

# **Комиссия по Апноэ**

**CMAS**

**Фридайвер в бассейне. Курсы**

**Стандарты и Принципы**

**Версия 2017/02**

## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ

Описание курса:	CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР в бассейне и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 12 лет Действующая медицинская справка
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Подписанная форма отказа от ответственности Письменное согласие (для кандидатов моложе 18 лет)
Продолжительность	Теория: 2 занятия по 1 часу каждое Практика: 2 занятия по 1 часу каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• история фридайвинга</li><li>• основные физические законы</li><li>• основы физиологии. Компенсация давления. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• базовая техника дыхания</li><li>• оборудование для фридайвинга</li><li>• техника ныряния</li><li>• возможные опасности и меры предосторожности</li><li>• система напарников</li></ul>

## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ

Программа курса	Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• статическое апноэ</li> <li>• плавание</li> <li>• техника компенсации давления</li> <li>• дыхание</li> <li>• техника плавания в ластах</li> <li>• плавучесть</li> <li>• динамическое апноэ</li> <li>• «утиный» заныр</li> <li>• отработка навыков</li> </ul>
Нормативы	Статическое апноэ: 60 секунд Динамическое апноэ: 25 м
Фридайвинг-сессии	Минимум 2 сессии. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.
Экзамены	Теория: 20 вопросов по темам теоретической части курса. Кандидат отвечает на вопросы. Инструктор проверяет ошибки и дает необходимые разъяснения.  Практика: Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы: . Статическое апноэ: 60 секунд Динамическое апноэ: 25 м В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.

## CMAS ДИСКАВЕРИ ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ

Организация курса	Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.
Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат	1 инструктор на 6 кандидатов 1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов
Количество кандидатов на курсе	максимум 8 кандидатов

Курс проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса местной федерации. Запрос будет действителен после утверждения Комиссией по апноэ CMAS и окончательного решения Совета директоров.

## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 1\*

Описание курса:	CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 14 лет Действующая медицинская справка
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Подписанная форма отказа от ответственности Письменное согласие родителей (для кандидатов моложе 18 лет)
Продолжительность	Теория: 4 занятия по 1 часу каждое Практика: 4 занятия по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"> <li>• физические законы</li> <li>• физиология фридайвинга. Компенсация давления. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li> <li>• расслабление и медитация</li> <li>• первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li> <li>• техника дыхания в фридайвинге</li> <li>• подводный мир</li> <li>• техника компенсации давления</li> <li>• действия в опасных ситуациях</li> <li>• система напарников</li> </ul>

## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 1\*

Программа курса	Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• компенсация давления</li> <li>• расслабление — фридайверское дыхание</li> <li>• плавание под водой — плавучесть</li> <li>• спасение фридайвера, потерявшего сознание</li> <li>• подготовка к нырку</li> <li>• ныряние и техника движения</li> <li>• статическое апноэ</li> <li>• динамическое апноэ</li> <li>• отработка навыков</li> </ul>
Нормативы	Статическое апноэ: 2 минуты Динамическое апноэ: 50 м
Фридайвинг-сессии	Минимум 2 сессии. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.
Экзамены	Теория: 20 вопросов по темам теоретической части курса. Кандидат должен правильно ответить минимум на 14 вопросов (70%). В противном случае он не сертифицируется.  Практика: Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы: . Статическое апноэ: 2 минуты Динамическое апноэ: 50 м В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.

## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 1\*

Организация курса	Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.
Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат	1 инструктор на 6 кандидатов 1 инструктор и 1 ассистент на 8 кандидатов
Количество кандидатов на курсе	максимум 8 кандидатов

Курс проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса местной федерации. Запрос будет действителен после утверждения комиссией по апноэ CMAS и окончательного решения Совета директоров.

## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 2\*

Описание курса:	CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 2* – это подготовленный фридайвер, который завершил теоретическую и практическую подготовку по программе курса CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 2* и был сертифицирован действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне.
Требования к кандидату	Минимальный возраст — 16 лет Действующая медицинская справка Сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1*
Документы для зачисления на курс	Паспорт или документ, удостоверяющий личность Медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятию фридайвингом, выданная не ранее, чем за 12 месяцев до окончания курса Сертификат CMAS ФРИДАЙВЕР в бассейне 1* Подписанная форма отказа от ответственности Письменное согласие родителей (для кандидатов моложе 18 лет)
Продолжительность	Теория: 8 занятий по 1 часу каждое Практика: 6 занятий по 2 часа каждое
Программа курса	Теория: <ul style="list-style-type: none"><li>• структура CMAS и Национальной федерации</li><li>• углубленная физиология фридайвинга. «Самба» (потеря моторных функций) и «блэкаут» (потеря сознания).</li><li>• углубленная теория расслабления и медитации</li><li>• первая помощь в инцидентах при занятии фридайвингом</li><li>• углубленная техника дыхания</li><li>• дыхание и растяжка</li><li>• тренировка физической формы</li><li>• диета для апноэ</li><li>• углубленная техника компенсации давления</li><li>• действия фридайвера в бассейне</li><li>• тренировка сердечно-легочной реанимации</li><li>• система напарников</li></ul>



## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 2\*

Программа курса	Практика: <ul style="list-style-type: none"> <li>• физические методики компенсации давления</li> <li>• углубленное расслабление (дыхательные практики)</li> <li>• углубленная техника ныряния</li> <li>• спасение и первая помощь</li> <li>• спасение фридайвера, потерявшего сознание</li> <li>• идеальная плавучесть - баланс</li> <li>• статическое апноэ</li> <li>• динамическое апноэ</li> <li>• отработка навыков</li> </ul>
Нормативы	Статическое апноэ: 3 минуты Динамическое апноэ: 75 м
Фридайвинг-сессии	Минимум 6 сессий. Возможно проведение 2 сессий в один день с минимальным интервалом 2 часа.
Экзамены	Теория: 20 вопросов по темам теоретической части курса. Кандидат должен правильно ответить минимум на 14 вопросов (70%). В противном случае он не сертифицируется..  Практика: Кандидат сдает экзамен и должен безопасно выполнить следующие нормативы: . Статическое апноэ: 3 минуты Динамическое апноэ: 75 м В случае невыполнения кандидат не сертифицируется.

## CMAS ФРИДАЙВЕР В БАССЕЙНЕ 2\*

Организация курса	Курс организуется и проводится действующим CMAS ИНСТРУКТОРОМ ПО ФРИДАЙВИНГУ в бассейне 1* или выше, имеющим действующий сертификат по оказанию первой медицинской помощи и сердечно-легочной реанимации. Инструктор отвечает за завершение курса и сертификацию кандидатов.
Максимально допустимое соотношение инструктор/кандидат	1 инструктор на 4 кандидатов 1 инструктор и 1 ассистент на 6 кандидатов
Количество кандидатов на курсе	максимум 6 кандидатов

Курс проводится в бассейне или в ограниченном пространстве на море/озере.

Исключения и изменения в требованиях и нормативах каждого уровня могут быть сделаны только после обоснованного запроса местной федерации. Запрос будет действителен после утверждения комиссией по апноэ CMAS и окончательного решения Совета директоров.