

# LSDK FRIDYKNING 2018

## VÄLKOMMEN ATT FRIDYKA MED OSS

Linköpings sportdykarklubb (LSDK) är en förening med över femtio års erfarenhet av dykning i olika former. De senaste åren har fridykning växt mest, och under 2018 plockade en av våra medlemmar hem totalsegern i poolfridyknings-SM. Under individanpassade träningar och utedyk blir du snabbt bättre och säkrare som fridykare, och samtidigt som du blir en i kompisgänget med mångårig erfarenhet inom bland annat:

- Andnings-, avkopplings- och tryckutjämnings tekniker
- Tävlingsfridykning/apnea i bassäng och på djupet
- Framdrivningsteknik med eller utan monofena/bifenor

## KURSI NDELNING

Fridykning i LSDK motsvarar avancerad fridykning, steg 4-6, i SSDF's kategorisering och är avsedd för dig som har tidigare erfarenheter av djupdykning, SSDF's fridykning steg 3, apnea och/eller har sysslat med vattenlivräddning. LSDK erbjuder även förberedande utbildning för dig som ännu inte är redo för den här typen av fridykning, läs då om våra Snorklingskurser på separat blad.

När du är mogen för det erbjuds du certifiera dina praktiska och teoretiska kunskaper och färdigheter enligt SSDF's utbildningssteg av vår legitimerade instruktör. Blir du klar med ett steg under terminen får du certifikatet.

## TILLFÄLLEN

Vi tränar höst/vinter/vår i Linköpings simhall söndagar 16:00 – 17:30. Många kommer en halvtimme tidigare för att utbyta erfarenheter och förbereda sig på läktaren innan bassängtiden börjar.

På sommaren är det veckovis träning i Tinnisbadet under bar himmel, veckovis men med varierande veckodag. Dessutom blir det oftast utedyk på sommarhelgerna, för det mesta i Skiren (45m djup) men också i Vättern (önskat djup).

I början av augusti anordnas varje år ett uppskattat dykläger för hela LSDK i Lysekil.

Fridykningsträningarna är sällan ledarledda utan vi hjälps parvis åt med upplägg och säkerhet på ett individanpassat sätt. Stor vikt läggs vid att alla ska involveras, känna sig välkomna och hitta vad som passar dem och deras stil. Oavsett vad ditt mål är finns det alltid folk på samma nivå på plats.

Vid sidan av träningstillfällena är det många som tränar andhållning och meditation på egen hand hemma, och alla medlemmar bjuds med i dykteoridiskussioner och träningstrådar i vårt onlineforum, ofta tillsammans med videoklipp från senaste träningen. Teoriträning körs också ibland på bassängkanten när intresse finns.

## AVGIFT

Deltagare betalar kursavgift och föreningsmedlemskap. Utöver bassängtid och träning ingår en viktig försäkring genom SSDF, tidningen Sportdykaren, samt möjlighet att hyra utrustning (våtdräkter, uv-moppar, mm) från klubben.

Medlemsavgift 1 kalenderår (t.o.m. 18 år och studenter / övriga) ——— 300 / 650 kr

Kursavgift Fridykning 1 termin (alla åldrar) ————— 600kr

*Notera att Fridykning kan subventioneras genom Friskvårdsbidrag av din arbetsgivare.*

Betalning sker till postgiro 69 02 32-4. Av försäkringsskäl måste betalning vara genomförd senast efter andra provtillfället. Märk betalningen med namn, mailadress och telefon.

### **FRÅGOR**

Läs på [lsdk.se](http://lsdk.se) eller maila [fridykning@lsdk.se](mailto:fridykning@lsdk.se)

### **LINKÖPINGS SPORTDYKARKLUBB**

Linköpings Sportdykarklubb, LSDK, bildades 1966 och har idag 100 medlemmar aktiva inom klubbens verksamhetsområden Sportdykning, Fridykning, Undervattensrugby och Snorkling. Verksamheten följer Svenska Sportdykarförbundets riktlinjer och kursplaner.



**LINKÖPINGS  
SPORTDYKARKLUBB**