

**1. Начинаещ гмуркач** – едnodневна програма. С плавници, маска и шнорхел, без водолазен апарат, ще надникнете в подводния свят. Ще се научите да подбирате и подготвяте екипировката си, да плувате на повърхността дишайки през шнорхел, да се гмуркате на дълбочина до 2 метра. Ще се опитате да плувате под вода със задържане на дишането до 15 секунди. Ползването на собствена екипировка е добра идея, тъй като тя по-добре отговаря на вашите предпочитания и размери.

Изискванията за участие в курса са:

- да сте навършили поне 8 години;
- да умеете да плувате с плавници;
- да сте в добро здравословно състояние.