

VAPPAASUKELLUSKURSSI



Hämeenlinnan sukeltajat ry järjestää vapaasukelluksen introkurssin pe 15.5. ja pe 22.5. Kurssi jakautuu kahdelle perjantaille. Kurssiin sisältyy 2h teoriaa ja 3h allasharjoitteita. Molempina iltoina aloitetaan Hämeenlinnan uimahallilla klo 18.30 ja lopetellaan 21.30. Kouluttajana toimii Viljami Tabell. Kurssin hinta on 65€ seuralaisille, muille 75€.

Kurssilla käydään läpi vapaasukelluksen fysiologiaa, tekniikoita, henkistä puolta ja turvallisuutta. Allasosioissa sukellaan räpylöillä ja ilman räpylöitä, sekä tehdään pelastusharjoituksia.

Osallistumisvaatimuksena on vähintään 200m uimataito ja 10m pituussukellus. Kurssi sopii kaikille 18-vuotta täyttäneille (16-17-vuotiaille vanhempien suostumuksella). Kurssilla tarvitaan vähintään uimapuku, uimalasit ja nenäklipsi tai maski, räpylät, snorkkeli ja kaulapaino (kaulapainoja saa lainattavaksi).

Osallistujan on täytettävä oheinen terveys selvityslomake ennen kurssin alkua ja tarvittaessa käytävä lääkärintarkastuksessa.

Lisäksi vaaditaan Sukeltajaliiton tai sen jäsen seur an jäsenyys.

https://www.uhms.org/images/Recreational-Diving-Medical-Screening-System/forms/Diver_Medical_Participant_Questionnaire_10346_FIN_Finnish_2022-02-01.pdf

Ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteeseen viljami.tabell@gmail.com

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä mitä kokemusta sinulla on sukeltamisesta / muista vesilajeista sekä mahdollista varustetarpeista kurssia varten.

Peruutukset viimeistään 8.5. mennessä.

Tämän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitetaan puolet kurssin hinnasta.