

AIDA 1 fríköfunarnámskeið



Það sem farið er yfir á þessu námskeiði:

- Hvað er fríköfun
- Hvað er AIDA
- Grunnbúnaður í fríköfun
- Öndun í fríköfun
- Þrýstijöfnun
- Öryggi í fríköfun
- Fríköfun og sportköfun
- Static apnea æfingar
- Að nota búnaðinn
- Duck diving (Hvernig á að fara niður)
- Þyngdarjöfnun
- Líkamsstaða
- Notkun fita
- Aðstoðar fríkafari