

LSDK APNEA

VÄLKOMMEN ATT TRÄNA APNEA MED OSS

Linköpings Sportdykarklubb (LSDK) är en förening med över femtio års erfarenhet av dykning i olika former. De senaste åren har Apnea vuxit mest, och klubben har återkommande pallplats på SM och deltagande på VM. Under individanpassade träningar och utedyk blir du snabbt bättre och säkrare som apneist, och samtidigt som du blir en i kompisgänget med mångårig erfarenhet inom bland annat: Andnings-, avkopplings- och tryckutjämningsstekniker; Apnea i bassäng och på djupet; och Framdrivningsteknik med eller utan monofena/bifenor.

KURSinDELNING

Apnea 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. Åldersgräns 18 år tillämpas. LSDK erbjuder även förberedande utbildning för dig som ännu inte är redo eller gammal nog för apnea, läs då om våra Snorkling/Fridykningskurser på separat blad.

Man får en bra utbildning i både säkerhet och får en utvecklad förmåga som fridykare. Stor erfarenhet av både djupdykning, pool och rekreativdykning finns inom klubben.

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, 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.

Apneaträningarna 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 2020 (studenter / övriga) _____ 250 / 450 kr

Kursavgift Apnea (1 termin / 2 terminer) _____ 600 / 1000 kr

Notera att Fridykning kan subventioneras genom Friskvårdsbidrag av din arbetsgivare.

Betala smidigt med Swish till 123-288-0946 eller via PostGiro 69 02 32-4. Ange Namn, Personnummer och Vad betalningen avser. Av försäkringskäl måste betalning vara genomförd senast efter andra provtillfället.

LINKÖPINGS SPORTDYKARKLUBB

Linköpings Sportdykarklubb, LSDK, bildades 1966 och har idag 100 medlemmar aktiva inom klubbens verksamhetsområden Apnea, Undervattensrugby, Sportdykning, Fridykning/ Snorkling och Mermaiding. Verksamheten följer Svenska Sportdykarförbundets riktlinjer och kursplaner. Läs mer på lsdk.se eller maila apnea@lsdk.se om du har frågor.



**LINKÖPINGS
SPORTDYKARKLUBB**