

Intensiv kurser CMAS One and Two Star Pool freediver, 8-10 maj, 2025

VSDK- Mollusca bjuder in till fridykarutbildningar den 8-10 maj på

Lögarängsbadet i Västerås

Välkommen till intensivkurser i CMAS One/Two Star Pool freediver, som ingår i CMAS utbildningssystem. Kurserna arrangeras av VSDK-Mollusca med instruktörer från SSDF

Innehåll och upplägg

Kursen innehåller ca 8 timmar teori och 8 timmar praktik, där minst sex timmar är i pool.

Dag	Tider	Bassäng/Conf	Tid
Fredag 8 maj	18:30	Samling/Entre bad	
	19-20	5x25m Bassäng	1h
Lördag 9 maj	09:00	Konferans/Teori	
	XX	Bassäng	1.5h
	XX	Lunch	
	XX	Konferans/Teori	
	14:00	Avslappning	
	15-17	STA bassäng	2h
Söndag 10 m	08:30	Konferans/Teori	
	10:00-11:30	5x25m Bassäng	1.5h
	12:00-13:00	Konferans/Teori	

Utöver detta blir det 2-3 teoritillfällen på webben.

One Star Pool Diver: en poolfridykare som på ett korrekt och säkert sätt kan hantera all relevant fridykningsutrustning under träning i pool. Kan anses redo att delta i dyk i skyddat vatten tillsammans med en annan fridykare av minst samma kompetensgrad.

Examination på 50 meter i dynamisk apnea och statiskandhållning på 2:00. + Teori prov.

Two Star Pool Diver: En fullt utbildad, erfaren och ansvarsfull poolfridykare som kan anses ha kompetens nog att leda andra fridykare (oavsett nivå) i pool. Han eller hon ska ha den kompetens som krävs för att assistera en instruktör vid fridykningsutbildning i pool.

Examination på 75 meter i DYN (pool) och STA på 3:00. + Teori prov.

Pris

Priset inkluderar certifikat (300kr), Bassänghyra, Teorilokal, Samt instruktörskostnader.

Slutligt pris 1400 kr

Kursbok (~400kr tillkommer) om du inte har boken sedan tidigare:
Obligatorisk kurslitteratur: "På ett andetag – en bok om fridykning"

Lunch: Betalas av vardera deltagaren

Betalning:

Kommer via separat utskick

Instruktörsutbildare:

Mattias Göthberg (Örebro)

Christer Svanberg (Göteborg)

Peter Johnsen (Göteborg)

Instruktörer

Ytterligare instruktörer under utbildning

Utrustning:

(Egen fridykningsutrustning för pool)

Våtdräkt för pool

Mask

Snorkel (för säkerhetsdykning)

Fenor

Viktbälte / Nackvikt om ni har

(Mattias tar med från Örebro om det saknas någon)



Arrangör: VästeråsSDK- Mollusca med instruktörs stöd från SSDF

Anmälan till:

<https://forms.gle/jmGZgZYAk7ffjeSFA>

Anmälan senast 30 april.

Koordinatorer:

Artur Jancza ar3ibald@gmail.com

Mattias Göthberg famgothberg@gmail.com