

Vil du bli en mye bedre dykker? Er det viktig for deg med fokus på god teknikk og høy grad av sikkerhet? Vil du vente litt med dykking på teknisk nivå?

I løpet av to dager går vi gjennom og forbedrer din utstyrskonfigurasjon, vi jobber intensivt med teknikk, oppdrift og kontroll i vannet, og vi arbeider med forberedelser og klargjøring til og ikke minst gjennomføring av dykk. Du vil oppleve at du kommer ut av kurset med bedre evne til å gjennomføre dykk på en trygg måte og inngå i et team.

Tryggere, bedre og sikrere med grundig veiledning og instruksjon

IANTD Essentials kan av noen sees på som et "prøvesmakingskurs", og endel vil nok velge å gå hele veien til Advanced Nitrox eller Advanced Recreational Trimix. Men at teknisk dykking ikke er for deg trenger ikke å bety at du ikke har interesse av å utvikle optimal dykketeknikk og sikkerhet. På kurset jobber vi hele tiden for å forbedre trim og oppdriftskontroll samt oppmerksomhet rettet både mot deg selv og mot omgivelser og team. En viktig del av kurset er også gjennomgang av utstysvalg og -konfigurasjon i detalj og vi optimaliserer riggen din før vi starter dykkingen.

Du må være minimum Open Water-dykker eller tilsvarende når du starter og du vil ha de samme dybdebegrensinger etter sertifisering som før.

Kurset gjennomføres over to intensive dager.

### **I løpet av kurset lærer du**

- optimal utstyrskonfigurasjon
- gassplanlegging
- sikkerhetsprosedyrer
- situasjonstilpassede svømmeteknikker
- dykkeplanlegging
- teamkoordinering

### **Før du begynder må du**

- ha dykkesertifikat

### **Til kurset trenger du**

- eget dykkeutstyr

### **Hvor kan kurset holdes, hva koster det og hvordan booker jeg?**

- [les her](#)