

## Avvägningskurs (PPB)

Peak Performance Buoyancy, PPB, är en kurs för dig som vill förbättra din avvägning, behärska fler fentekniker, hitta ett bättre trim och mer stabilitet i vattnet. Genom att finslipa din avvägning ger du dig själv en förutsättning för att utvecklas i din dykning. Med kontroll över din avvägning blir du mer avspänd i vattnet och visar mer aktsamhet om den känsliga undervattensmiljön. Dessutom blir dykningen både säkrare och roligare!

På våra avvägningskurser får du lära dig tekniker och knep av en erfaren instruktör som är certifierad teknisk dykare och frekvent gör avancerade dyk där kraven på kontroll och avvägning är höga.

### Innehåll

Du får lära dig avvägnings- och simtekniker med inspiration från den tekniska dykningen anpassat för sportdykning. Vi kommer att gå igenom:

- Avvägningstekniker
- Simtekniker
- Trim och balans
- Strömlinjeformad och balanserad utrustning
- Kontrollerade ned- och uppstigningar
- Gasdelning och masktömning avvägt
- Användande av ytmarkeringsboj och uppstigning med hjälp av boj och spole

### Kursupplägg

Kursen omfattar en teorilektion och minst fyra dyk.

- Maxdjup under kurs: 18 meter
- Max PO<sub>2</sub>: 1.4
- Ingen dykning med tak över huvudet.

### Efter kursen

Efter att ha blivit godkänd på denna kurs har du förbättrat din avvägning, balans och trim i vattnet. Du har fått kännedom om flera fentekniker, och du har fått grundläggande träning i att lösa problem avvägt.

### Organisation och certifikat

Kursen är en utökad PADI-kurs där innehåll och omfattning överstiger PADI standards. Efter att ha blivit godkänd får du certifikat PADI Peak Performance Buoyancy diver.

### Förkrav

- Certifierad dykare
- Minst 18 år gammal
- Minst 10 loggade dyk
- Fullt frisk

### Utrustningskrav

- Kompletta dykutrustning
- Torrdräkt (underställ anpassat för rådande temperaturförhållanden)

### Kurslitteratur

Ingår.

### Övrigt

Kostnader för luft och boende (helpension) ingår. Kostnader för transporter tillkommer.

Om du idag dyker med så kallad jackväst eller vingväst kommer du under kursen att få prova på att dyka med platta, remställ och vinge för enkelflaska.