00 – 14.00 Θάλασσα Συνεδρία 1 / Θάλασσα Συνεδρία 2 - Ασφάλεια & Διάσωση

14.00 – 15.00 Απολογισμός / Οπτικοακουστικές Πηγές / Logbook Analysis

15.00 Απολογισμός Ημέρας

• Κυριακή 24 Ιανουαρίου 2016 #OpenWaterSession2

Eden Beach Resort Hotel, Ανάβυσσος Αττικής

www.eden.gr

09.00 – 10.00 Εξοπλισμός / Διατάσεις

10.00 – 14.00 Θάλασσα Συνεδρία 3 / Θάλασσα Συνεδρία 4 - Ασφάλεια & Διάσωση

14.00 – 15.00 Απολογισμός / Οπτικοακουστικές Πηγές / Logbook Analysis

15.00 Απολογισμός Ημέρας

• Δευτέρα 25 Ιανουαρίου 2016 #FormulativeAssessment

FREEDIVE GREECE, Εμμανουήλ Μπενάκη 45, 10681, Αθήνα

17.00 – 18.00 Απολογισμός Εκπαιδευτικής Διαδικασίας / Οπτικοακουστικές Πηγές
Ερωτήσεις / Ανοιχτή Συζήτηση / Εξατομικευμένοι Μελλοντικοί Στόχοι

18.00 – 20.00 Γνωσιολογικός Έλεγχος (Test) - Formulative Assessment
Απαιτούμενη διαδικασία για την έκδοση της πιστοποίησης

Προαπαιτούμενα Συμμετοχής

- Όλοι οι υποψήφιοι θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 16 ετών και να προσκομίσουν ένα έγκυρο πιστοποιητικό υγείας (**βεβαίωση καρδιολόγου** στην οποία αναγράφεται η φράση "**ικανός και υγιής για άθληση**").
- Όλοι οι υποψήφιοι θα πρέπει να παρουσιάσουν γνήσιο έγγραφο των ιατρικών πιστοποιητικών (εκτός των αντιγράφων που θα παραδώσουν), καθώς επίσης και γνήσιο αντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας ή διαβατηρίου.
- Όλοι οι υποψήφιοι θα πρέπει να είναι ικανοί να κολυμπήσουν 200 μέτρα χωρίς στάση και 300 μέτρα με εξοπλισμό (πέδιλα, μάσκα και αναπνευστήρα).

Εξοπλισμός

Για τις πρακτικές συνεδρίες στο νερό, όλοι οι συμμετέχοντες χρειάζονται τον εξής καταδυτικό εξοπλισμό: στολή, αναπνευστήρα, μάσκα μικρού όγκου, μακριά πέδιλα, ελαστική ζώνη και βάρη. Για τις συνεδρίες εκτός νερού, οι συμμετέχοντες χρειάζεται να φορούν άνετα ρούχα (φόρμα, T-shirt και /ή φούτερ) και να φέρνουν μαζί τους, επίσης, ένα στρώμα εξάσκησης και /ή μια πετσέτα.

ΓΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ & ΕΓΓΡΑΦΕΣ



+30.6944.50.66.79



+30.210.38.00.674



info@freedivegreece.com

