



1. NURKOWANIE ZAPOZNAWCZE KDP/CMAS (NZ)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu w praktyczny sposób zapoznaje się ze sprzętem do nurkowania, z elementarnymi zasadami techniki nurkowania oraz z systemem szkolenia i certyfikacji KDP/CMAS.

Warunki uczestnictwa w kursie

- ukończone 8 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia.

Przebieg szkolenia:

Pogadanka (2,5 godziny) i zajęcia praktyczne (1,5 godziny), w tym 1 nurkowanie z instruktorem na basenie lub wodach otwartych do głębokości 2 m dla dzieci w wieku 8 lat, 5 m dla pozostałych, trwające minimum 15 min.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M1, M2 lub M3).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 1

Uczestnik otrzymuje:

Zaświadczenie o ukończeniu Nurkowania Zapoznawczego lub certyfikat KDP/CMAS (NZ).

1.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godzin
NZT1	Ogólne wiadomości o nurkowaniu	0,5
NZT2	Podstawowe elementy sprzętu nurkowego	0,5
NZT3	Elementarne zasady bezpieczeństwa i techniki nurkowania	1
NZT4	Podsumowanie szkolenia	0,5
Łącznie		2,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godzin
NZP1	Posługiwanie się sprzętem nurkowym	0,5
NZP2	Oddychanie z aparatu powietrznego do głębokości ok.1,5 m	0,5
NZP3	Nurkowanie do głębokości 5 m (w zależności od wieku osoby szkolonej)	0,5
Łącznie		1,5

1.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

NZT1 OGÓLNE WIADOMOŚCI O NURKOWANIU

1. Skrócona historia nurkowania.
2. Płetwonurkowanie jako forma rekreacji i turystyki w Polsce i na świecie.
3. Komisja Działalności Podwodnej PTTK, system szkolenia, kluby i centra nurkowe.
4. Sprawy formalne (oświadczenie, opłaty).

**NZT2 PODSTAWOWE ELEMENTY SPRZĘTU NURKOWEGO**

1. Sprzęt ABC (płetwy, maska, fajka).
2. Skafander mokry.
3. Aparat oddechowy (butla, kamizelka, automat).
4. Systemy obciążenia – pas balastowy, balast zintegrowany).

NZT3 ELEMENTARNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I TECHNIKI NURKOWANIA

1. Pływalność płetwonurka oraz metody jej kontrolowania na powierzchni i pod wodą.
2. Skutki oddziaływania ciśnienia hydrostatycznego na ciało płetwonurka.
 - wyrównywanie ciśnienia w uszach.
 - wyrównywanie ciśnienia w masce.
 - ciągłe oddychanie, brak wstrzymywania oddechu.
3. Bezpieczne wejście do wody, wyjście z wody i przemieszczanie się w sprzęcie.
4. Prezentacja najważniejszych umownych znaków nurkowych CMAS, zasady ich używania, ćwiczenia praktyczne w ich stosowaniu.

NZT4 PODSUMOWANIE SZKOLENIA

1. Omówienie wykonanego nurkowania.
2. System szkolenia KDP/CMAS, rola i znaczenie międzynarodowych certyfikatów KDP/CMAS.
3. Praktyczne rady dotyczące zakupu lub wypożyczenia sprzętu oraz kosztów szkolenia.
4. Znaczenie wyboru bezpiecznych warunków szkolenia (miejsce szkolenia, instruktor z ważnymi uprawnieniami, wyposażenie ośrodka szkolenia, ubezpieczenie itp.).
5. Ogólne omówienie zakresu szkolenia na stopień P1, praktyczne możliwości odbycia szkolenia – najbliższe terminy, miejsca, badania lekarskie itp.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

NZP1 POSŁUGIWANIE SIĘ SPRZĘTEM NURKOWYM

1. Nauka pływania i zanurzania się w sprzęcie podstawowym (maska, płetwy, rurka oddechowa, skafander, pas balastowy).
2. Prawidłowe założenie całego sprzętu nurkowego (skafander, kamizelka ratowniczo-wypornościowa, aparat oddechowy, pas balastowy) oraz ćwiczenia na brzegu podstawowych czynności posługiwania się sprzętem.
3. Sprawdzenie poprawnego wyważenia w wodzie.

NZP2 ODDYCHANIE Z APARATU POWIETRZNEGO DO GŁĘBOKOŚCI OK. 1,5 M

1. Oddychanie z aparatu w pozycji stojącej, kucznej, klęczącej na głębokości ok. 1,5 m.
2. Wyjmowanie i wkładanie ustnika automatu oddechowego w różnych pozycjach.
3. Praktyczna obsługa kamizelki ratowniczo-wypornościowej.

NZP3 NURKOWANIE DO GŁĘBOKOŚCI 5 M (W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU OSOBY SZKOLONEJ)

1. Omówienie nurkowania i zagrożeń.
2. Przypomnienie 3 podstawowych zasad techniki nurkowania (wyrównanie ciśnienia w uszach, wyrównanie ciśnienia w masce, nie wstrzymywanie oddechu).
3. Wycieczka podwodna do 5 m.
4. Wymiana znaków CMAS.
5. Obsługa sprzętu przez instruktora.
6. Wynurzenie i wyjście z wody.
7. Zdjęcie i demontaż sprzętu.

Uwaga:

- Nie należy z osobą szkoloną wykonywać pod wodą żadnych ćwiczeń technicznych.
- Powinno się zapewnić kursantowi poczucie maksymalnego bezpieczeństwa, np. przez trzymanie go podczas pobytu pod wodą za rękę, pasy nośne aparatu lub kamizelki ratowniczo-wypornościowej.
- W czasie szkolenia warto zadbać o zrobienie pamiątkowego zdjęcia – zarówno pod wodą, jak i na powierzchni.
- Nurkowanie powinno zakończyć się poczuciem przeżycia nowej, wspianej przygody.



2. PŁETWONUREK MŁODZIEŻOWY BRĄZOWY KDP/CMAS (PMB)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne użytkowanie sprzętu nurkowego podczas nurkowania na głębokości do 2 m z instruktorem.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 8 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu).

Przebieg szkolenia:

- Lekcje i zajęcia praktyczne – minimum 5 godzin. W trakcie zajęć praktycznych uczestnik szkolenia wykonuje z instruktorem nurkowania do głębokości 2 m w basenie, lub w wodach otwartych o warunkach zbliżonych do warunków basenowych.

Uprawnienia:

Nurkowanie do głębokości 2 m w basenie lub wodach naturalnych o podobnych warunkach wyłącznie z instruktorem nurkowania.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS (MPM).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 2

Po kursie uczestnik otrzymuje Książkę Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS z wpisem brązowego stopnia wyszkolenia, międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS (PMB) oraz pakiet płetwonurka młodzieżowego.

2.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Stopień brązowy

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMBTP1	Wprowadzenie do płetwonurkowania	1
PMBTP2	Obsługa i przygotowanie sprzętu podstawowego	1
PMBTP3	Pierwsze nurkowanie w aparacie powietrznym	1,5
PMBTP4	Drugie nurkowanie w aparacie powietrznym	1
PMBTP5	Quiz sprawdzający wiedzę	0,5
Łącznie		5

2.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE

PMBTP1 WPROWADZENIE DO PŁETWONURKOWANIA

1. Pogadanka na temat płetwonurkowania zachęcająca dzieci do udziału w zajęciach.
2. Zasady zachowania się nad wodą (pływalnia, kąpielisko, plaża).
3. Podstawowe znaki umowne CMAS.
4. Zasady bezpieczeństwa podczas skoków, zanurzania i wynurzania się.
5. Omówienie pierwszego rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS.

Uwaga:

Pogadanka na temat płetwonurkowania powinna być maksymalnie wzbogacona za pomocą wszelkich dostępnych środków dydaktycznych, do których należą między innymi filmy wideo, zdjęcia, kolorowe plansze. Ponadto zaleca się przeprowadzenie wśród dzieci konkursów i zabaw na temat płetwonurkowania. Pogadanki i zajęcia teoretyczne w jednej nieprzerwanej sesji nie powinny trwać dłużej niż 40 min.

**PMBTP2 OBSŁUGA SPRZĘTU PODSTAWOWEGO**

1. Omówienie funkcji sprzętu podstawowego.
2. Nauka zakładania i zdejmowania sprzętu podstawowego ABC na powierzchni.
3. Wchodzenie i wychodzenie na brzeg.
4. Pływanie po powierzchni.
5. Nauka techniki opróżniania maski z wody.
6. Sposoby zanurzania się.
7. Nurkowanie w głąb i na dystans.
8. Omówienie podstawowego sprzętu nurkowego oraz technik nurkowania (drugiego i trzeciego rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

PMBTP3 PIERWSZE NURKOWANIE W APARACIE POWIETRZNYM

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Wejście do wody i pływanie po powierzchni w kompletnym sprzęcie płetwonurka.
3. Znajomość sposobów wyrównywania ciśnienia w uszach i masce oraz zasad prawidłowego wynurzenia się na powierzchnię.
4. Nauka oddychania z automatu, oddychanie w różnych pozycjach.
5. Podstawy kontroli i regulacji pływalności.
6. Zanurzenie do 2m.
7. Wynurzenie na powierzchnię i wyjście z wody.

Uwaga:

Pierwszą lekcję ze sprzętem nurkowym zaleca się przeprowadzić na płytkiej części basenu w sposób stacjonarny w pozycji klęczącej lub siedzącej. Należy zwrócić szczególną uwagę na całkowite wyeliminowanie sytuacji, w której dziecko dźwiga sprzęt na powierzchni oraz podczas wchodzenia i wychodzenia z wody. W trakcie przygotowania i składania sprzętu nurkowego dzieci powinny być pod stałą kontrolą instruktora prowadzącego.

PMBTP4 DRUGIE NURKOWANIE W APARACIE POWIETRZNYM

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Nauka zanurzania się.
3. Zanurzenie do 2 m.
4. Nauka pływania pod wodą i poruszania się we wszystkich kierunkach.
5. Wyjęcie z ust automatu i jego ponowne użycie.
6. Nauka techniki opróżniania maski z wody.
7. Wynurzenie na powierzchnię i wyjście z wody.

Uwaga:

Sprzęt używany podczas szkolenia na stopień brązowy płetwonurka młodzieżowego musi mieć konstrukcję przystosowaną do budowy ciała szkolonej osoby. Warto zadbać, by po zakończeniu szkolenia kursant lub rodzice dziecka otrzymali zdjęcia i filmy zrobione pod wodą.

PMBTP5 QUIZ SPRAWDZAJĄCY WIEDZĘ

1. Wylosowanie przez kursanta 5 kart z pytaniami kontrolnymi i udzielenie właściwej odpowiedzi na co najmniej 4 spośród nich.

Uwaga:

- Gry i zabawy podwodne należy prowadzić w sprzęcie podstawowym, a ćwiczenia ze wstrzymanym oddechem ograniczyć do niezbędnego minimum.
- Kategorycznie zabrania się wprowadzania elementu rywalizacji sportowej podczas zajęć z dziećmi w sprzęcie nurkowym.



3. PŁETWONUREK MŁODZIEŻOWY SREBRNY KDP/CMAS (PMS)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne użytkowanie sprzętu nurkowego podczas nurkowania na głębokości do 6 m z instruktorem lub rodzicem (opiekunem prawnym) mającym odpowiednie kwalifikacje nurkowe.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- posiadanie stopnia płetwonurka młodzieżowego brązowego – PMB,
- ukończone 10 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu).

Przebieg szkolenia:

Lekcje i zajęcia praktyczne – minimum 5 godzin. W trakcie zajęć praktycznych uczestnik szkolenia wykonuje z instruktorem:

- 3 nurkowania na głębokości 3–6 m w wodach otwartych,
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Uprawnienia:

- Nurkowanie do głębokości 6 m w basenie lub w wodach o podobnych warunkach z instruktorem bądź z rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach nurkowych minimum KDP/CMAS**(P2) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.
- Nurkowanie do głębokości 2 m wyłącznie na basenie z rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach nurkowych minimum KDP/CMAS*(P1) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS (MPM).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 2

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS, międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS (PMS) oraz mały pakiet płetwonurka młodzieżowego.

3.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMSTP1	Nurkowanie przypominające – do 5m	1,5
PMSTP2	Nurkowanie z elementami partnerstwa - do 6 m	1,5
PMSTP3	Doskonalenie techniki nurkowania - do 6 m	1,5
PMSTP4	Quiz sprawdzający wiedzę	0,5
Łącznie		5

3.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE

PMSTP1 NURKOWANIE PRZYPOMINAJĄCE – DO 5 M

1. Powtórzenie informacji o sprzęcie.
2. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
3. Powtórzenie i doskonalenie ćwiczeń z zakresu stopnia brązowego.
4. Pływanie po powierzchni w kompletnym sprzęcie płetwonurka.
5. Napełnianie na powierzchni kamizelki ratowniczo-wypornościowej ustami i za pomocą inflatora.
6. Utrzymanie zaplanowanej głębokości i kierunku podczas pływania pod wodą.



7. Nauka samodzielnej obsługi kamizelki ratowniczo-wypornościowej.
8. Ćwiczenia w opróżnianiu maski z wody oraz w szukaniu automatu oddechowego (maksymalna głębokość 2 m).
9. Omówienie fizyki nurkowania (czwartego rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

PMSTP2 NURKOWANIE Z ELEMENTAMI PARTNERSTWA - DO 6 M

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Pływanie po powierzchni wody parami, połączone z oddychaniem z jednej rurki oddechowej.
3. Nurkowanie pod wodą z partnerem.
4. Oddychanie z instruktorem z jednego automatu (octopusa).
5. Wymiana znaków pomiędzy partnerami.
6. Wzajemna asekuracja podczas wchodzenia i wychodzenia z wody.
7. Omówienie ratownictwa i ochrony środowiska (piątego i szóstego rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

PMSTP3 DOSKONALENIE TECHNIKI NURKOWANIA - DO 6 M

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Oddychanie z instruktorem z jednego automatu (octopusa).
3. Opróżnianie maski z wody.
4. Wymiana znaków pomiędzy partnerami.
5. Doskonalenie pływalności.
6. Wzajemna asekuracja podczas wchodzenia i wychodzenia z wody.

PMSTP4 QUIZ SPRAWDZAJĄCY WIEDZĘ

1. Wylosowanie przez kursanta 5 kart kontrolnych i udzielenie właściwej odpowiedzi na co najmniej 4 spośród nich.



4. PŁETWONUREK MŁODZIEŻOWY ŻŁOTY KDP/CMAS (PMZ)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne użytkowanie sprzętu nurkowego podczas nurkowania na głębokości do 12 m z instruktorem lub rodzicem (opiekunem prawnym) mającym odpowiednie kwalifikacje nurkowe.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- posiadanie stopnia płetwonurka młodzieżowego srebrnego – PMS,
- ukończone 12 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu).

Przebieg szkolenia:

Lekcje i zajęcia praktyczne minimum 8 godzin. W trakcie zajęć praktycznych uczestnik szkolenia wykonuje z instruktorem:

- 5 nurkowań na głębokości 10–12 m w wodach otwartych.
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Uprawnienia:

- Nurkowanie do głębokości 12 m w wodach otwartych z instruktorem lub rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach nurkowych minimum KDP/CMAS**(P2) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.
- Nurkowanie do głębokości 3 m wyłącznie w basenie z rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach minimum KDP/CMAS*(P1) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS (MPM).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 2

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS, międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS (PMZ) oraz mały pakiet płetwonurka młodzieżowego.

4.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Stopień złoty

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMZTP1	Nurkowanie przypominające – do 5 m	1,5
PMZTP2	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – do 5 m	1,5
PMZTP3	Nurkowanie po zadanie/tematyczne – do 12 m	1,5
PMZTP4	Nurkowanie po zadanie/tematyczne – do 12 m	1,5
PMZTP5	Nurkowanie po zadanie/tematyczne – do 12 m	1,5
PMZTP6	Quiz sprawdzający wiedzę	0,5
Łącznie		8

4.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE

PMZTP1 NURKOWANIE PRZYPOMINAJĄCE – DO 5 M

1. Powtórzenie informacji o sprzęcie (ABC) oraz informacje o narzędziach do cięcia.
2. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa (wyrównywanie ciśnienia, ciągłość oddychania).
3. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).



4. Ćwiczenia w opróżnianiu maski z wody.
5. Ćwiczenia w szukaniu automatu.
6. Ćwiczenia w oddychaniu partnerskim w statyce.
7. Ćwiczenie prawidłowej pływalności.
8. Omówienie nurkowania.

PMZTP2 NURKOWANIE Z ELEMENTAMI TECHNIKI NURKOWANIA – DO 5 M

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Ćwiczenia w oddychaniu partnerskim w statyce.
3. Ćwiczenie skoków do wody w sprzęcie ABC.
4. Ćwiczenie technik holowania po powierzchni.
5. Omówienie nurkowania po zadanie – rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

PMZTP3-5 NURKOWANIE PO ZADANIE/TEMATYCZNE-DO 12 M

1. Omówienie zadania (do wyboru z poniższych)
 - nurkowanie wrakowe,
 - poszukiwanie i wydobywanie podwodne,
 - nurkowanie z jednostki pływającej,
 - fotografia podwodna,
 - naturalna nawigacja podwodna,
 - poszukiwanie okazów flory i fauny,
 - mierzenie i rysowanie pod wodą.
2. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
3. Nurkowanie po zadanie.
4. Omówienie nurkowania po zadanie.

PMZTP6 QUIZ SPRAWDZAJĄCY WIEDZĘ

Wylosowanie przez kursanta 5 kart kontrolnych i udzielenie właściwej odpowiedzi na co najmniej 4 spośród nich.



5. PŁETWONUREK TURYSTYCZNY – NADZOROWANY KDP/CMAS (PTN)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne użytkowanie sprzętu nurkowego podczas nurkowania na małych głębokościach - do 12 m, z instruktorem lub płetwonurkiem posiadającym stopień KDP/CMAS*** P3 lub równorzędny innych organizacji.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Wykłady (10 godzin) i zajęcia praktyczne (14 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Łączny czas pobytu pod wodą powinien wynosić minimum 120 min.

Pierwsze 2 nurkowania mogą się odbyć w basenie.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M1, M2 lub M3).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 2

Płetwonurek Turystyczny-Nadzorowany KDP/CMAS (PTN) ma prawo:

- Nurkować do głębokości 12 m w towarzystwie instruktora lub z płetwonurkiem posiadającym stopień KDP/CMAS*** P3 lub równorzędny innych organizacji.

Po kursie uczestnik otrzymuje:

- Certyfikat PTN KDP/CMAS oraz wpis do książki płetwonurka.

Po ukończeniu kursu Płetwonurek PTN może podnieść kwalifikacje do stopnia KDP/CMAS* P1 przystępując do kursu P1 BIS.

Uwaga:

Stopień Płetwonurek Turystyczny-Nadzorowany KDP/CMAS (PTN) może być nadawany uczestnikom kursu KDP/CMAS* (P1), którzy z różnych powodów nie ukończyli szkolenia, a ich wiedza i umiejętności odpowiadają wymaganiom stawianym uczestnikom kursu na stopień Płetwonurek Turystyczny-Nadzorowany KDP/CMAS (PTN).

5.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PTNT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PTNT2	Sprzęt podstawowy i pomocniczy	1
PTNT3	Wybrane zagadnienia fizyki w nurkowaniu	1
PTNT4	Wybrane zagadnienia fizjologii i patofizjologii nurkowania	1
PTNT5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PTNT6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
PTNT7	Podstawowe zagadnienia nt środowiska wodnego	1
PTNET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		10

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PTNP1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PTNP2	Nurkowanie wprowadzające	2
PTNP3	Stacyczne ćwiczenia z kamizelkami na dnie lub platformie	2
PTNP4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami z widocznością dna	2
PTNP5	Zanurzanie i wynurzanie przy dnie z ćwiczeniami ogólnymi	2
PTNP6	Zanurzanie i wynurzanie w toni z ćwiczeniami ogólnymi	2
PTNP7	Awaryjne wynurzanie w sytuacji braku powietrza	2
	Łącznie	14

5.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PTNT1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, zgoda rodziców lub opiekunów, certyfikaty, opłaty).
4. Zapoznanie kursantów z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS PTN.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PTN.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS PTN w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia Płetwonurka KDP/CMAS PTN.

PTNT2 SPRZĘT PODSTAWOWY I POMOCNICZY

1. Maski – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
2. Fajki – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
3. Płetwy – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
4. Skafander mokry – funkcja, budowa, rodzaje, zasada działania.
5. Skafander suchy – funkcja, budowa, rodzaje, zasada działania.
6. Buty i rękawice mokre – funkcja, budowa, rodzaje.
7. Pas balastowy – funkcja, rodzaje, technika używania.
8. Narzędzia do cięcia – funkcja, rodzaje, technika używania.

PTNT3 WYBRANE ZAGADNIENIA FIZYKI NURKOWANIA

1. Definicja ciśnienia.
2. Ciśnienie atmosferyczne, hydrostatyczne, bezwzględne.
3. Prawo Boyle'a–Mariotte'a – zastosowanie w nurkowaniu.
4. Prawo Archimedesesa – siła wyporu, siła ciężkości, pływalność.

PTNT4 WYBRANE ZAGADNIENIA FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Zatok – budowa i funkcje.
3. Układ oddechowy – budowa i funkcje.
4. Układ krążenia – budowa i funkcje.
5. Wymiana gazowa w organizmie.
6. Urazy ciśnieniowe ucha, zatok i płuc – objawy, postępowanie.

PTNT5 SPRZĘT POWIETRZNY I POMOCNICZY

1. Butla nurkowa – funkcja, rodzaje, legalizacja.
2. Automat oddechowy – funkcja i zasada działania.



3. Kamizelka ratowniczo wypornościowa – funkcja, rodzaje.
4. Przyrządy pomiarowe – rodzaje, zastosowanie.
5. Konserwacja i przechowywanie sprzętu nurkowego.

PTNT6 TECHNIKA I BEZPIECZEŃSTWO NURKOWANIA

1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa nurkowania.
2. Komunikacja pod wodą – znaki umowne CMAS.
3. Asekuracja w nurkowaniu – nurkowanie parami, nurkowanie w grupie, asekuracja z brzegu.
4. Plan nurkowania, wybór miejsca nurkowania.
5. Przygotowanie do nurkowania.
6. Kontrola sprzętu swojego i partnera.
7. Sposoby wchodzenia do wody.
8. Zasady wyważania się.
9. Awaryjne odrzucenie balastu.
10. Sposoby zanurzania się.
11. Statyczna i dynamiczna pływalność zerowa.
12. Technika używania kamizelki ratowniczo - wypornościowej.
13. Pozycja ciała, trym.
14. Technika oddychania z automatu oddechowego.
15. Kontrola prędkości wynurzania.
16. Przystanki – kontrolny, bezpieczeństwa.
17. Droga ewakuacyjna.
18. Dokumenty nurkowania.

PTNT7 WYBRANE ZAGADNIENIA NT ŚRODOWISKA WODNEGO

1. Podstawowe wiadomości o jeziorach i morzach.
2. Wybrane gatunki flory i fauny wód kursu.

PTNTE EGZAMIN I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu .

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

PTNP1 PŁYWANIE I NURKOWANIE W SPRZĘCIE ABC

1. Zakładanie sprzętu podstawowego ABC.
2. Zasady wejścia do wody.
3. Technika pływania w płetwach.
4. Metody zanurzania i wynurzania w ABC.
5. Opróżnianie maski z wody.
6. Nurkowanie w sprzęcie ABC z zatrzymanym oddechem.
7. Wyjście z wody.
8. Zdjęcie i zabezpieczenie sprzętu podstawowego ABC.

PTNP2 NURKOWANIE WPROWADZAJĄCE – GŁĘBOKOŚĆ DO 5 M

1. Przygotowanie, montaż i kontrola sprzętu.
2. Założenie sprzętu.
3. Wejście do wody.
4. Wyważenie.
5. Zanurzenie (wyrównywanie ciśnienia w uchu środkowym i masce).
6. Oddychanie z automatu oddechowego.
7. Kontrola wskazania manometru.
8. Komunikacja partnerska.



9. Wyjęcie i włożenie do ust automatu oddechowego.
10. Odnajdywanie utraconego automatu.
11. Pływanie z kontrolą pływalności prowadzoną przez instruktora.
12. Wynurzenie, pobyt na powierzchni wody.
13. Wyjście z wody.
14. Zdjęcie i demontaż sprzętu.
15. Omówienie i analiza nurkowania.

PTNP3 STATYCZNE ĆWICZENIA Z KAMIZELKAMI – GŁĘBOKOŚĆ DO 5 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzenie do twardego dna lub platformy.
3. Technika napełniania/opróźniania kamizelki za pomocą inflatora.
4. Uzyskiwanie pływalności dodatniej i ujemnej za pomocą kamizelki.
5. Uzyskiwanie pływalności zerowej za pomocą kamizelki.
6. Kontrola pływalności zerowej (wdech, wydech).
7. Wybrane ćwiczenia z PTNP1 i PTNP2.
8. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
9. Omówienie i analiza nurkowania.

PTNP4 DYNAMICZNE ĆWICZENIA Z KAMIZELKAMI – GŁĘBOKOŚĆ 5 ÷ 12 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzenie z widocznością dna.
3. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej podczas płynięcia.
5. Technika korygowania pływalności dodatniej lub ujemnej podczas nurkowania.
6. Wpływ pozycji ciała na utrzymywanie prawidłowej pływalności podczas nurkowania.
7. Opróżnianie maski z wody.
8. Obsługa kamizelki podczas wynurzania.
9. Wybrane ćwiczenia z PTNP3.
10. Zaakcentowanie i odbycie przystanku bezpieczeństwa.
11. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
12. Omówienie i analiza nurkowania.

PTNP5 ZANURZANIE I WYNURZANIE PO STOKU Z ĆWICZENIAMI OGÓLNYMI – GŁĘBOKOŚĆ 5 ÷ 12 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Obsługa kamizelki podczas zanurzania przy dnie.
3. Uzyskiwanie pływalności zerowej.
4. Prawidłowa pozycja ciała.
5. Opróżnianie maski z wody.
6. Reakcja na znak „Brak powietrza” w wariacie „Dawca” i „Biorca” (do momentu rozpoczęcia wynurzania).
7. Wybrane ćwiczenia z PTNP4.
8. Zaakcentowanie i odbycie przystanku bezpieczeństwa.
9. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
10. Omówienie i analiza nurkowania.

PTNP6 ZANURZANIE I WYNURZANIE W TONI Z ĆWICZENIAMI OGÓLNYMI – GŁĘBOKOŚĆ 5 ÷ 10 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Obsługa kamizelki podczas zanurzania w toni.
3. Kontrola prędkości zanurzania się.
4. Asekuracja i komunikacja partnerska.
5. Kontrola pływalności podczas zanurzania w toni.
6. Pływalność zerowa na przystankach w toni.
7. Pływalność zerowa podczas pływania w toni.
8. Kontrola prędkości wynurzania się.
9. Zaakcentowanie i odbycie przystanku bezpieczeństwa.
10. Wybrane ćwiczenia z PTNP5.
11. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
12. Omówienie i analiza nurkowania.



PTNP7 AWARYJNE WYNURZANIE W SYTUACJI BRAKU POWIETRZA – GŁĘBOKOŚĆ 5 ÷ 12 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Nadanie znaku „Brak powietrza”.
3. Wykorzystanie zapasowego źródła powietrza instruktora.
4. Wynurzenie do głębokości 5 m w roli „Biorcy”.
5. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
6. Omówienie i analiza nurkowania.





6. PŁETWONUREK KDP/CMAS★ (P1BIS)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz umiejętność bezpiecznego nurkowania do głębokości 20 metrów w systemie partnerskim z płetwonurkiem o takich samych lub wyższych kwalifikacjach.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- posiadanie stopnia KDP/CMAS (PMZ) lub KDP/CMAS (PTN),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (11 godzin) oraz zajęcia praktyczne (12 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Minimum 6 nurkowań w wodach otwartych, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 150 minut.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Szkolenie musi być zrealizowane w ciągu 2 miesięcy.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M1, M2 lub M3).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20 m w towarzystwie przynajmniej jednej pełnoletniej osoby o kwalifikacjach KDP/CMAS* (P1) lub równorzędnych kwalifikacjach innej organizacji.

Po kursie uczestnik otrzymuje Książkę Płetwonurka KDP/CMAS i międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS* (P1).

6.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P1BT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P1BT2	Podstawy fizyki nurkowania	1,5
P1BT3	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
P1BT4	Sprzęt podstawowy - powtórzenie wiadomości	0,5
P1BT5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	1,5
P1BT6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
P1BT7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
P1BT8	Środowisko wodne	1
P1BET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		11

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1BP1	Nurkowanie sprawdzające – głębokość do 7 m	2
P1BP2	Pływalność i trym – głębokość do 10 m	2
P1BP3	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1BP4	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1BP5	Nurkowanie- głębokość 20 m	2
P1BP6	Podwodna wycieczka – samodzielnie nurkowanie partnerskie z bezpośrednią asekuracją instruktora – głębokość 10 ÷ 15 m	2
Łącznie		12

6.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

P1BT1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty/, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS P1.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS P1.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS P1(BIS) w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS P1.
9. Dokumenty pletwonurka.
10. KDP/PTTK – struktura organizacyjna, cele i formy działalności.
11. CMAS – struktura, cele i formy działalności.

P1BT2 PODSTAWY FIZYKI NURKOWANIA

1. Definicja ciśnienia.
2. Jednostki ciśnienia – obowiązujące i stosowane.
3. Ciśnienie atmosferyczne, hydrostatyczne, bezwzględne.
4. Prawo Boyle'a-Mariotte'a – zastosowanie w nurkowaniu.
5. Prawo Archimedesesa – zastosowanie w nurkowaniu.
6. Siła wyporu, siła ciężkości, pływalność.
7. Podstawy optyki i akustyki podwodnej.

P1BT3 PODSTAWY FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Zatoki – budowa i funkcje.
3. Układ oddechowy – budowa, funkcja i wymiana gazowa.
4. Układ krążenia – budowa i funkcje.
5. Urazy ciśnieniowe – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc
 - uraz ciśnieniowy ucha,
 - uraz ciśnieniowy zatok,
 - uraz ciśnieniowy oka, twarzy,
 - uraz ciśnieniowy płuc,
 - uraz ciśnieniowy przewodu pokarmowego,
6. Choroba ciśnieniowa – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.

P1BT4 SPRZĘT PODSTAWOWY - POWTÓRZENIE WIADOMOŚCI

1. Sprzęt podstawowy (ABC).
2. Skafander mokry, skafander suchy.
3. Buty i rękawice nurkowe.
4. Pas balastowy.
5. Narzędzia do cięcia.



P1BT5 SPRZĘT POWIETRZNY I POMOCNICZY

1. Butla nurkowa – funkcja, rodzaje, legalizacja.
2. Automat oddechowy – funkcja, budowa i zasada działania.
3. Konfiguracja automatu oddechowego.
4. Kamizelka ratunkowo-wypornościowa – funkcja, rodzaje.
5. Przyrządy pomiarowe – rodzaje, zastosowanie.
6. Konserwacja i przechowywanie sprzętu nurkowego.

P1BT6 TECHNIKA I BEZPIECZEŃSTWO NURKOWANIA

1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa nurkowania.
2. Komunikacja pod wodą – znaki umowne CMAS.
3. Plan nurkowania.
4. Przygotowanie do nurkowania.
5. Kontrola sprzętu swojego i partnera.
6. Statyczna i dynamiczna pływalność zerowa.
7. Technika używania kamizelki ratowniczo wypornościowej.
8. Techniki dzielenia się gazem z partnerem.
9. Podstawy używania tabeli dekompresyjnych.
10. Pozycja ciała, trym.
11. Kontrola prędkości wynurzania się.
12. Przystanki – kontrolny, bezpieczeństwa.
13. Awaryjne odrzucenie balastu.
14. Plan awaryjny.
15. Dokumenty nurkowania (badania, karta nurkowań, ubezpieczenie).
16. Wybór miejsca nurkowania.

P1BT7 PODSTAWY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Ocena i zabezpieczenie miejsca wypadku.
2. Algorytm postępowania z poszkodowanym (RKO).
3. Transport poszkodowanego.
4. Podstawowe zasady pierwszej pomocy przedlekarskiej w urazach i chorobach nurkowych.
5. Komora dekompresyjna w ratowaniu płetwonurków.

P1BT8 ŚRODOWISKO WODNE

1. Podstawowe wiadomości o jeziorach i morzach.
2. Życie w wodach śródlądowych i morskich.
3. Ochrona środowiska wodnego.

P1BET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

P1BP1 NURKOWANIE SPRAWDZAJĄCE – GŁĘBOKOŚĆ DO 7 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzanie z widocznością dna.
3. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej podczas nurkowania.
5. Technika korygowania pływalności dodatniej lub ujemnej podczas nurkowania.
6. Wpływ pozycji ciała na utrzymywanie prawidłowej pływalności podczas nurkowania.
7. Opróżnianie maski z wody.
8. Wyciąganie i wkładanie automatu do ust.
9. Szukanie zgubionego automatu.
10. Kontrola wskazania manometru.
11. Asekuracja i komunikacja partnerska.
12. Obsługa kamizelki podczas wynurzania.



13. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
14. Omówienie nurkowania

P1BP2 PŁYWALNOŚĆ I TRYM – GŁĘBOKOŚĆ DO 10 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzanie z widocznością dna.
3. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej podczas nurkowania.
5. Technika korygowania pływalności dodatniej lub ujemnej podczas pływnięcia.
6. Wpływ pozycji ciała na utrzymywanie prawidłowej pływalności podczas nurkowania.
7. Opróżnianie maski z wody.
8. Kontrola manometru.
9. Asekuracja i komunikacja partnerska.
10. Kontrola prędkości podczas wynurzania.
11. Obsługa kamizelki podczas wynurzania.
12. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
13. Omówienie nurkowania.

P1BP3 DOSKONALENIE TECHNIKI NURKOWANIA Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA – GŁĘBOKOŚĆ 10 ÷ 15 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
3. Asekuracja i komunikacja partnerska.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej.
5. Prawidłowa pozycja ciała.
6. Zdjęcie i założenie maski pod wodą.
7. Oddychanie ze wzbudzonego automatu.
8. Reakcja na znak „brak powietrza” w wariacie „dawca” i „biorca” (w czasie pływnięcia bez wynurzania).
9. Kontrola wskazania manometru.
10. Wynurzenie z obsługą kamizelki.
11. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
12. Omówienie nurkowania.

P1BP4 AWARYJNE WYNURZANIE W SYTUACJI BRAKU GAZU Z GŁĘBOKOŚCI 10 ÷ 15 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzenie z kontrolą pływalności.
3. Nadanie znaku „brak powietrza”.
4. Reakcja na znak „brak powietrza”.
5. Wykorzystanie zapasowego źródła powietrza instruktora.
6. Wynurzenie do głębokości 5 m w roli „biorcy”.
7. Prawidłowe zachowanie pozostałych członków zespołu.
8. Awaryjne odrzucenie balastu na płytkiej wodzie.
9. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
10. Omówienie nurkowania.

P1BP5 NURKOWANIE – GŁĘBOKOŚĆ 20 M

1. Zaplanowanie i omówienie nurkowania.
2. Nurkowanie głębokie z wykorzystaniem wszystkich nabytych wcześniej umiejętności.
3. Omówienie nurkowania.

P1BP6 PODWODNA WYCIECZKA – SAMODZIELNIE NURKOWANIE PARTNERSKIE Z BEZPOŚREDNIĄ ASEKURACJĄ INSTRUKTORA – GŁĘBOKOŚĆ 10 ÷ 15 M

1. Zaplanowanie i omówienie nurkowania
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
3. Realizacja profilu z przystankami (kontrolny, bezpieczeństwa).
4. Komunikacja, asekuracja, pływalność.
5. Obserwacja ciekawych obiektów pod wodą.
6. Ewentualne nadrobienie zaległości z poprzednich nurkowań.
7. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu do nurkowania.
8. Omówienie nurkowania.



7. PŁETWONUREK KDP/CMAS★ (P1)

Zakres szkolenia

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 20 m w systemie partnerskim z płetwonurkiem o takich samych lub wyższych kwalifikacjach.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (13 godzin) oraz zajęcia praktyczne (20 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

Pierwsze dwa nurkowania mogą odbyć się na basenie.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M1, M2 lub M3).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20 m w towarzystwie przynajmniej jednej pełnoletniej osoby, o kwalifikacjach KDP/CMAS*(P1) lub równorzędnych kwalifikacjach innej organizacji.

Po kursie uczestnik otrzymuje Książkę Płetwonurka KDP/CMAS i międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS* (P1).

7.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P1T2	Sprzęt podstawowy	1
P1T3	Podstawy fizyki nurkowania	2
P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
P1T7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
P1T8	Środowisko wodne	1
P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		13

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
P1P5	Pływalność i trym - głębokość do 10 m	2



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
P1P10	Podwodna wycieczka – samodzielne nurkowanie partnerskie z bezpośrednią asekuracją instruktora – głębokość 5 ÷ 15 m	2
Łącznie		20

7.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

P1T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty/, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS P1.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS P1.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS P1 w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS P1.
9. Dokumenty płetwonurka.
10. KDP/PTTK – struktura organizacyjna, cele i formy działalności.
11. CMAS – struktura, cele i formy działalności.

P1T2 SPRZĘT PODSTAWOWY

1. Maski – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
2. Fajki – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
3. Płetwy – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
4. Skafander mokry – funkcja, budowa, rodzaje, zasada działania.
5. Skafander suchy – funkcja, zasada działania.
6. Buty i rękawice mokre – funkcja, budowa, rodzaje.
7. Pas balastowy – funkcja, rodzaje, technika używania.
8. Narzędzia do cięcia – funkcja, rodzaje, technika używania.

P1T3 PODSTAWY FIZYKI NURKOWANIA

1. Definicja ciśnienia, jednostki ciśnienia obowiązujące i stosowane.
2. Ciśnienie atmosferyczne, hydrostatyczne, bezwzględne.
3. Prawo Boyle'a-Mariotte'a – zastosowanie w nurkowaniu.
4. Prawo Archimedesesa – zastosowanie w nurkowaniu.
5. Siła wyporu, siła ciężkości, pływalność.
6. Podstawy optyki i akustyki podwodnej.

P1T4 PODSTAWY FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Zatokę – budowa i funkcje.
3. Układ oddechowy – budowa, funkcja i wymiana gazowa.
4. Układ krążenia – budowa i funkcje.



5. Urazy ciśnieniowe - przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
 - uraz ciśnieniowy ucha,
 - uraz ciśnieniowy zatok,
 - uraz ciśnieniowy oka, twarzy,
 - uraz ciśnieniowy płuc,
 - uraz ciśnieniowy przewodu pokarmowego,
6. Choroba ciśnieniowa - przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.

P1T5 SPRZĘT POWIETRZNY I POMOCNICZY

1. Butla nurkowa - funkcja, rodzaje, legalizacja.
2. Automat oddechowy - funkcja, budowa, zasada działania, konfiguracja.
3. Kamizelka ratowniczo-wypornościowa - funkcja, rodzaje.
4. Przyrządy pomiarowe - rodzaje, zastosowanie.
5. Konserwacja i przechowywanie sprzętu nurkowego.

P1T6 TECHNIKA I BEZPIECZEŃSTWO NURKOWANIA

1. Podstawowe zasady bezpieczeństwa nurkowania.
2. Komunikacja pod wodą - znaki umowne CMAS.
3. Asekuracja w nurkowaniu - nurkowanie parami, nurkowanie w grupie, asekuracja z brzegu.
4. Plan nurkowania.
5. Przygotowanie do nurkowania.
6. Kontrola sprzętu swojego i partnera.
7. Sposoby wchodzenia do wody.
8. Zasady wyważania się.
9. Sposoby zanurzania się.
10. Statyczna i dynamiczna pływalność zerowa.
11. Technika używania kamizelki ratowniczo-wypornościowej.
12. Podstawy używania tabel dekompresyjnych.
13. Pozycja ciała, trym.
14. Technika oddychania z automatu oddechowego.
15. Technika dzielenia się gazem z partnerem.
16. Kontrola prędkości wynurzania się.
17. Przystanki - kontrolny, dekompresyjny, bezpieczeństwa.
18. Plan awaryjny.
19. Dokumenty nurkowania.

P1T7 PODSTAWY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Ocena i zabezpieczenie miejsca wypadku.
2. Algorytm postępowania z poszkodowanym (RKO).
3. Transport poszkodowanego.
4. Podstawowe zasady pierwszej pomocy przedlekarskiej w urazach i chorobach nurkowych.
5. Tlenoterapia bierna.
6. Komora dekompresyjna w ratowaniu płetwonurków.

P1T8 ŚRODOWISKO WODNE

1. Podstawowe wiadomości o jeziorach i morzach.
2. Życie w wodach śródlądowych i morskich.
3. Ochrona środowiska wodnego.
4. Wybór miejsca nurkowania.

P1ET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu.



ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

P1P1 PŁYWANIE I NURKOWANIE W SPRZĘCIE ABC

1. Zakładanie sprzętu podstawowego ABC.
2. Zasady wejścia do wody.
3. Technika pływania w płetwach.
4. Metody zanurzania i wynurzania w ABC.
5. Opróżnianie maski z wody.
6. Nurkowanie w sprzęcie ABC z zatrzymanym oddechem.
7. Zasady wyjścia z wody.

P1P2 NURKOWANIE WPROWADZAJĄCE – GŁĘBOKOŚĆ DO 5 M

1. Przygotowanie, montaż i kontrola sprzętu swojego i partnera.
2. Założenie sprzętu.
3. Wejście do wody.
4. Wyważenie.
5. Zanurzenie (wyrównywanie ciśnienia w uchu środkowym i masce).
6. Nauka spokojnego oddychania z automatu oddechowego.
7. Wyciąganie i wkładanie automatu do ust.
8. Szukanie zgubionego automatu.
9. Komunikacja partnerska.
10. Pływanie z kontrolą pływalności prowadzoną przez instruktora.
11. Wynurzenie, pobyt na powierzchni wody.
12. Zdjęcie i demontaż sprzętu.
13. Omówienie nurkowania.

P1P3 STATYCZNE ĆWICZENIA Z KAMIZELKAMI – GŁĘBOKOŚĆ 5 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzenie z widocznością dna.
3. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej przy pomocy kamizelki.
5. Kontrola pływalności zerowej (wdech, wydech).
6. Opróżnianie maski z wody.
7. Wybrane ćwiczenia z P1P2 w pełnym sprzęcie.
8. Obsługa kamizelki podczas wynurzania.
9. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
10. Omówienie nurkowania.

P1P4 DYNAMICZNE ĆWICZENIA Z KAMIZELKAMI – GŁĘBOKOŚĆ 10 M

1. Przygotowanie, montaż i kontrola sprzętu.
2. Założenie sprzętu.
3. Wejście do wody.
4. Kontrola manometru.
5. Komunikacja.
6. Uzyskiwanie pływalności zerowej przy pomocy kamizelki.
7. Technika korygowania pływalności dodatniej lub ujemnej podczas nurkowania.
8. Wyciąganie i wkładanie automatu oddechowego do ust.
9. Obsługa kamizelki podczas wynurzania.
10. Wynurzenie, pobyt na powierzchni wody.
11. Zdjęcie i demontaż sprzętu.
13. Omówienie nurkowania.

P1P5 PŁYWalNOŚĆ I TRYM – GŁĘBOKOŚĆ DO 10 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzanie z widocznością dna.
3. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.



4. Uzyskiwanie pływalności zerowej podczas płynięcia.
5. Technika korygowania pływalności dodatniej lub ujemnej podczas nurkowania.
6. Wpływ pozycji ciała na utrzymywanie prawidłowej pływalności podczas nurkowania.
7. Prawidłowa pozycja ciała w stanie pływalności zerowej.
8. Opróżnianie maski z wody.
9. Kontrola manometru.
10. Asekuracja i komunikacja partnerska.
11. Kontrola prędkości podczas wynurzania.
12. Obsługa kamizelki podczas wynurzania.
13. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
14. Omówienie nurkowania.

P1P6 DOSKONALENIE TECHNIKI NURKOWANIA Z ELEMENTAMI RATOWNICTWA - GŁĘBOKOŚĆ 10 ÷ 15 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
3. Asekuracja i komunikacja partnerska.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej.
5. Prawidłowa pozycja ciała.
6. Opróżnianie maski z wody.
7. Oddychanie ze wzbudzonego automatu.
8. Reakcja na znak „brak powietrza” w wariacie „dawca” i „biorca” (do momentu rozpoczęcia wynurzania).
9. Kontrola wskazania manometru.
10. Wynurzenie z obsługą kamizelki.
11. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
12. Omówienie nurkowania.

P1P7 NURKOWANIE Z ELEMENTAMI TECHNIKI NURKOWANIA - GŁĘBOKOŚĆ 10 ÷ 15 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Realizacja profilu trapezowego.
3. Zanurzenie z zaakcentowaniem i odbyciem przystanku kontrolnego.
4. Asekuracja i komunikacja partnerska.
5. Kontrola pływalności podczas zanurzania.
6. Pływalność zerowa podczas pobytu dennego.
7. Obserwacja otoczenia.
8. Zdjęcie i założenie maski pod wodą.
9. Reakcja na znak „brak powietrza”.
10. Powtórzenie ćwiczeń z poprzednich zajęć.
11. Kontrola prędkości wynurzania się.
12. Zaakcentowanie i odbycie przystanku bezpieczeństwa.
13. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
14. Omówienie nurkowania.

P1P8 AWARYJNE WYNURZANIE W SYTUACJI BRAKU GAZU Z GŁĘBOKOŚCI 10 ÷ 15 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
2. Zanurzenie z kontrolą pływalności.
3. Znak „Brak powietrza” - reakcja w sytuacji „dawcy” i „biorcy”.
4. Wykorzystanie zapasowego źródła powietrza instruktora i wynurzenie do głębokości 5 m w roli „biorcy”.
5. Prawidłowe zachowanie pozostałych członków zespołu.
6. Awaryjne odrzucenie balastu na płytkiej wodzie.
7. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
8. Omówienie nurkowania.

P1P9 NURKOWANIE - GŁĘBOKOŚĆ 20 M

1. Zaplanowanie i omówienie nurkowania.
2. Nurkowanie głębokie z wykorzystaniem wszystkich nabytych wcześniej umiejętności.
3. Omówienie nurkowania.



P1P10 **PODWODNA WYCIECZKA – SAMODZIELNE NURKOWANIE PARTNERSKIE Z BEZPOŚREDNIĄ ASEKURACJĄ INSTRUKTORA – GŁĘBOKOŚĆ 5 ÷ 15 M**

1. Zaplanowanie i omówienie nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania.
3. Realizacja profilu z przystankami (kontrolny, bezpieczeństwa).
4. Komunikacja, asekuracja, pływalność.
5. Obserwacja ciekawych obiektów pod wodą lub inne atrakcje.
6. Ewentualne nadrobienie zaległości z poprzednich nurkowań.
7. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu do nurkowania.
8. Omówienie nurkowania.



8. PŁETWONUREK KDP/CMAS★(P1) W SKAFANDRZE SUCHYM (PSS)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz umiejętność bezpiecznego nurkowania do głębokości 20 metrów w systemie partnerskim z płetwonurkiem o takich samych lub wyższych kwalifikacjach oraz wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie w suchym skafandrze.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia

Zajęcia teoretyczne (19 godzin) oraz zajęcia praktyczne (25 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 7 dni szkoleniowych. Minimum 12 nurkowań w wodach otwartych, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut. Pierwsze dwa nurkowania mogą odbyć się na basenie.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS posiadający uprawnienia Instruktora Nurkowania w Suchych Skafandrach KDP/CMAS (MSS).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20 m w towarzystwie przynajmniej jednej pełnoletniej osoby o kwalifikacjach KDP/CMAS*(P1) lub równorzędnych kwalifikacjach innej organizacji oraz nurkowania w skafandrze suchym.

Po kursie uczestnik otrzymuje wpisy do Książki Płetwonurka KDP/CMAS i międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS*(P1) oraz certyfikat Płetwonurka w Skafandrze Suchym KDP/CMAS (PSS).

8.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P1T2	Sprzęt podstawowy	1
PSST1	Budowa skafandrów suchych	2
PSST2	Technika nurkowania w skafandrach suchych	1,5
P1T3	Podstawy fizyki nurkowania	2
P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
PSST3	Zasady bezpieczeństwa	1,5
P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
P1T7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
P1T8	Środowisko wodne	1
P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej	1
PSSET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej	1
Łącznie		19



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PSSP1	Dobór ocieplacza i skafandra na powierzchni	1
P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
P1P3 PSSP2	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami. Technika nurkowania w skafandrach suchych – głębokość 5 m	2
P1/P3-P4 PSSP2	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami. Technika nurkowania w skafandrach suchych – głębokość 5 m	2
P1P4 PSSP2	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami. Technika nurkowania w skafandrach suchych – głębokość do 10 m	2
P1P5	Pływalność i trym – nurkowanie w toni - głębokość do 10 m	2
P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1P7 PSSP3	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania. Zaawansowane elementy techniki nurkowania w suchych skafandrach – sytuacje awaryjne – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu, z głębokości 10 ÷ 15 m	2
P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
P1P10	Podwodna wycieczka – samodzielne nurkowanie partnerskie z bezpośrednią asekuracją instruktora – głębokość 5 ÷ 15 m	2
Łącznie		25

8.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA*

ZAJĘCIA TEORETYCZNE / ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

* według istniejących programów P1 i PSS

Wszystkie zajęcia na kursie odbywają się w Suchym Skafandrze.



9. PŁETWONUREK KDP/CMAS ★ ★ (P2)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie bezdekompresyjne na średnich głębokościach (40 m) w grupie z płetwonurkami o równorzędnych lub wyższych kwalifikacjach, udzielanie pomocy w wypadkach nurkowych oraz stosowanie technik autratowniczych.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 16 lat,
- posiadanie stopnia Płetwonurka KDP/CMAS*(P1) lub równorzędnego stopnia innej organizacji,
- posiadanie stopni specjalistycznych z zakresu nurkowania nocnego (PNO), nurkowania nawigacyjnego (PNA) i nurkowania eksploracyjnego (PE) lub równorzędných stopni innych organizacji,
- 5 zalogowanych nurkowań stażowych po kursie płetwonurka eksploratora (PE),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia

Zajęcia teoretyczne (15 godzin) i zajęcia praktyczne (28 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 6 dni szkoleniowych. Minimum 12 nurkowań w wodach otwartych, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 360 min.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M2 lub M3).

Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 40 m w grupie z płetwonurkami o równorzędnych lub wyższych kwalifikacjach (przynajmniej jedna osoba w grupie musi być pełnoletnia).

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP/CMAS i międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS** (P2).

9.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P2T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P2T2	Sprzęt nurkowy	2
P2T3	Ratownictwo nurkowe	2
P2T4	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
P2T5	Choroby i urazy w nurkowaniu	2
P2T6	Fizyka nurkowania	2
P2T7	Hydrologia	2
P2T8	Historia nurkowania	1
P2ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		15

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P2P1	Nurkowanie sprawdzające głębokość 15-20 m	2
P2P2	Nurkowanie przygotowawcze do czynności ratowniczych	2
P2P3	Sprawdzian przygotowania fizycznego	2
P2P4	Wynurzenie z głębokości 20 m oddychając z zapasowego źródła powietrza partnera - kursant jako biorca	2
P2P5	Wynurzenie z głębokości 20 m oddychając z zapasowego źródła powietrza partnera - kursant jako dawca	2
P2P6	Wynurzenie bez płetw z głębokości 20 m do 5m	2
P2P7	Wydobycie nieprzytomnego płetwonurka z 20 m do 5 m na kamizelce ratowniczo-wypornościowej ratowanego	2
P2P8	Wydobycie nieprzytomnego płetwonurka z 20 m do 5 m na kamizelce ratowniczo-wypornościowej ratownika	2
P2P9	Ratownictwo powierzchniowe	2
P2P10	Wynurzenie z głębokości 20 m do 5 m oddychając z partnerem z jednego automatu oddechowego	2
P2P11	Nurkowanie bezdekompresyjne na głębokość 30 m.	2
P2P12	Nurkowanie bezdekompresyjne na głębokość 35 m z zadaniami	2
P2P13	Nurkowanie na głębokość 40 m – bezdekompresyjne	2
P2P14	Nurkowanie na głębokość 40 m – bezdekompresyjne	2
Łącznie		28

9.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

P2T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty/, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS P2.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS P2.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS P2 w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS P2.

P2T2 SPRZĘT NURKOWY

1. Automaty oddechowe – przegląd rozwiązań konstrukcyjnych, analiza parametrów pracy.
2. Butle i zawory odcinające.
3. Alternatywne źródła powietrza.
4. Kamizelki ratowniczo-wypornościowe, a skrzydła, przegląd rozwiązań konstrukcyjnych, przeznaczenie.
5. Balast i jego rozmieszczenie – przegląd różnych rozwiązań.
6. Komputery nurkowe i transmisja danych.

P2T3 RATOWNICTWO NURKOWE

1. Stres w nurkowaniu – przyczyny powstawania, eliminacja skutków, zapobieganie.
2. Wczesne rozpoznawanie zagrożeń i zapobieganie sytuacjom awaryjnym.

3. Omówienie roli partnera w typowych sytuacjach awaryjnych pod wodą:
 - a. brak czynnika oddechowego,
 - b. utrata przytomności lub świadomości,
 - c. utrata kontroli pływalności,
 - d. zaplątanie się w sieci.
4. Czynności ratownicze pod wodą:
 - a. wynurzenie się z oddychaniem z zapasowego źródła powietrza (kursant w roli ratownika),
 - b. wynurzenie się z oddychaniem razem z partnerem, z jednego automatu oddechowego (kursant w roli ratownika),
 - c. wydobywanie uszkodzonego płetwonurka (przytomnego i nieprzytomnego) na powierzchnię.
5. Techniki autoratownicze w sytuacjach:
 - a. brak czynnika oddechowego,
 - b. utrata kontroli pływalności,
 - c. zaplątanie się w sieci.
6. Czynności ratownicze na brzegu:
 - a. dopłynięcie do uszkodzonego i uchwycenie go,
 - b. metody holowania,
 - c. wydobywanie uszkodzonego na brzeg,
 - d. wydobywanie na jednostkę pływającą.
7. Zarządzanie akcją ratunkową.
8. Zabiegi resuscytacyjne i zasady podawania tlenu.
9. Transport do szpitala i komory dekompresyjnej.

P2T4 TECHNIKA I BEZPIECZEŃSTWO NURKOWANIA

1. Przygotowanie planu nurkowania (miejsce wejścia, głębokość, czas, asekuracja, procedury awaryjne, droga ewakuacyjna).
2. System partnerski.
3. Zapas i zużycie powietrza – przykłady i obliczenia.
4. Teoria dekompresji - planowanie nurkowań powtarzalnych i dekompresyjnych.
5. Profilaktyka choroby dekompresyjnej, czynniki zwiększające ryzyko.
6. Zasady korzystania z komputerów nurkowych.
7. Podróż samolotem po nurkowaniu.
8. Nurkowanie w warunkach słabej widoczności.
9. Nurkowania z łodzi - planowanie, zasady postępowania na łodzi, wejście/wyjście z wody, zagrożenia.
10. Nurkowania górskie – trening i adaptacja, dekompresja.
11. Nurkowanie głębokie – dobór i konfiguracja sprzętu, trening i adaptacja, dobór grupy nurkowej, dekompresja, zabezpieczenie.

P2T5 CHOROBY I URAZY W NURKOWANIU

1. Urazy ciśnieniowe: płuc, uszu, zatok, twarzy – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
2. Choroba dekompresyjna – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
3. Hipoksja – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
4. Zatrucie tlenem – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
5. Toksyczne działanie azotu – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
6. Zatrucie spalinami, oparami oleju – przyczyny, objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.
7. Zatrucie dwutlenkiem węgla.
8. Poparzenia, ułknięcia, użądlenia i ukąszenia przez niebezpieczne zwierzęta morskie – objawy, zapobieganie, pierwsza pomoc.

P2T6 FIZYKA NURKOWANIA

1. Skład powietrza – prawo Daltona.
2. Rozpuszczalność gazów w cieczach – prawo Henry'ego.
3. Zależność pomiędzy ciśnieniem, a temperaturą – prawo Charlesa.
4. Fizyczne podstawy działania automatu oddechowego – prawo Bernoulliego, efekt Venturiego, efekt Joule'a – Thomsona.
5. Podstawy hydrodynamiki – siła oporu hydrodynamicznego.

**P2T7 HYDROLOGIA**

1. Zjawiska termiczne, dynamiczne (prądy, pływy, falowanie), optyczne i akustyczne w wodach morskich i śródlądowych.
2. Charakterystyka zbiorników i cieków śródlądowych oraz strefy brzegowej mórz i oceanów.
3. Fauna i flora polskich wód.
4. Fauna i flora oceanów.
5. Ekologia wód.

P2T8 HISTORIA NURKOWANIA

1. Geneza i rozwój nurkowania na świecie.
2. Historia nurkowania w Polsce.

P2ET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pletwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

P2P1 NURKOWANIE SPRAWDZAJĄCE GŁĘBOKOŚĆ 15-20 M

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Zanurzenie po stoku do zaplanowanej głębokości – utrzymywanie kontaktu wzrokowego z dnem.
4. Kontrola pływalności zerowej w toni (pływalność dynamiczna, pływalność statyczna – zawieszenie w toni).
5. Zdjęcie i zaożenie maski pod wodą.
6. Wynurzenie z wykorzystaniem kompasu – utrzymywanie kontaktu wzrokowego z dnem.
7. Wypuszczenie boi na przystanku bezpieczeństwa.
8. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
9. Omówienie nurkowania.

P2P2 NURKOWANIE PRZYGOTOWAWCZE DO CZYNNOŚCI RATOWNICZYCH

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Reakcja na brak gazu jako biorca i dawca.
4. Płynięcie (bez zmiany głębokości) w sytuacji braku gazu - jako dawca i biorca.
5. Oddychanie z jednego automatu w statyce.
6. Przygotowanie do wydobycia partnera,
 - obrócenie partnera,
 - pozycja do wydobycia na URW uszkodzonego,
 - pozycja do wydobycia na URW partnera.
7. Zdjęcie i założenie płetw w podparciu.
8. Zdjęcie i założenie płetw z widocznością dna.
9. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
10. Omówienie nurkowania.

P2P3 SPRAWDZIAN PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO

1. Przepłynięcie w pełnym sprzęcie nurkowym dystansu 1000 m po powierzchni, w czasie poniżej 45 min.
2. Zanurzenie się z zatrzymanym oddechem w sprzęcie podstawowym na głębokość 7 m.

P2P4 WYNURZENIE Z GŁĘBOKOŚCI 20 M ODDYCHAJĄC Z ZAPASOWEGO ŹRÓDŁA POWIETRZA PARTNERA - KURSANT JAKO BIORCA

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.



3. Po osiągnięciu planowanej głębokości i otrzymaniu znaku „brak powietrza” dzielenie się zapasowym źródłem powietrza – prawidłowa pozycja, chwyt i ustawienie płetwonurków (kursant w roli ratowanego).
4. Rozpoczęcie wynurzania – kontrola jego prędkości.
5. Wykonanie przystanku bezpieczeństwa i wynurzenie się.
6. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
7. Omówienie nurkowania.

P2P5 WYNURZENIE Z GŁĘBOKOŚCI 20 M DO 5 M ODDYCHAJĄC Z PARTNEREM Z JEDNEGO AUTOMATU ODDECHOWEGO

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości i otrzymaniu znaku „brak powietrza” podzielenie się powietrzem ze swojego głównego automatu oddechowego – prawidłowy rytm oddychania, pozycja i chwyt (kursant w roli ratownika).
4. Rozpoczęcie wynurzania – kontrola prędkości.
5. Zatrzymanie się na 5 m, przejście na oddychanie każdy ze swojego automatu.
6. Wykonanie przystanku bezpieczeństwa i wynurzenie się.
7. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
8. Omówienie nurkowania.

P2P6 WYNURZENIE BEZ PŁETW Z GŁĘBOKOŚCI 20 M DO 5 M

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości zdjęcie płetw i rozpoczęcie wynurzania wraz z kontrolą jego prędkości.
4. Zatrzymanie się na głębokości 5 m, założenie płetw i wykonanie przystanku bezpieczeństwa.
5. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
6. Omówienie nurkowania.

P2P7 WYDOBYCIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 20 M DO 5 M NA KAMIZELCE RATOWNICZO-WYPORNOŚCIOWEJ RATOWANEGO

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości rozpoczęcie ćwiczenia: podpłynięcie do ratowanego, zastosowanie prawidłowego chwytu i napełnienie kamizelki ratowniczo-wypornościowej ratowanego.
4. Rozpoczęcie wynurzania się – kontrola jego tempa – obsługa obydwu kamizelek ratowniczo-wypornościowych oraz innych kompensatorów pływalności. Kontrola powietrza wydychanego przez ratowanego.
5. Zatrzymanie się na głębokości 5 m, ustalenie pływalności zerowej w obydwu kamizelkach i wykonanie przystanku bezpieczeństwa.
6. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
7. Omówienie nurkowania.

P2P8 WYDOBYCIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 20 M DO 5 M NA KAMIZELCE RATOWNICZO- WYPORNOŚCIOWEJ RATOWNIKA

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości rozpoczęcie ćwiczenia: podpłynięcie do ratowanego, zastosowanie prawidłowego chwytu i napełnienie swojej kamizelki ratowniczo-wypornościowej.
4. Rozpoczęcie wynurzania się – kontrola jego tempa – obsługa obydwu kamizelek ratowniczo-wypornościowych i innych kompensatorów pływalności. Kontrola powietrza wydychanego przez ratowanego.
5. Zatrzymanie się na głębokości 5 m, ustalenie pływalności zerowej w obydwu kamizelkach i wykonanie przystanku bezpieczeństwa.
6. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
7. Omówienie nurkowania.

P2P9 RATOWNICTWO POWIERZCHNIOWE

1. Omówienia planu ćwiczenia.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.



3. Symulacja wynurzenia i nadanie znaku „wypadek” (dodatkowo głośne wzywanie pomocy), symulacja zrzucenia ratowanemu obciążenia, napełnienie jego kamizelki, zdjęcie maski i symulacja prowadzenia sztucznego oddechu przez minutę.
4. Holowanie jedną z zalecanych technik – na odległości 200 m.
5. Wydobycie poszkodowanego na brzeg i pomost lub jednostkę pływającą – zachowanie prawidłowej kolejności zdejmowania sprzętu.
6. Rozpoczęcie resuscytacji z wykorzystaniem tlenu.

P2P10 WYNURZENIE Z GŁĘBOKOŚCI 20 M ODDYCHAJĄC Z ZAPASOWEGO ŹRÓDŁA POWIETRZA PARTNERA - KURSANT JAKO DAWCA

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości i otrzymaniu znaku „brak powietrza” dzielenie się zapasowym źródłem powietrza - prawidłowa pozycja i chwyt oraz ustawienie płetwonurków (kursant w roli ratownika).
4. Rozoczęcie wynurzania - kontrola jego prędkości.
5. Wykonanie przystanku bezpieczeństwa i wynurzenie się.
6. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
7. Omówienie nurkowania.

P2P11 NURKOWANIE BEZDEKOMPRESYJNE GŁĘBOKOŚĆ 30 M

1. Zaplanowanie głębokości, czasu dennego i czasu nurkowania (zużycie i rezerwa gazu).
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Zanurzenie po stoku z zachowaniem kontaktu wzrokowego z dnem (jeżeli warunki na to pozwalają - w innym przypadku zastosowanie liny).
4. Po osiągnięciu planowanej głębokości rozpoczęcie wynurzania w toni.
5. Odbycie przystanku bezpieczeństwa.
6. Wypuszczenie boi z głębokości przystanku bezpieczeństwa.
7. Powrót do brzegu z wykorzystaniem kompasu przy utrzymaniu głębokości, z której została wypuszczona boja.
8. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
9. Omówienie nurkowania.

P2P12 NURKOWANIE BEZDEKOMPRESYJNE NA GŁĘBOKOŚĆ 35 M Z ZADANIAMI

1. Zaplanowanie głębokości, czasu dennego i czasu nurkowania (zużycie i rezerwa gazu).
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem głębokim.
3. Zdjęcie i założenie maski na głębokości.
4. Reakcja na sytuację awaryjną zadaną przez instruktora.
5. Wynurzanie w toni lub po stoku – kontrola prędkości wynurzania, zachowanie kontaktu wzrokowego z liną lub innym punktem.
6. Wykonanie przystanku bezpieczeństwa.
7. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
8. Omówienie nurkowania.

P2P13 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ 40 M – BEZDEKOMPRESYJNE

1. Zaplanowanie głębokości, czasu dennego i czasu nurkowania (zużycie i rezerwa gazu).
2. Zaplanowanie przekroczenia czasu dekompresji zerowej (o wartość nie większą niż 10 min jako plan awaryjny).
3. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem głębokim.
4. Zanurzanie przy linii opustowej lub innym punkcie odniesienia (kontakt z liną tylko wzrokowy).
5. Rozwiązanie na dnie prostego równania matematycznego – wykorzystanie tabliczki do pisania.
6. Wynurzanie w toni – kontrola prędkości wynurzania, zachowanie kontaktu wzrokowego z liną lub innym punktem odniesienia.
7. Odbycie przystanku bezpieczeństwa w toni.
8. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
9. Omówienie nurkowania.



P2P14 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ 40 M – BEZDEKOMPRESYJNE

1. Zaplanowanie głębokości, czasu dennego i czasu nurkowania (zużycie i rezerwa gazu).
2. Zaplanowanie nurkowania na granicy dekompresji zerowej.
3. Zaplanowanie przekroczenia czasu bezdekompresyjnego jako plan awaryjny.
4. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu nurkowego przed nurkowaniem głębokim.
5. Zanurzenie i wynurzenie po stoku (jeżeli warunki na to pozwalają - w innym przypadku zastosowanie liny) – zachowanie kontaktu wzrokowego z dnem.
6. Wynurzenie w toni i odbycie przystanku bezpieczeństwa.
7. Wypuszczenie boi z przystanku bezpieczeństwa.
8. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
9. Omówienie nurkowania.





10. PŁETWONUREK KDP/CMAS★ ★ ★ (P3)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające nurkowanie do głębokości 50 m z wykorzystaniem powietrza, prowadzenie grupy płetwonurków na nurkowaniach zorganizowanych do głębokości 40 m i do głębokości wynikającej z ich uprawnień oraz asystowanie instruktorowi, podczas kursów płetwonurkowania pionu głównego i rekreacyjnego, w zakresie prowadzenia odprawy oraz demonstrowania i przeprowadzania ćwiczeń z kursantami w obecności instruktora.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- posiadanie stopnia Płetwonurka KDP/CMAS** P2 lub równorzędnego stopnia innej organizacji,
- posiadanie stopni specjalistycznych lub równorzędnych stopni innych organizacji z zakresu:
- nurkowania z użyciem nitroksu (PN1),
- nurkowania w suchym skafandrze (PSS),
- nurkowania w zestawie butlowym (PZB) lub w konfiguracji bocznej (PKB),
- posiadanie tytułu lekarza medycyny, ratownika medycznego lub ratownika kwalifikowanej pierwszej pomocy przedmedycznej w rozumieniu ustawy o KSRM albo ukończenie części medycznej kursu w jednym z poniższych wariantów:
 - a. patofizjologia i pierwsza pomoc - we wskazanym przez KDP Ośrodka Medycyny Hiperbarycznej,
 - b. BLS DAN, OFA DAN,
 - c. patofizjologia i pierwsza pomoc – SL KDP,
- zalogowane 40 nurkowań stażowych po uzyskaniu stopnia KDP/CMAS** P2, w tym przynajmniej 10 w przedziale głębokości 30–40 m,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia.

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (19 godzin) oraz zajęcia praktyczne (35 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 7 dni szkoleniowych. Minimum 10 nurkowań o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 360 min. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M2 lub M3).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Płetwonurek KDP/CMAS*** P3 ma prawo:

- organizować i prowadzić wyjazdy nurkowe w kraju i za granicą,
- nurkować dekompresyjnie (bez zmiany gazu) do głębokości 50 m z wykorzystaniem powietrza jako gazu dennego z partnerem o kwalifikacjach przynajmniej KDP/CMAS PGP lub KDP/CMAS*** P3,
- kierować pod wodą zespołem płetwonurków mających stopnie KDP/CMAS* P1, KDP/CMAS** P2, KDP/CMAS*** P3 (lub równoważne kwalifikacje innych organizacji) do głębokości 40 m i w zakresie właściwych dla tych stopni głębokości,
- uczestniczyć w procesie szkoleniowym pod bezpośrednim nadzorem instruktora, tj.
 - a. nadzorować na powierzchni poprawność oraz kolejność przygotowywania się kursantów do nurkowania,
 - b. sprawdzać poprawność montażu oraz kontrolować działanie sprzętu nurkowego kursantów przed ich wejściem do wody,
 - c. dokonywać niezbędnych napraw w sprzęcie nurkowym na miejscu nurkowania,
 - d. uczestniczyć wraz z instruktorem w demonstracji technik nurkowych pod wodą
 - e. zabezpieczać ratowniczo na powierzchni miejsce realizacji kursu nurkowego.

Ponadto Płetwonurek KDP/CMAS*** P3 zwiększa liczbę kursantów – o 1 kursanta – przypadających na instruktora dla zajęć pod wodą podczas szkolenia na stopnie główne i specjalizacje pionu rekreacyjnego zgodnie z posiadanymi uprawnieniami KDP/CMAS..

UWAGA:

*Płetwonurek KDP/CMAS*** P3 nie może samodzielnie prowadzić zajęć teoretycznych i praktycznych z kursantami zarówno na powierzchni jak i pod wodą. Płetwonurek P3 KDP/CMAS*** P3 kierując zespołem płetwonurków powinien używać alternatywnego źródła gazu. Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP/CMAS oraz międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS*** P3.*

10.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P3T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P3T2	Prawne aspekty nurkowania w Polsce i na świecie	1
P3T3	Odpowiedzialność prawna kierownika nurkowania	1
P3T4	Ubezpieczenia w nurkowaniu	1
P3T5	Kierowanie grupą osób oraz kierowanie zespołem płetwonurków	2
P3T6	Organizacja wyjazdów nurkowych	2
P3T7	Obsługa małej łodzi	2
P3T8	Wyposażenie płetwonurka P3 i bieżące naprawy sprzętu	2
P3T9	Nurkowania nietypowe w praktyce przewodnika nurkowego	2
P3T10	Ratownictwo nurkowe. Stres i wczesne rozpoznawanie zagrożenia - seminarium	1
P3T11	Ratownictwo nurkowe. Plan alarmowy - seminarium	1
P3T12	Ratownictwo nurkowe. Zarządzanie akcją ratunkową na powierzchni - seminarium	1
P3T13	Choroba dekompresyjna, a uraz ciśnieniowy płuc. Podobieństwa i różnice - seminarium	1
P3T14	Asystowanie instruktorowi przy prowadzonym szkoleniu	2
P3ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		21

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P3P1	Nurkowanie sprawdzające	2
P3P2	Sprawdzian przygotowania fizycznego	3
P3P3	Bieżące naprawy i konserwacja sprzętu nurkowego	2
P3P4	Obsługa małej łodzi	3
P3P5	Kierowanie zespołem płetwonurków z realizacją zadanych scenariuszy	3
P3P6	Kierowanie zespołem płetwonurków z realizacją zadanych scenariuszy	3
P3P7	Kierowanie zespołem płetwonurków z realizacją zadanych scenariuszy	3
P3P8	Kierowanie zespołem płetwonurków z realizacją zadanych scenariuszy	3
P3P9	Ratownictwo podwodne - wypłynięcie z partnerem z głębokości 40 m do 5 m przy wykorzystaniu zapasowego źródła powietrza (kursant P3 - ratownik)	2
P3P10	Ratownictwo podwodne - wydobywanie nieprzytomnego płetwonurka z 40 m do 5m na kamizelce ratowniczo - wypornościowej ratowanego.	2
P3P11	Ratownictwo powierzchniowe - zarządzanie akcją ratowniczą	2
P3P12	Nurkowanie głębokie (50 m) z instruktorem (prowadzi instruktor)	2
P3P13	Nurkowanie głębokie (50 m) z instruktorem (prowadzi kursant)	2
P3P14	Zorganizowanie i przeprowadzenie nurkowania nocnego	3
P3P15	demonstrowanie ćwiczeń i kierowanie grupą KURSANTÓW - głębokość 5 m - 10 m	2
Łącznie		37



10.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

P3T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty/, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie kursantów z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS*** P3.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS*** P3.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS*** P3 w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia Płetwonurka KDP/CMAS*** P3.

P3T2 PRAWNE ASPEKTY NURKOWANIA

1. Normy i regulacje prawne dotyczące uprawiania płetwonurkowania w Polsce i na świecie.
2. Nurkowanie zorganizowane i nurkowanie niezorganizowane.
3. Organizator nurkowania, kierownik nurkowania, personel nurkowy, uczestnik nurkowania – wymagania, kwalifikacje, prawa, obowiązki.
4. Dokumentacja nurkowań:
5. Uprawnienia płetwonurka P3 do asystowania w procesie szkoleniowym - szczegóły.
6. Wypożyczanie sprzętu nurkowego.

P3T3 ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA KIEROWNIKA NURKOWANIA

1. Kodeks karny:
 - a.przestępstwa przeciwko życiu i zdrowiu,
 - b.przestępstwa w ruchu wodnym i lądowym,
 - c.przestępstwa przeciwko dokumentom,
 - d.przestępstwa przeciwko przyrodzie,
 - e.zagrożenia karą, warunki zwiększenia oraz zmniejszenia odpowiedzialności,
 - f.przykłady błędów w praktyce przewodników nurkowych.
2. Kodeks cywilny:
 - a.szkoła w mieniu i na osobie,
 - b.żądanie naprawienia szkody,
 - c.zobowiązanie do naprawienia szkody,
 - d.termíny dochodzenia roszczeń,
 - e.przedawnienie.
3. Zachowanie i przeniesienie odpowiedzialności w praktyce przewodnika nurkowego.

P3T4 UBEZPIECZENIA W NURKOWANIU

1. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej płetwonurka i organizatora (OC).
2. Ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
3. Ubezpieczenie turystyczne organizatora i uczestnika wyjazdu (TUR).

P3T5 KIEROWANIE GRUPĄ OSÓB ORAZ KIEROWANIE ZESPOŁEM PŁETWONURKÓW

1. Psychologiczne aspekty nurkowania – stres i kontrola emocji.
2. Kierowanie grupą osób.
3. Kierowanie zespołem płetwonurków w różnych fazach nurkowania:
 - a.przygotowanie do nurkowania,
 - b.wejście do wody i zanurzanie,
 - c.nurkowanie,
 - d.wynurzenie,
 - e.wyjście na brzeg/łódź.
4. Rozpoznawanie zagrożenia na powierzchni i pod wodą (zapobieganie oraz rozwiązywanie problemów).
5. Rodzaje, funkcje oraz przebieg odpraw w nurkowaniu (odprawa ogólna, odprawa w zespole, odprawa

przed nurkowaniem, odprawa po nurkowaniu).

P3T6 ORGANIZACJA WYJAZDÓW NURKOWYCH

1. Aspekty prawne organizacji turystyki:
 - a. rodzaj organizacji firmy (organizator turystyki, pośrednik turystyczny, agent turystyczny, podwykonalawca),
 - b. rodzaje usług (usługa turystyczna, impreza turystyczna, wycieczka, usługa specjalna),
 - c. umowy w turystyce (strony umowy, prawa i obowiązki stron, odpowiedzialność stron, reklamacje, dochodzenie roszczeń, odszkodowania, wzajemne zabezpieczenia, ubezpieczenia).
2. Wymagania wobec organizatora wyjazdu:
 - a. wpisy do rejestrów,
 - b. polisy ubezpieczeniowe,
 - c. księgowość i rozliczanie turystyki nurkowej,
 - d. kontrole ze strony organów państwowych.
3. Profesjonalna oferta wyjazdu nurkowego:
 - a. cel, termin, program,
 - b. kalkulacja kosztów (zaliczka, dopłata, opłaty obowiązkowe, opłaty dodatkowe),
 - c. wymagania wobec uczestników,
 - d. aspekty socjalne,
 - e. warunki rezerwacji, płatności, rezygnacji.
4. Organizacja wyjazdu nurkowego (liczba uczestników, osoby funkcyjne, logistyka, zabezpieczenie).
5. Kontakt z klientami przed, w trakcie oraz po zakończeniu wyjazdu.
6. Praktyczne zalecenia dla organizatorów wyjazdów.

P3T7 OBSŁUGA MAŁEJ ŁODZI

1. Nazewnictwo skutnicze.
2. Zasady zachowania się na łodzi.
3. Liny i ich zastosowanie, węzły.
4. Użycie łodzi w nurkowaniu – typy i ich przydatność.
5. Silniki przyczepne – zasady stosowania.
6. Technika obsługi łodzi: kotwiczenie, załadunek, postępowanie w sytuacjach awaryjnych.

P3T8 WYPOSAŻENIE PŁETWONURKA P3 I BIEŻĄCE NAPRAWY SPRZĘTU

1. Sprzęt podstawowy płetwonurka P3.
2. Sprzęt dodatkowy płetwonurka P3:
 - a. ratunkowy zestaw tlenowy,
 - b. zestaw resuscytacyjny,
 - c. zestaw pierwszej pomocy,
 - d. zestaw narzędziowy,
 - e. zestaw części zapasowych (o-ringi, ustnik, pasek do płetw itp.).
3. Bieżące naprawy sprzętu (czas, miejsce, zakres oraz rodzaj najczęściej wykonywanych czynności).

P3T9 NURKOWANIA NIETYPOWE W PRAKTYCE PRZEWODNIKA NURKOWEGO

1. Nurkowanie w górach (na wysokości).
2. Nurkowanie w przestrzeniach zamkniętych (jaskiniowe, podlądowe).
3. Nurkowanie w prądzie wodnym i wodach pływowych.
4. Nurkowanie z wykorzystaniem sztucznych mieszanin oddechowych i przyśpieszonej dekompresji.

P3T10 RATOWNICTWO NURKOWE. STRES I WCZESNE ROZPOZNAWANIE ZAGROŻENIA – SEMINARIUM

1. Przygotowana i zaprezentowana przez kursanta analiza zagadnienia przeprowadzona pod nadzorem instruktora.

P3T11 RATOWNICTWO NURKOWE. PLAN ALARMOWY - SEMINARIUM

1. Przygotowana i zaprezentowana przez kursanta analiza zagadnienia przeprowadzona pod nadzorem instruktora.

**P3T12 RATOWNICTWO NURKOWE. ZARZĄDZANIE AKCJĄ RATOWNICZĄ NA POWIERZCHNI – SEMINARIUM**

1. Przygotowana i zaprezentowana przez kursanta analiza zagadnienia przeprowadzona pod nadzorem instruktora.

P3T13 CHOROBA DEKOMPRESYJNA, A URAZ CIŚNIENIOWY PŁUC. PODOBIENSTWA I RÓŻNICE – SEMINARIUM

1. Przygotowana i zaprezentowana przez kursanta analiza zagadnienia przeprowadzona pod nadzorem instruktora.

P3T14 ASYSTOWANIE INSTRUKTOROWI PRZY PROWADZONYM SZKOLENIU

1. Kierowanie grupą kursantów podczas zajęć na powierzchni oraz pod wodą w zależności od miejsca przeprowadzanego szkolenia (pływalnia, wody otwarte).
2. Zasady bezpieczeństwa:
 - rozpoznawanie stresu
 - kontrola sprzętu swojego oraz kursantów
 - właściwe wyważenie się
 - sposoby asekurowania płetwonurka podczas wykonywania ćwiczeń (na powierzchni i pod wodą)
 - stosowane chwytty zabezpieczające i opanowanie spanikowanego nurka
 - znajomość drogi ewakuacyjnej oraz odpowiednie zaplecze ratownicze
3. Rozpoznawanie zagrożenia na powierzchni i pod wodą podczas przeprowadzania szkolenia (zapobieganie oraz rozwiązywanie problemów)
4. Technika demonstrowania ćwiczeń oraz prowadzenia wykładów
5. Odprawa w nurkowaniu szkoleniowym (odprawa przed nurkowaniem, odprawa po nurkowaniu) i jej rola.

P3ET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności praktyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

P3P1 NURKOWANIE SPRAWDZAJĄCE - GŁĘBOKOŚĆ 20 M

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
3. Zanurzenie po stoku do zaplanowanej głębokości.
4. Kontrola pływalności zerowej w toni.
5. Sprawdzenie przez instruktora wybranych aspektów techniki nurkowej:
 - a. zdjęcie/założenie maski,
 - b. zdjęcie/założenie płetw,
 - c. kontrola pływalności statycznej i dynamicznej,
 - d. zaawansowane techniki pływania w płetwach (żabka, helikopter, pływanie do tyłu),
 - e. wypuszczenie boi dekompresyjnej.
6. Wynurzenie w toni do głębokości 5 m.
7. Omówienie nurkowania.

P3P2 SPRAWDZIAN PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO

1. Przepłynięcie w pełnym sprzęcie nurkowym dystansu 1500 m po powierzchni w czasie poniżej 60 min.
2. Zanurzenie się z zatrzymanym oddechem w sprzęcie podstawowym na głębokość minimum 10 m.

P3P3 BIEŻĄCE NAPRAWY I KONSERWACJA SPRZĘTU NURKOWEGO

1. Wymiana o-ringa przyłączenia automatu do butli.
2. Wymiana o-ringa przyłączenia węży LP i HP do automatu oraz o-ringa przyłączenia manometru do węża HP.
3. Wymiana ustnika.



4. Zapięcie klamry na pasie/taśmie do KRW.
5. Kamizelka ratowniczo-wypornościowa – konserwacja i drobne naprawy.

P3P4 OBSŁUGA MAŁEJ ŁODZI

1. Wybór, sprawdzenie oraz przygotowanie łodzi przed wypłynięciem na nurkowanie.
2. Wodowanie, załadunek, uruchomienie silnika, cumowanie (węzły).
3. Zasady zachowania się na łodzi.
4. Techniki postępowania z nurkami (podążanie za nurkiem, podejmowanie nurków na pokład).
5. Sytuacje awaryjne.

P3P5 KIEROWANIE ZESPOŁEM PŁETWONURKÓW Z REALIZACJĄ ZADANYCH SCENARIUSZY – GŁĘBOKOŚĆ 15 M ÷ 20 M

1. Kierowanie nurkowaniem z udziałem pletwonurka KDP/CMAS* P1 (dopuszcza się udział pozoranta o kwalifikacjach wyższych niż P1).

P3P6 KIEROWANIE ZESPOŁEM PŁETWONURKÓW Z REALIZACJĄ ZADANYCH SCENARIUSZY – GŁĘBOKOŚĆ 20 M

1. Kierowanie nurkowaniem na głębokość 20 m z udziałem pletwonurka KDP/CMAS* P1 z wystąpieniem sytuacji awaryjnej określonej przez instruktora (dopuszcza się udział pozoranta o kwalifikacjach wyższych niż P1).

P3P7 KIEROWANIE ZESPOŁEM PŁETWONURKÓW Z REALIZACJĄ ZADANYCH SCENARIUSZY – GŁĘBOKOŚĆ 30 M ÷ 40 M

1. Kierowanie nurkowaniem z udziałem pletwonurka KDP/CMAS** P2 (dopuszcza się udział pozoranta o kwalifikacjach wyższych niż P2).

P3P8 KIEROWANIE ZESPOŁEM PŁETWONURKÓW Z REALIZACJĄ ZADANYCH SCENARIUSZY – GŁĘBOKOŚĆ 20 M

1. Kierowanie nurkowaniem na głębokość 20 m z udziałem pletwonurka KDP/CMAS** P2 z koniecznością podjęcia akcji ratowniczej określonej przez instruktora (dopuszcza się udział pozoranta o kwalifikacjach wyższych niż P2).

P3P9 RATOWNICTWO PODWODNE – GŁĘBOKOŚĆ 40 M WYPLYNIECIE Z PARTNEREM Z GŁĘBOKOŚCI 40 M DO 5 M, PRZY WYKORZYSTANIU ZAPASOWEGO ŹRÓDŁA POWIETRZA (KURSANT P3 – RATOWNIK)

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu nurkowego.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości i otrzymaniu znaku „brak powietrza” dzielenie się zapasowym źródłem powietrza – prawidłowa pozycja i chwyt (kursant w roli ratownika).
4. Rozpoczęcie wynurzania – kontrola jego prędkości.
5. Wykonanie przystanku bezpieczeństwa i wynurzenie się.
6. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.
7. Omówienie nurkowania.

P3P10 RATOWNICTWO PODWODNE – WYDOBYCIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 40 M DO 5 M NA KAMIZELCE RATOWNICZO-WYPORNOŚCIOWEJ RATOWANEGO

1. Omówienie planu nurkowania, zaplanowanie zużycia gazu.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu nurkowego.
3. Po osiągnięciu planowanej głębokości podpłynięcie do ratowanego, zastosowanie prawidłowego chwytu i napełnienie kamizelki ratowniczo-wypornościowej ratowanego.
4. Rozpoczęcie wynurzania się – kontrola jego tempa – obsługa obydwu kamizelek ratowniczo-wypornościowych oraz innych kompensatorów pływalności. Kontrola powietrza wydychanego przez ratowanego.
5. Zatrzymanie się na głębokości 5 m, ustalenie pływalności zerowej w obydwu kamizelkach i wykonanie przystanku bezpieczeństwa.
6. Wynurzenie, wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu.

7. Omówienie nurkowania.

P3P11 RATOWNICTWO POWIERZCHNIOWE – ZARZĄDZANIE AKCJĄ RATOWNICZĄ

1. Kierowanie symulowaną akcją ratunkową na powierzchni wg. wylosowanego scenariusza.

a) Scenariusz 1.

Zdarzenie: Wynurzenie pojedynczego płetwonurka w odległości 50 m od brzegu. Nadanie sygnału wzywania pomocy. Objawy: ból w klatce piersiowej. Zadanie: Zorganizuj w prawidłowy sposób wydobyć nurka na brzeg/ponton/łódź, zapewnij udzielenie stosownej pierwszej pomocy, powiadom odpowiednie służby.

W dyspozycji: para płetwonurków P2, zestaw tlenowy, zestaw resuscytacyjny, telefon, inne.

b) Scenariusz 2.

Zdarzenie: Wynurzenie w niezapowiedzianym miejscu pary płetwonurków samodzielnie holujących się do brzegu. Objawy: zawroty głowy, wymioty, trudności z oddychaniem u obu nurków. Zadanie: udziel stosownej pierwszej pomocy, powiadom odpowiednie służby. W dyspozycji: zestaw tlenowy, zestaw resuscytacyjny, telefon. Brak innych osób do pomocy.

P3P12 NURKOWANIE GŁĘBOKIE Z INSTRUKTOREM – GŁĘBOKOŚĆ 50 M (PROWADZI INSTRUKTOR)

1. Omówienie planu nurkowania, zaplanowanie zużycia gazu.
2. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu nurkowego.
3. Zanurzenie po stoku/linie.
4. Wynurzenie po stoku/linie.
5. Odbycie dekompresji.
5. Wypuszczenie boi dekompresyjnej.
6. Omówienie nurkowania.

P3P13 NURKOWANIE GŁĘBOKIE Z INSTRUKTOREM - GŁĘBOKOŚĆ 50 M (PROWADZI KURSANT)

1. Kierowanie nurkowaniem z udziałem płetwonurka P3 na głębokość 50 m.

P3P14 ZORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE NURKOWANIA NOCNEGO

1. Zaplanowanie, przygotowanie i przeprowadzenie nurkowania nocnego z uwzględnieniem uprawnień uczestników, ich formy nurkowej, a także atrakcyjności samego nurkowania.

P3P15 DEMONSTROWANIE ĆWICZEŃ I KIEROWANIE GRUPĄ KURSANTÓW – GŁĘBOKOŚĆ 5 M – 10 M

1. Omawianie oraz demonstrowanie Ćwiczeń na powierzchni, odprawa przed nurkowaniem.
2. Kierowanie grupą kursantów z demonstrowaniem ćwiczeń (dopuszcza się udział pozoranta o kwalifikacjach co najmniej P2):
 - technika pływania w sprzęcie ABC (technika pływania w płetwach, metody zanurzania i wynurzania).
 - wyciąganie i wkładanie automatu do ust.
 - szukanie zgubionego automatu.
 - kontrola wskazania manometru.
 - obsługa kamizelki podczas zanurzania i wynurzania, uzyskiwanie pływalności zerowej podczas nurkowania.
 - opróżnianie maski z wody, zdjęcie i założenie maski pod wodą.
 - odszukiwanie automatu,
 - oddychanie ze wzbudzonego automatu,
 - reakcja na znak „brak powietrza” w wariacie „dawca” i „biorca” (w czasie płynięcia bez wynurzania oraz z wynurzeniem),
 - przygotowanie do wydobycia nieprzytomnego partnera (pozycja do wydobycia na URW uszkodzonego, pozycja do wydobycia na URW partnera) oraz wydobyć partnera.
3. Odprawa po zakończeniu nurkowania z omówieniem poszczególnych ćwiczeń.





11. PŁETWONUREK KDP/CMAS★★★★ (P4)

Warunki dopuszczające do kwalifikacji:

- posiadanie stopnia Płetwonurka KDP/CMAS***(P3),
- od chwili uzyskania stopnia Płetwonurka KDP/CMAS*** (P3) wykonanie przynajmniej 100 nurkowań w różnych warunkach klimatycznych i hydrologicznych,
- posiadanie minimum ośmiu stopni specjalistycznych,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia.

Zasady kwalifikacji:

Kwalifikacje Płetwonurka KDP/CMAS****(P4) są nadawane na podstawie wniosku Komisji Kwalifikacyjnej KDP analizującej rejestr nurkowań i inne informacje zawarte w Książce Płetwonurka kandydata.

Uprawnienia:

- organizowanie i nadzorowanie nieszkoleniowych imprez płetwonurkowych o dużym zasięgu lub wysokim stopniu trudności (duże obozy i wyprawy turystyczne, ekspedycje nurkowe realizujące programy poznawcze),
- kierowanie zespołem płetwonurków KDP/CMAS*** (P3) zatrudnionych w centrum nurkowym lub turystycznej bazie nurkowej.

Po nadaniu stopnia kandydat otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP/CMAS i międzynarodowy certyfikat Płetwonurka KDP/CMAS****(P4).



12. Program szkolenia osób z niepełnosprawnością* KDP/CMAS

Program szkolenia pływania osób z niepełnosprawnością składa się z:

- Jednego stopnia instruktorskiego – KDP/CMAS MZN (Instruktor Pływania Osób z Niepełnosprawnością),
- Jednego stopnia asystenta – KDP/CMAS AZN (Asystent Pływacza z Niepełnosprawnością),
- Dwóch krajowych stopni Pływaczy z Niepełnosprawnością – KDP/CMAS PZN1, PZN2,
- Trzech międzynarodowych stopni Pływaczy P1 z Niepełnosprawnością – KDP/CMAS P1Z1, P1Z2, P1Z3.

Szkolenie na stopień AZN może być realizowane w dwóch wariantach

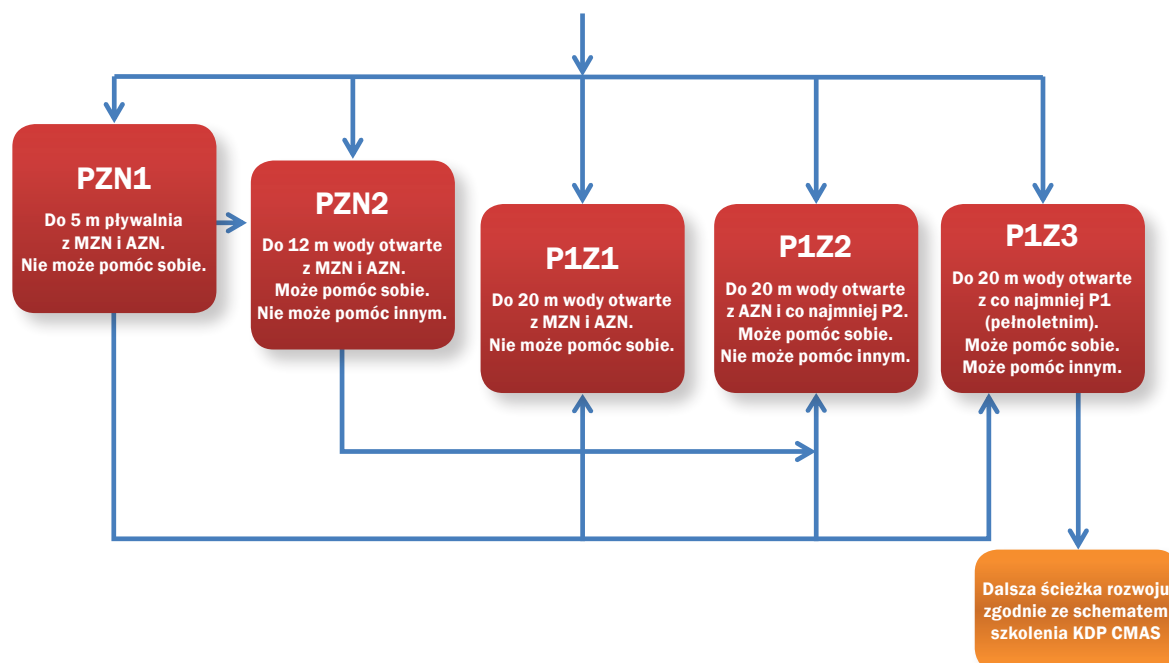
- Wariant 1 skrócony dla pływaczy posiadających co najmniej stopień P2 – realizowany przez czynnych instruktorów KDP/CMAS ze stopniem MZN.
- Wariant 2 rozszerzony dla pływaczy posiadających co najmniej stopień PE – realizowany przez czynnych instruktorów M2 lub M3 KDP/CMAS ze stopniem MZN. Do kadry szkoleniowej może zostać włączony instruktor M1, który realizuje zajęcia pod nadzorem instruktora minimum M2 posiadającego stopień MZN.

Szkolenie na stopnie PZN1, PZN2, P1Z1, P1Z2, P1Z3 realizują czynni instruktorzy KDP/CMAS ze stopniem MZN. Instruktorzy rozpoczynają szkolenie wg programu PTN lub P1 i w zależności od możliwości osoby na kursie prowadzą szkolenie na stopień:

- PZN1 (nie może pomóc sobie i innym) – nurkowanie do 5 m na pływalni, basenie,
- PZN2 (może pomóc sobie, nie może pomóc innym) – nurkowanie do 12 m w wodach otwartych,
- P1Z1 (nie może pomóc sobie i innym) – nurkowanie do 20 m,
- P1Z2 (może pomóc sobie, nie może pomóc innym) – nurkowanie do 20 m
- P1Z3 (może pomóc sobie i innym) – nurkowanie do 20 m.

Osoby ze stopniem P1Z3 mogą kontynuować szkolenie wg schematu KDP/CMAS pod warunkiem spełnienia warunków wstępnych.

SCHEMAT SZKOLENIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ:



*Dotyczy niepełnosprawności ruchowej i sensorycznej, nie dotyczy niepełnosprawności intelektualnej





13. ASYSTENT PŁETWONURKA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ* KDP/CMAS (AZN) – program rozszerzony

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne do udziału w nurkowaniu z certyfikowanym płetwonurkiem z niepełnosprawnością oraz do pomocy przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- posiadanie stopnia PE KDP/CMAS,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (10,5 godziny) oraz zajęcia praktyczne (16 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 4 dni szkoleniowych. Minimum 8 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 160 minut. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M2 lub M3) z uprawnieniami KDP/CMAS MZN,
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4.

Uprawnienia:

Nurkowanie bezdekompresyjne do głębokości 20 m w grupie w towarzystwie certyfikowanej osoby z niepełnosprawnością. Pomoc przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP i certyfikat Asystenta Płetwonurka z Niepełnosprawnością KDP/CMAS (AZN).

13.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
AZNT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
AZNT2	Rodzaje niepełnosprawności – wiadomości ogólne	1
AZNT3	Rodzaje niepełnosprawności spotykane w nurkowaniu	1
AZNT4	Kluczowe zagadnienia dotyczące współpracy z osobami z niepełnosprawnością	1
AZNT5	Ogólne zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością	1
AZNT6	Szczegółowe zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością (paraplegia)	0,5
AZNT7	Szczegółowe zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością (tetraplegia)	0,5
AZNT8	Szczegółowe zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością (osoby niewidome)	0,5
AZNT9	Asystowanie osobom niepełnosprawnym podczas nurkowania	1
AZNT10	P2T3 – ratownictwo nurkowe	2
AZNET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej	1
Łącznie		10,5

*Dotyczy niepełnosprawności ruchowej i sensorycznej, nie dotyczy niepełnosprawności intelektualnej

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
AZNP1	Symulacja niepełnosprawności – nurkowanie do 5 m	2
AZNP2	Pomoc w szkoleniu osoby z niepełnosprawnością (paraplegia) – nurkowanie do 5 m	2
AZNP3	Pomoc w szkoleniu osoby z niepełnosprawnością (tetraplegia) – nurkowanie do 5 m	2
AZNP4	Pomoc w szkoleniu osoby z niepełnosprawnością (osoby niewidome) – nurkowanie do 5 m	2
AZNP5	P2P2 – nurkowanie przygotowawcze do czynności ratowniczych	2
AZNP6	P2P4 – wynurzenie z głębokości 20 m, oddychając z zapasowego źródła powietrza partnera – kursant jako biorca	2
AZNP7	P2P7 – wydobycie nieprzytomnego płetwonurka z 20 m do 5 m na kamizelce ratowniczo-wypornościowej ratowanego	2
AZNP8	P2P9 – ratownictwo powierzchniowe	2
Łącznie		16

13.2. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

AZNT1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne, certyfikaty, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS AZN.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS AZN.
7. Znaczenie szkolenia osób z niepełnosprawnością ruchową w KDP/CMAS, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS AZN.

AZNT2 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – WIADOMOŚCI OGÓLNE

1. Definicja niepełnosprawności.
2. Podstawowe terminy – inwalidztwo, kalectwo, niepełnosprawność.
3. Główne rodzaje niepełnosprawności:
 - a. ruchoma/fizyczna – paraplegia, tetraplegia, amputacje,
 - b. sensoryczna – zaburzenia wzroku i słuchu,
 - c. intelektualna,
 - d. sprzężona.
4. Dystrofia i stwardnienie rozsiane.
5. Niepełnosprawność: model medyczny, indywidualny, społeczny, funkcjonalny.
6. Podstawowe skale oceny sprawności:
 - a. skala Barthela – indeks ADL – czynności dnia codziennego,
 - b. skala Berga – skala oceny sprawności ruchowej,
 - c. Skala Udaru Narodowego Instytutu Zdrowia – skala objawów ciężkości udaru.
7. Przyczyny niepełnosprawności:
 - a. wady wrodzone,
 - b. choroby, w tym choroby przewlekłe i genetyczne,
 - c. nagłe wypadki, urazy, zatrucia.
8. Niepełnosprawność a prawo.

AZNT3 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI RUCHOWEJ I SENSORYCZNEJ SPOTYKANE W NURKOWANIU

1. Paraplegia – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
2. Amputacje – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
3. Tetraplegia – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
4. Upośledzenia narządu słuchu i mowy – głuchoniemi – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
5. Upośledzenie narządu wzroku, niewidomi – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
6. MPD (mózgowe porażenie dziecięce).

AZNT4 KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Indywidualne podejście,
2. Wrażliwość,
3. Słownictwo,
4. Wstydlivość,
5. Specyficzne potrzeby fizjologiczne,
6. Termoregulacja,
7. Odleżyny,
8. Protezy,
9. Specjalistyczny sprzęt (kule, wózki inwalidzkie, cewniki).

AZNT5 OGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Miejsce szkolenia (pływalnia, wody otwarte), logistyka, rodzaje zagrożeń/zasady bezpieczeństwa (schody, szatnie, podjazdy, natryski).
2. Dobór miejsca nurkowania w zależności od stopnia niepełnosprawności i warunków pogodowych.
3. Sprawy formalne (badania lekarskie, formularze, opłaty).
4. Wykłady teoretyczne (wygoda, przerwy, komfort termiczny).
5. Specjalistyczny sprzęt używany podczas szkolenia (skafandry rozpinane, przedłużone suwaki, ochraniacze, rękawice z błoną, płetwy na kikuty, ustniki anatomiczne, inflatory z 3 przyciskami).
6. Transport na miejsce szkolenia:
 - a. prowadzenie, pomoc, niebezpieczeństwa,
 - b. wózki inwalidzkie – prowadzenie, przesadzanie, składanie.
7. Przygotowanie do zajęć praktycznych:
 - a. plan alarmowy,
 - b. dobór sprzętu nurkowego,
 - c. przygotowanie sprzętu do zajęć,
 - d. metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością,
 - e. ubieranie sprzętu i wejście do wody (drabinki, krawędzie, krzeselka).
8. Pomoc podczas zajęć powierzchniowych:
 - a. przeciwdziałanie stresowi,
 - b. wypadnięcie automatu,
 - c. zalanie maski,
 - d. kurcze mięśni,
 - e. znaki nurkowe.
9. Pomoc podczas zajęć pod wodą:
 - a. przeciwdziałanie stresowi,
 - b. wypadnięcie automatu,
 - c. zalanie maski,
 - d. kurcze mięśni,
 - e. znaki nurkowe,
 - f. pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
10. Pomoc po zajęciach praktycznych:
 - a. wyjście z wody (drabinki, krawędzie, krzeselka) i rozebranie sprzętu,
 - b. metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością,
 - c. komfort termiczny.

**AZNT6 SZCZEGÓLWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA)**

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków).
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, obracanie się, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, oddychanie z automatu podczas pływania, zdejmowanie sprzętu w wodzie).
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą z zachowaniem pływalności neutralnej, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza podczas płynięcia i utrzymanie pływalności neutralnej, wynurzanie się z kontrolą prędkości wynurzania).
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się).

AZNT7 SZCZEGÓLWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków).
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (obsługa maski, utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, oddychanie z automatu podczas pływania, zdejmowanie sprzętu w wodzie).
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą z zachowaniem pływalności neutralnej, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza podczas płynięcia i utrzymanie pływalności neutralnej, wynurzanie się z kontrolą prędkości wynurzania).
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się).

AZNT8 SZCZEGÓLWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków).
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, oddychanie z automatu podczas pływania, zdejmowanie sprzętu w wodzie).
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą z zachowaniem pływalności neutralnej, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza podczas płynięcia i utrzymanie pływalności neutralnej, wynurzanie się z kontrolą prędkości wynurzania).
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się).

AZNT9 ASYSTOWANIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM PODCZAS NURKOWANIA

1. Formalności związane z nurkowaniem (uprawnienia, badania, oświadczenia, karta nurkowań).
2. Dobór grupy w zależności od posiadanych uprawnień.
3. Zagadnienia związane z nurkowaniem w wodach otwartych:
 - a. Dobór odpowiedniego miejsca nurkowania (dojazd, zaplecze, plan alarmowy, wejście/wyjście z wody),
 - b. Prognoza pogody (temperatura, wiatr, opady),
 - c. Zagrożenia związane ze środowiskiem:
 - ruchy wód: prądy, pływy, falowanie,
 - widoczność,
 - temperatura.

AZNT10 – P2T3 - RATOWNICTWO NURKOWE



AZNET EGZAMIN TEORETYCZNY

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pływaka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

Uwaga:

Co najmniej jedno nurkowanie AZNP2 – AZNP4 musi zostać zrealizowane na wodach otwartych.

AZNP1 SYMULACJA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – NURKOWANIE DO 5 M

1. Przygotowanie sytuacji na powierzchni.
2. Wejście/nurkowanie/wyjście w każdym z poniższych scenariuszy:
 - a. symulacja utrudnień (paraplegia) u osoby na kursie,
 - b. symulacja utrudnień (tertraplegia) u osoby na kursie,
 - c. symulacja utrudnień (brak możliwości widzenia) u osoby na kursie.

AZNP2 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA/AMPUTACJE) – NURKOWANIE DO 5 M

1. Ćwiczenie w grupie 3-osobowej (instruktor, kursant, pozorant).
2. Praktyczna realizacja tematu AZNT6.

AZNP3 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5 M

1. Ćwiczenie w grupie 3-osobowej (instruktor, kursant, pozorant).
2. Praktyczna realizacja tematu AZNT7.

AZNP4 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME) – NURKOWANIE DO 5 M

1. Ćwiczenie w grupie 3-osobowej (instruktor, kursant, pozorant).
2. Praktyczna realizacja tematu AZNT8.

AZNP5 – P2P2 NURKOWANIE PRZYGOTOWAWCZE DO CZYNNOŚCI RATOWNICZYCH

AZNP6 – P2P4 WYNURZENIE Z GŁĘBOKOŚCI 20 M, ODDYCHAJĄC Z ZAPASOWEGO ŹRÓDŁA POWIETRZA PARTNERA – KURSANT JAKO BIORCA

AZNP7 – P2P7 WYDOBYCIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 20 M DO 5 M NA KAMIZELCE RATOWNICZO-WYPORNOŚCIOWEJ RATOWANEGO

AZNP8 – P2P9 RATOWNICTWO POWIERZCHNIOWE





14. ASYSTENT PŁETWONURKA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ* KDP/CMAS (AZN) – program skrócony

Zakres szkolenia

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne do udziału w nurkowaniu z certyfikowanym płetwonurkiem z niepełnosprawnością oraz do pomocy przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- posiadanie stopnia minimum P2 KDP/CMAS lub równorzędnego innych organizacji,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

- Zajęcia teoretyczne (8,5 godziny) oraz zajęcia praktyczne (8 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 2 dni szkoleniowych. Minimum 4 nurkowania, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 80 minut.
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M1, M2 lub M3) z uprawnieniami KDP/CMAS MZN
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkowanie bezdekompresyjne do głębokości 20 m w grupie w towarzystwie certyfikowanej osoby z niepełnosprawnością. Pomoc przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP i certyfikat Płetwonurka Asystenta osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS (AZN).

14.1. RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
AZNST1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
AZNST2	Rodzaje niepełnosprawności – wiadomości ogólne	1
AZNST3	Rodzaje niepełnosprawności spotykane w nurkowaniu	1
AZNST4	Kluczowe zagadnienia dotyczące współpracy z osobami z niepełnosprawnością	1
AZNST5	Ogólne zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością	1
AZNST6	Szczegółowe zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością (paraplegia)	0,5
AZNST7	Szczegółowe zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością (tetraplegia)	0,5
AZNST8	Szczegółowe zasady pomocy w szkoleniu osób z niepełnosprawnością (osoby niewidome)	0,5
AZNST9	Asystowanie osobom niepełnosprawnym podczas nurkowania	1
AZNSET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej	1
Łącznie		8,5

*Dotyczy niepełnosprawności ruchowej i sensorycznej, nie dotyczy niepełnosprawności intelektualnej

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
AZNSP1	Symulacja niepełnosprawności – nurkowanie do 5 m	2
AZNSP2	Pomoc w szkoleniu osoby z niepełnosprawnością (paraplegia) – nurkowanie do 5 m	2
AZNSP3	Pomoc w szkoleniu osoby z niepełnosprawnością (tetraplegia) – nurkowanie do 5 m	2
AZNSP4	Pomoc w szkoleniu osoby z niepełnosprawnością (osoby niewidome) – nurkowanie do 5 m	2
Łącznie		8

14.2. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

AZNST1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne, certyfikaty, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS AZN.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS AZN.
7. Znaczenie szkolenia osób z niepełnosprawnością ruchową w KDP/CMAS, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS AZN.

AZNST2 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – WIADOMOŚCI OGÓLNE

1. Definicja niepełnosprawności.
2. Podstawowe terminy - inwalidztwo, kalectwo, niepełnosprawność.
3. Główne rodzaje niepełnosprawności:
 - a. ruchoma/fizyczna – paraplegia, tetraplegia, amputacje,
 - b. sensoryczna – zaburzenia wzroku i słuchu,
 - c. intelektualna,
 - d. sprzężona.
4. Dystrofia i stwardnienie rozsiane.
5. Niepełnosprawność: model medyczny, indywidualny, społeczny, funkcjonalny.
6. Podstawowe skale oceny sprawności:
 - a. skala Barthela – indeks ADL – czynności dnia codziennego,
 - b. skala Berga – skala oceny sprawności ruchowej,
 - c. skala Udaru Narodowego Instytutu Zdrowia – skala objawów ciężkości udaru.
7. Przyczyny niepełnosprawności
 - a. wady wrodzone
 - b. choroby, w tym choroby przewlekłe i genetyczne
 - c. nagłe wypadki, urazy, zatrucia
8. Niepełnosprawność a prawo.

AZNST3 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI RUCHOWEJ I SENSORYCZNEJ SPOTYKANE W NURKOWANIU

1. Paraplegia – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
2. Amputacje – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
3. Tetraplegia – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
4. Upośledzenia narządu słuchu i mowy – głuchoniemi – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
5. Upośledzenie narządu wzroku, niewidomi – definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą (znaki), przemieszczanie się na powierzchni.
6. MPD (mózgowe porażenie dziecięce).

AZNST4 KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Indywidualne podejście,
2. Wrażliwość,
3. Słownictwo,
4. Wstydlivość,
5. Specyficzne potrzeby fizjologiczne,
6. Termoregulacja
7. Odleżyny,
8. Protezy,
9. Specjalistyczny sprzęt (kule, wózki inwalidzkie, cewniki)

AZNST5 OGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Miejsce szkolenia (pływalnia, wody otwarte), logistyka, rodzaje zagrożeń/zasady bezpieczeństwa (schody, szatnie, podjazdy, natryski).
2. Dobór miejsca nurkowania w zależności od stopnia niepełnosprawności i warunków pogodowych.
3. Sprawy formalne (badania lekarskie, formularze, opłaty).
4. Wykłady teoretyczne (wygoda, przerwy, komfort termiczny).
5. Specjalistyczny sprzęt używany podczas szkolenia (skafandry rozpinane, przedłużone suwaki, ochraniacze, rękawice z błoną, płetwy na kikuty, ustniki anatomiczne, inflatory z 3 przyciskami).
6. Transport na miejsce szkolenia:
 - a. prowadzenie, pomoc, niebezpieczeństwa,
 - b. wózki inwalidzkie - prowadzenie, przesadzanie, składanie.
7. Przygotowanie do zajęć praktycznych
 - a. plan alarmowy,
 - b. dobór sprzętu nurkowego,
 - c. przygotowanie sprzętu do zajęć,
 - d. metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością,
 - e. ubieranie sprzętu i wejście do wody (drabinki, krawędzie, krzeselka).
8. Pomoc podczas zajęć powierzchniowych:
 - a. przeciwdziałanie stresowi,
 - b. wypadnięcie automatu,
 - c. zalanie maski,
 - d. kurcze mięśni,
 - e. znaki nurkowe.
9. Pomoc podczas zajęć pod wodą:
 - a. przeciwdziałanie stresowi,
 - b. wypadnięcie automatu,
 - c. zalanie maski,
 - d. kurcze mięśni,
 - e. znaki nurkowe,
 - f. pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
10. Pomoc po zajęciach praktycznych:
 - a. wyjście z wody (drabinki, krawędzie, krzeselka) i rozebranie sprzętu,
 - b. metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością,
 - c. komfort termiczny.

AZNST6 SZCZEGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków).
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, obracanie się, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, oddychanie z automatu podczas pływania, zdejmowanie sprzętu w wodzie).
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą z zachowaniem pływalności neutralnej, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza podczas płynięcia i utrzymanie pływalności neutralnej, wynurzanie się z kontrolą prędkości wynurzenia).
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się).

**AZNST7 SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)**

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków).
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (obsługa maski, utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, oddychanie z automatu podczas pływania, zdejmowanie sprzętu w wodzie).
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą z zachowaniem pływalności neutralnej, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza podczas płynięcia i utrzymanie pływalności neutralnej, wynurzanie się z kontrolą prędkości wynurzania).
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się).

AZNST8 SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków).
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, oddychanie z automatu podczas pływania, zdejmowanie sprzętu w wodzie).
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą z zachowaniem pływalności neutralnej, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza podczas płynięcia i utrzymanie pływalności neutralnej, wynurzanie się z kontrolą prędkości wynurzania).
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się).

AZNST9 ASYSTOWANIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM PODCZAS NURKOWANIA

1. Formalności związane z nurkowaniem (uprawnienia, badania, oświadczenia, karta nurkowań).
2. Dobór grupy w zależności od posiadanych uprawnień.
3. Zagadnienia związane z nurkowaniem w wodach otwartych:
 - a. dobór odpowiedniego miejsca nurkowania (dojazd, zaplecze, plan alarmowy, wejście/wyjście z wody),
 - b. prognoza pogody (temperatura, wiatr, opady),
 - c. zagrożenia związane ze środowiskiem:
 - ruchy wód: prądy, pływy, falowanie,
 - widoczność,
 - temperatura.

AZNS1 EGZAMIN TEORETYCZNY

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE**Uwaga:**

Co najmniej jedno nurkowanie AZNP2 - AZNP4 musi zostać zrealizowane na wodach otwartych.

AZNSP1 SYMULACJA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – NURKOWANIE DO 5 M

1. Przygotowanie sytuacji na powierzchni.
2. Wejście/nurkowanie/wyjście w każdym z poniższych scenariuszy:
 - a. symulacja utrudnień (paraplegia) u osoby na kursie,
 - b. symulacja utrudnień (tetraplegia) u osoby na kursie,
 - c. symulacja utrudnień (brak możliwości widzenia) u osoby na kursie.



**AZNSP2 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA/AMPUTACJE)
- NURKOWANIE DO 5 M**

1. Ćwiczenie w grupie 3-osobowej (instruktor, kursant, pozorant).
2. Praktyczna realizacja tematu AZNST6.

**AZNSP3 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)
- NURKOWANIE DO 5 M**

1. Ćwiczenie w grupie 3-osobowej (instruktor, kursant, pozorant).
2. Praktyczna realizacja tematu AZNST7.

**AZNSP4 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)
- NURKOWANIE DO 5 M**

1. Ćwiczenie w grupie 3-osobowej (instruktor, kursant, pozorant)
2. Praktyczna realizacja tematu AZNST8.





15. PŁETWONUREK Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ KDP/CMAS (PZN1)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 5 m na pływalni z instruktorem osób z niepełnosprawnością i asystentem osób z niepełnosprawnością.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania,
- podpisana karta szkolenia wraz z oświadczeniem przystąpienia do kursu i kwestionariuszem stopnia sprawności.
- konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobę na kursie.

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (11 godzin). Zajęcia praktyczne (10 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Minimum 4 nurkowania, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 80 minut.

Maksymalny czas trwania kursu 1 rok.

Pierwsze dwa nurkowania muszą odbyć się na pływalni.

Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Wymagany zakres ćwiczeń, bez których osoba nie może otrzymać KDP/CMAS PZN1:

- wstrzymanie oddechu do otrzymania gazu od partnera
- możliwość wyrównania ciśnienia w uszach
- umiejętność oddychania przy zalanej masce
- umiejętność korzystania z gazu partnera.

Ćwiczenia wykonywane są z pomocą instruktora bądź asystenta.

Kadra kursu:

- Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Asystent instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN)
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora:
Powierzchnia 5:1, + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną
Pod wodą 1:1 + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną

Uprawnienia:

Nurkowanie do głębokości 5 m na pływalni z instruktorem osób z niepełnosprawnością i asystentem osób z niepełnosprawnością. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością PZN1 KDP/CMAS.

15.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PZN1T1/PTNT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN1T2/PTNT2	Sprzęt podstawowy i pomocniczy	1
PZN1T3/PTNT3	Wybrane zagadnienia fizyki w nurkowaniu	1
PZN1T4/PTNT4	Wybrane zagadnienia fizjologii i patofizjologii nurkowania	1
PZN1T5/PTNT5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN1T6/PTNT6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
PN1T7	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN1T8/PTNT7	Podstawowe zagadnienia nt. środowiska wodnego	1
PZN1ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
	Łącznie	11



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PZN1P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN1P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN1P3/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN1P4/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
PZN1P5/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
Łącznie		10

PZN1T7 OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – ZAGADNIENIA DODATKOWE (DOPASOWANE DO RODZAJU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI) (1 GODZ.).

1. Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania,
2. Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa),
3. Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością:
 - pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne – schody, szatnie, podjazdy, natryski; zagrożenia środowiskowe wód otwartych,
 - wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzesetka),
 - metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności),
4. Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością:
 - paraplegia,
 - tetraplegia,
 - hemiplegia,
 - osoby niedowidzące,
 - osoby z zaburzeniami słuchu.



16. PŁETWONUREK Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ KDP/CMAS (PZN2)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 12 m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i asystentem osób z niepełnosprawnością.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania,
- podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu,
- konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobę na kursie.

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (11 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Minimum 6 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 120 minut.

Maksymalny czas trwania kursu 1 rok.

Pierwsze dwa nurkowania muszą odbyć się na pływalni.

Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Wymagany zakres ćwiczeń, bez których osoba nie może otrzymać KDP/CMAS PZN2:

PZN2P/PTNP7 (2 Dawca – realizacja bez znaku brak gazu – ale poprzez inny znak).

Kadra kursu:

- Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Asystent osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora:
Powierzchnia 5:1 (pływalnie) + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną.
Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte) + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną.

Uprawnienia:

Nurkowanie bezdekompresyjne do głębokości 12 m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i asystentem osób z niepełnosprawnością. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat Płetwonurka z Niepełnosprawnością KDP/CMAS PZN2.

16.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PZN2T1/PTNT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN2T2/PTNT2	Sprzęt podstawowy i pomocniczy	1
PZN2T3/PTNT3	Wybrane zagadnienia fizyki w nurkowaniu	1
PZN2T4/PTNT4	Wybrane zagadnienia fizjologii i patofizjologii nurkowania	1
PZN2T5/PTNT5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN2T6/PTNT6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
PZN2T8/PTNT7	Podstawowe zagadnienia nt. środowiska wodnego	1
PZN2T9	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN2ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		11



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PZN2P1/PTNP1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN2P2/PTNP2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN2P3/PTNP3	Styczne ćwiczenia z kamizelkami na dnie lub platformie – głębokość 5 m	2
PZN2P4/PTNP4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami z widocznością dna – głębokość do 10 m	2
PZN2P5/PTNP5	Zanurzenie i wynurzenie przy dnie z ćwiczeniami ogólnymi do 12 m	2
PZN2P6/PTNP6	Zanurzenie i wynurzenie w toni z ćwiczeniami ogólnymi do 12 m	2
PZN2P7/PTNP7	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku powietrza	2
Łącznie		14

PZN2T9 OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – ZAGADNIENIA DODATKOWE (DOPASOWANE DO RODZAJU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI) (1 GODZ.).

1. Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania,
2. Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa),
3. Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością:
 - pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne – schody, szatnie, podjazdy, natryski; zagrożenia środowiskowe wód otwartych,
 - wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzesetka),
 - metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności),
4. Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością:
 - paraplegia,
 - tetraplegia,
 - hemiplegia,
 - osoby niedowidzące,
 - osoby z zaburzeniami słuchu.



17. PŁETWONUREK P1 Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ „I” KDP/CMAS (P1Z1)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 20 m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością (MZN) i asystentem osób z niepełnosprawnością (AZN).

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania,
- podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu,
- konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobę na kursie.

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (13 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

Maksymalny czas trwania kursu 1 rok.

Pierwsze dwa nurkowania muszą odbyć się na pływalni.

Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Wymagany zakres ćwiczeń, koniecznych do wykonania, bez których osoba nie może otrzymać KDP/CMAS P1Z1 :

- wstrzymanie oddechu do momentu otrzymania gazu od partnera,
- możliwość wyrównania ciśnienia w uszach,
- umiejętność opróżnienia maski z wody,
- umiejętność korzystania z gazu partnera.

Ćwiczenia wykonywane są z pomocą instruktora bądź asystenta.

Kadra kursu:

- Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Asystent osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora:
Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną.
Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte) + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną.

Uprawnienia:

Nurkowanie bezdekompresyjne do głębokości 20 m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i asystentem osób z niepełnosprawnością. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP CMAS/P1Z1.

17.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P1Z1T1/P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P1Z1T2/P1T2	Sprzęt podstawowy	1
P1Z1T3/P1T3	Podstawy fizyki w nurkowaniu	2
P1Z1T4/P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
P1Z1T5/P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
P1Z1T6/P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
P1Z1T7/P1T7	Środowisko wodne	1
P1Z1T8	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
P1Z1ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		13



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1Z1P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
P1Z1P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
P1Z1P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
P1Z1P4/P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
P1Z1P5/P1P5	Pływalność i trym – głębokość do 10 m	2
P1Z1P6/P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1Z1P7/P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1Z1P8/P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
P1Z1P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
Łącznie		18

P1Z1T8 OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – ZAGADNIENIA DODATKOWE /DOPASOWANE DO RODZAJU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI/ (1 GODZ.)

1. Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania,
2. Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa),
3. Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością:
 - pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne – schody, szatnie, podjazdy, natryski; zagrożenia środowiskowe wód otwartych,
 - wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzeselka),
 - metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności),
4. Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością:
 - paraplegia,
 - tetraplegia,
 - hemiplegia,
 - osoby niedowidzące,
 - osoby z zaburzeniami słuchu.



18. PŁETWONUREK P1 Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ „II” KDP/CMAS (P1Z2)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do 20 m w wodach otwartych z asystentem osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN) oraz co najmniej pełnoletnim płetwonurkiem P2.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania,
- podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu,
- konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobę na kursie.

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (14 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

Maksymalny czas trwania kursu 1 rok.

Pierwsze dwa nurkowania muszą odbyć się na pływalni.

Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Osoba na kursie powinna samodzielnie wykonać ćwiczenia na kursie oprócz:

- P1Z2P6/P1P6 (8 Dawca),
- P1Z2P8/P1P8 (3 Dawca – realizacja bez znaku brak gazu – ale poprzez inny znak).

Kadra kursu:

- Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Asystent instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora:
Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną.
Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte) + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną.

Uprawnienia:

Nurkowanie bezdekompresyjne do 20 m w wodach otwartych z asystentem osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN) oraz co najmniej pełnoletnim płetwonurkiem P2. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP CMAS/P1Z2.

18.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P1Z2T1/P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P1Z2T2/P1T2	Sprzęt podstawowy	1
P1Z2T3/P1T3	Podstawy fizyki w nurkowaniu	2
P1Z2T4/P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
P1Z2T5/P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
P1Z2T6/P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
P1Z2T7/P1T7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
P1Z2T8/P1T8	Środowisko wodne	1
P1Z2T9	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
P1Z2ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		14



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1Z2P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
P1Z2P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
P1Z2P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
P1Z2P4/P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
P1Z2P5/P1P5	Pływalność i trym – głębokość do 10 m	2
P1Z2P6/P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1Z2P7/P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1Z2P8/P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
P1Z2P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
Łącznie		18

P1Z2T9 OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – ZAGADNIENIA DODATKOWE (DOPASOWANE DO RODZAJU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI) (1 GODZ.).

1. Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania,
2. Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa),
3. Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością:
 - pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne – schody, szatnie, podjazdy, natryski; zagrożenia środowiskowe wód otwartych,
 - wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzeselka),
 - metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności),
4. Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością:
 - paraplegia,
 - tetraplegia,
 - hemiplegia,
 - osoby niedowidzące,
 - osoby z zaburzeniami słuchu.



19. PŁETWONUREK P1 Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ „III” KDP/CMAS (P1Z3)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 20 m w systemie partnerskim z pełnoletnim płetwonurkiem o takich samych lub wyższych kwalifikacjach.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania,
- podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu,
- konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobę na kursie.

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (14 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

Maksymalny czas trwania kursu 1 rok.

Pierwsze dwa nurkowania muszą odbyć się na pływalni.

Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Kadra kursu:

- Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Asystent instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS AZN).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora:
Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba jako asystent na osobę szkoloną
Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte).

Uprawnienia:

Nurkowanie bezdekompresyjne do głębokości 20 m w towarzystwie przynajmniej jednej pełnoletniej osoby, o kwalifikacjach KDP/CMAS*(P1) lub równorzędnych kwalifikacjach innej organizacji. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP CMAS/P1Z3.

19.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
P1Z3T1/P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
P1Z3T2/P1T2	Sprzęt podstawowy	1
P1Z3T3/P1T3	Podstawy fizyki w nurkowaniu	2
P1Z3T4/P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
P1Z3T5/P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
P1Z3T6/P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
P1Z3T7/P1T7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
P1Z3T8/P1T8	Środowisko wodne	1
P1Z3T9	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
P1Z3ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		14



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
P1Z3P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
P1Z3P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
P1Z3P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
P1Z3P4/P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
P1Z3P5/P1P5	Pływalność i trym – głębokość do 10 m	2
P1Z3P6/P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1Z3P7/P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
P1Z3P8/P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
P1Z3P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
Łącznie		18

P1Z3T9 OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – ZAGADNIENIA DODATKOWE (DOPASOWANE DO RODZAJU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI) (1 GODZ.).

1. Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania,
2. Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa),
3. Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością:
 - pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne – schody, szatnie, podjazdy, natryski; zagrożenia środowiskowe wód otwartych,
 - wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzeselka),
 - metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności),
4. Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością:
 - paraplegia,
 - tetraplegia,
 - hemiplegia,
 - osoby niedowidzące,
 - osoby z zaburzeniami słuchu.



20. FREEDIVER BASIC KDP/CMAS (PFD)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie freedivingowe na basenie. Do ukończenia szkolenia niezbędne jest uzyskanie następujących umiejętności:

- STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 1' 00",
- DNF (Dynamic Apnea No Fins) dynamika bez płetw – 15 m,
- DYN (Dynamic Apnea With Fins) dynamika w płetwach – 25 m.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (7 godzin) i zajęcia praktyczne (10 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 2 dni szkoleniowych. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 4 próby statyczne wstrzymania oddechu, 5 prób dynamiki w płetwach i 5 prób dynamiki bez płetw, asekurację i ratownictwo. Kurs może być prowadzony na basenie lub wodach otwartych o dobrej widoczności. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Freedivingu I KDP/CMAS (MFD1),
- maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych: basen – 6, wody otwarte – 4.

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat Freediver Basic KDP/CMAS.

20.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
FBT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
FBT2	Sprzęt do freedivingu – informacje podstawowe	1
FBT3	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania freedivingowego	1
FBT4	Podstawy fizyki nurkowania	0,5
FBT5	Techniki oddechowe	1
FBT6	Podstawowe dyscypliny w nurkowaniu freedivingowym	0,5
FBT7	Bezpieczeństwo nurkowania freedivingowego	1
FBTE	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		7

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
FBP1	Ćwiczenia oddechowe	1
FBP2	Techniki kompensacyjne	0,5
FBP3	Style pływania pod wodą	6
FBP4	Statyczne wstrzymanie oddechu	2
FBP5	Techniki asekuracji	0,5
Łącznie		10

20.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

FBT1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne/certyfikaty, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia Freediver Basic KDP/CMAS.
6. Przebieg szkolenia Freediver Basic KDP/CMAS.
7. Znaczenie szkolenia Freediver Basic KDP/CMAS w indywidualnym rozwoju freedivera, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni freedivingowych.

FBT2 SPRZĘT DO FREEDIVINGU – INFORMACJE PODSTAWOWE

1. Pianka – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
2. Płetwy – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
3. Maski/okularki – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
4. Narzędzia do cięcia – funkcja, rodzaje, technika używania.
5. Noseclip – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
6. Balast – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
7. Różnice pomiędzy sprzętem do freedivingu a do nurkowania ze sprzętem powietrznym.

FBT3 PODSTAWY FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA FREEDIVINGOWEGO

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Manewry kompensacyjne (podstawowe metody wyrównywania ciśnienia).
3. Zatok – budowa i funkcje.
4. Urazy ciśnieniowe – przyczyny, przebieg, objawy.
5. Freediving i nurkowanie scuba.

FBT4 PODSTAWY FIZYKI NURKOWANIA

1. Siła wyporu.
2. Siła ciężkości.
3. Pływalność.

FBT5 TECHNIKI ODDECHOWE

1. Świadomość oddechu.
2. Podstawowe techniki relaksacyjne.
3. Ćwiczenia relaksacyjne.
4. Techniki zanurzania się.

FBT6 PODSTAWOWE DYSCYPLINY W NURKOWANIU FREEDIVINGOWYM

1. STA (statyczne wstrzymanie oddechu).
2. DYN (dynamika w płetwach).
3. DNF (dynamika bez płetw).

FBT7 BEZPIECZEŃSTWO NURKOWANIA FREEDIVINGOWEGO

1. Nurkowanie partnerskie we freedivingu.
2. Podstawy bezpieczeństwa i asekuracji.
3. Postępowanie w razie wypadku podczas freedivingu.
4. Algorytm postępowania z poszkodowanym (RKO).



FBET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pływaka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

FBP1 ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Podstawowe techniki oddechowe.

FBP2 TECHNIKI KOMPENSACYJNE

1. Próba Valsalvy.

FBP3 STYLE PŁYWANIA POD WODĄ

1. Dynamika w płetwach.
2. Dynamika bez płetw.
3. Ćwiczenia poprawiające pływalność i poczucie bezpieczeństwa w wodzie.

FBP4 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

1. Techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba statycznego wstrzymania oddechu.

FBP5 TECHNIKI ASEKURACJI

1. Techniki asekuracji.
2. Postępowanie w razie wypadku.





21. FREEDIVER „I” KDP/CMAS (PFD1) program skrócony

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie freedivingowe na basenie i wodach otwartych. Do ukończenia szkolenia niezbędne jest uzyskanie następujących umiejętności:

- STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 1' 30",
- CWT (Constant Weight Apnea) stały balast – 10 m,
- Breath Diving (nurkowanie na głębokości) – (-5 m) 10 m – ćwiczenie fakultatywne.

W przypadku powadzenia zajęć praktycznych poniżej poziomu termokliny instruktor może podjąć decyzję o zmniejszeniu normy zaliczenia głębokości o 20%.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- posiadanie stopnia Freediver Basic KDP/CMAS lub równorzędnego stopnia innej organizacji,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (1,5 godziny) i zajęcia praktyczne (4,5 godziny) przeprowadzone w ciągu minimum 1 dnia szkoleniowego. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 1 próbę statycznego wstrzymania oddechu, 4 próby nurkowania w głąb, 4 próby nurkowania na głębokości. Kurs może być prowadzony na basenie i wodach otwartych o dobrej widoczności lub tylko na wodach otwartych.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Freedivingu I KDP/CMAS (MFD1),
- maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych: basen – 6, wody otwarte – 4.

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat Freediver I KDP/CMAS.

21.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
F1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
F1T8	Świadomość ekologiczna, lokalne środowisko wodne	0,5
Łącznie		1,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
F1P2	Techniki kompensacyjne	0,5
F1P4	Statyczne wstrzymanie oddechu	1
F1P5	Techniki zanurzania, nurkowanie na głębokości	1,5
F1P6	Techniki zanurzania, nurkowanie na głębokość	1,5
Łącznie		4,5



21.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

F1T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia Freediver I KDP/CMAS.
6. Przebieg szkolenia Freediver I KDP/CMAS Program Skrócony.
7. Znaczenie szkolenia Freediver I KDP/CMAS w indywidualnym rozwoju freedivera, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni freedivingowych.

F1T8 ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA, LOKALNE ŚRODOWISKO WODNE

1. Omówienie lokalnego środowiska wodnego (stratyfikacja termiczna, widoczność, prąd wody, pływy, wejście do wody itp.)
2. Omówienie podstawowych aspektów ekologicznych freedivingu ze szczególnym zwróceniem uwagi na ekosystem, w którym będziemy nurkować.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

F1P2 TECHNIKI KOMPENSACYJNE

1. Próba Valsalvy.

F1P4 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

1. Techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba statycznego wstrzymania oddechu.

F1P5 TECHNIKI ZANURZANIA, NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚCI (BREATH DIVING) (-5 M) 10 M

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba przepłynięcia dystansu 10 m na głębokości 5 m.

F1P6 TECHNIKI ZANURZANIA, NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ 10 M

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba osiągnięcia głębokości 10 m (CWT – stały balast).



22. FREEDIVER „I” KDP/CMAS (PFD1)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie freedivingowe na basenie i wodach otwartych. Do ukończenia szkolenia niezbędne jest uzyskanie następujących umiejętności:

- STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 1' 30",
- DNF (Dynamic Apnea No Fins) dynamika bez płetw – 15 m,
- DYN (Dynamic Apnea With Fins) dynamika w płetwach – 30 m,
- CWT (Constant Weight Apnea) stały balast – 10 m,
- Breath Diving (nurkowanie na głębokości) – (-5 m) 10 m – ćwiczenie fakultatywne.

W przypadku powadzenia zajęć praktycznych poniżej poziomu termokliny instruktor może podjąć decyzję o zmniejszeniu normy zaliczenia głębokości o 20%.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 14 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (7,5 godziny) i zajęcia praktyczne (13 godzin) przeprowadzone w ciągu minimum 2 dni szkoleniowych. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 4 próby statyczne wstrzymania oddechu, 5 prób dynamiki w płetwach i 5 prób dynamiki bez płetw, 4 próby nurkowania w głąb, 4 próby nurkowania na głębokości, ratownictwo. Kurs może być prowadzony na basenie i wodach otwartych o dobrej widoczności lub tylko na wodach otwartych.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Freedivingu I KDP/CMAS (MFD1),
- maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych: basen – 6, wody otwarte – 4.

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat Freediver I KDP/CMAS.

22.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
F1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
F1T2	Sprzęt do freedivingu – informacje podstawowe	1
F1T3	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania freedivingowego	1
F1T4	Podstawy fizyki nurkowania	0,5
F1T5	Techniki oddechowe	1
F1T6	Podstawowe dyscypliny w nurkowaniu freedivingowym	0,5
F1T7	Bezpieczeństwo nurkowania freedivingowego	1
F1T8	Świadomość ekologiczna, lokalne środowisko wodne	0,5
F1TE	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		7,5



Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
F1P1	Ćwiczenia oddechowe	1
F1P2	Techniki kompensacyjne	0,5
F1P3	Style pływania pod wodą	6
F1P4	Statyczne wstrzymanie oddechu	2
F1P5	Techniki zanurzania, nurkowanie na głębokości	1,5
F1P6	Techniki zanurzania, nurkowanie na głębokość	1,5
F1P7	Techniki asekuracji	0,5
Łącznie		13

22.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

F1T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne/certyfikaty, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia Freediver I KDP/CMAS.
6. Przebieg szkolenia Freediver I KDP/CMAS.
7. Znaczenie szkolenia Freediver I KDP/CMAS w indywidualnym rozwoju freedivera, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni freedivingowych.

F1T2 SPRZĘT DO FREEDIVINGU – INFORMACJE PODSTAWOWE

1. Pianka – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
2. Płetwy – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
3. Maski/okularki – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
4. Narzędzia do cięcia – funkcja, rodzaje, technika używania.
5. Noseclip – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
6. Balast – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
7. Różnice pomiędzy sprzętem do freedivingu a do nurkowania ze sprzętem powietrznym.

F1T3 PODSTAWY FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA FREEDIVINGOWEGO

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Manewry kompensacyjne (podstawowe metody wyrównywania ciśnienia).
3. Zatokę – budowa i funkcje.
4. Urazy ciśnieniowe – przyczyny, przebieg, objawy.
5. Freediving i nurkowanie scuba.

F1T4 PODSTAWY FIZYKI NURKOWANIA

1. Siła wyporu.
2. Siła ciężkości.
3. Pływerność.

F1T5 TECHNIKI ODDECHOWE

1. Świadomość oddechu.
2. Podstawowe techniki relaksacyjne.
3. Ćwiczenia relaksacyjne.
4. Techniki zanurzania się.



F1T6 PODSTAWOWE DYSCYPLINY W NURKOWANIU FREEDIVINGOWYM

1. STA (statyczne wstrzymanie oddechu).
2. DYN (dynamika w płetwach).
3. DNF (dynamika bez płetw).
4. Nurkowanie na głębokość – podstawowe dyscypliny.

F1T7 BEZPIECZEŃSTWO NURKOWANIA FREEDIVINGOWEGO

1. Nurkowanie partnerskie we freedivingu.
2. Podstawy bezpieczeństwa i asekuracji.
3. Postępowanie w razie wypadku podczas freedivingu.
4. Algorytm postępowania z poszkodowanym (RKO).

F1T8 ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA, LOKALNE ŚRODOWISKO WODNE

1. Omówienie lokalnego środowiska wodnego (stratyfikacja termiczna, widoczność, prąd wody, pływy, wejście do wody itp.)
2. Omówienie podstawowych aspektów ekologicznych freedivingu ze szczególnym zwróceniem uwagi na ekosystem w którym będziemy nurkować.

F1TE SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

F1P1 ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Podstawowe techniki oddechowe.
2. Ćwiczenia przygotowujące do nurkowania freedivingowego.

F1P2 TECHNIKI KOMPENSACYJNE

1. Próba Valsalvy.

F1P3 STYLE PŁYWANIA POD WODĄ

1. Dynamika w płetwach.
2. Dynamika bez płetw.
3. Ćwiczenia poprawiające pływalność i poczucie bezpieczeństwa w wodzie.

F1P4 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

1. Techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba statycznego wstrzymania oddechu.

F1P5 TECHNIKI ZANURZANIA, NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚCI (BREATH DIVING) (-5 M) 10 M

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba przepłynięcia dystansu 10 m na głębokości 5 m.

F1P6 TECHNIKI ZANURZANIA, NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ 10 M

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba osiągnięcia głębokości 10 m (CWT – stały balast).

F1P7 TECHNIKI ASEKURACJI

1. Techniki asekuracji.
2. Postępowanie w razie wypadku.





23. FREEDIVER „II” KDP/CMAS (PFD2)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie freedivingowe na basenie i wodach otwartych. Do ukończenia szkolenia niezbędne jest uzyskanie następujących umiejętności:

- STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 2' 30",
- DNF (Dynamic Apnea No Fins) dynamika bez płetw – 30 m,
- DYN (Dynamic Apnea With Fins) dynamika w płetwach – 50 m,
- CWT (Constant Weight Apnea) stały balast – 20 m,
- Breath Diving, nurkowanie na głębokości – (-5 m) 20 m – ćwiczenie fakultatywne,
- Akcja ratownicza z 8 m.

W przypadku powadzenia zajęć praktycznych poniżej poziomu termokliny instruktor może podjąć decyzję o zmniejszeniu normy zaliczenia głębokości o 20%.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 16 lat,
- posiadanie stopnia Freediver I KDP/CMAS lub równorzędnego stopnia innej organizacji,
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych w przypadku osób niepełnoletnich na odbycie kursu,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (7,5 godziny) i zajęcia praktyczne (11 godzin) przeprowadzone w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 2 próby statyczne wstrzymania oddechu, 2 próby dynamiki w płetwach i 2 próby dynamiki bez płetw, 4 próby nurkowania w głąb, 4 próby nurkowania na głębokości, ratownictwo. Kurs może być prowadzony na basenie i wodach otwartych lub tylko na wodach otwartych o dobrej widoczności.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Freedivingu I KDP/CMAS (MFD1),
- maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych: basen – 6, wody otwarte – 4.

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat Freediver II KDP/CMAS.

23.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
F2T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
F2T2	Sprzęt do freedivingu	1
F2T3	Fizjologia nurkowań głębokich	1
F2T4	Fizyka nurkowań głębokich	0,5
F2T5	Frenzel – technika kompensacji	1
F2T6	Dyscypliny na wodach otwartych	0,5
F2T7	Procedury bezpieczeństwa	1
F2T8	Świadomość ekologiczna, lokalne środowisko wodne	0,5
F2TE	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		7,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
F2P1	Techniki relaksacyjne. Zaawansowane techniki oddechowe	1
F2P2	Stretching	1
F2P3	Frenzel – technika kompensacji	1
F2P4	Style pływania pod wodą	1
F2P5	Statyczne wstrzymanie oddechu	1
F2P6	Procedury bezpieczeństwa, ratownictwo	1
F2P7	Nurkowanie na głębokości (breath diving)	2
F2P8	Nurkowanie na głębokość	3
Łącznie		11

23.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

F2T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne/certyfikaty, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia Freediver II KDP/CMAS.
6. Przebieg szkolenia Freediver II KDP/CMAS.
7. Znaczenie szkolenia Freediver II KDP/CMAS w indywidualnym rozwoju freedivera, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni freedivingowych.

F2T2 SPRZĘT DO FREEDIVINGU

1. Przypomnienie wiadomości z kursu Freediver I.
2. Balast – wyważenie do nurkowań głębokich.
3. Sprzęt używany do nurkowań głębokich.

F2T3 FIZJOLOGIA NURKOWAŃ GŁĘBOKICH

1. Urazy ciśnieniowe – przypomnienie wiadomości z kursu Freediver I.
2. Blood-shift.
3. Diving response (bradykardia, obwodowa wazokonstrykcja, efekt śledzionowy).
4. Wazodylatacja, efekt Bohr'a.
5. Symptomy niedotlenienia (samba, blackout).
5. Shallow Water Blackout.

F2T4 FIZYKA NURKOWAŃ GŁĘBOKICH

1. Przypomnienie praw fizyki z kursu Freediver I: siła wyporu, siła ciężkości.
2. Prawa fizyki z zastosowaniem do freedivingu (wyważenie, objętość płuc itp.).

F2T5 FRENZEL – TECHNIKA KOMPENSACJI

1. Omówienie metody.
2. Ćwiczenia wprowadzające.
3. Próby wykonania kompensacji.

F2T6 DYSCYPLINY NA WODACH OTWARTYCH

1. CWT (Stały balast).
2. FIM (Free Immersion Apnea).
3. VWT (Zmienny balast).
4. NLT (No Limits Apnea).
5. Scandalopetra.



F2T7 PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA

1. Asekuracja – basen.
2. Asekuracja – wody otwarte (buddy assistance, blackout zone, wykorzystanie liny itp.)
3. Wydobywanie nieprzytomnego freedivera (blackout).
3. Algorytm postępowania z poszkodowanym (RKO).
4. Droga ewakuacyjna.

F2T8 ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA, LOKALNE ŚRODOWISKO WODNE

1. Omówienie lokalnego środowiska wodnego (stratyfikacja termiczna, widoczność, prąd wody, pływy, wejście do wody itp.)
2. Omówienie podstawowych aspektów ekologicznych freedivingu ze szczególnym zwróceniem uwagi na ekosystem, w którym będziemy nurkować.

F2TE SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pływaka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

F2P1 TECHNIKI RELAKSACYJNE, ZAAWANSOWANE TECHNIKI ODDECHOWE

1. Techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.
2. Zaawansowane techniki oddechow.

F2P2 STRETCHING

1. Ćwiczenia rozciągające.

F2P3 FRENZEL – TECHNIKA KOMPENSACJI

1. Ćwiczenia przygotowujące.
2. Kompensacja metodą Frenzel'a.

F2P4 STYLE PŁYWANIA POD WODĄ

1. Dynamika w płetwach.
2. Dynamika bez płetw.
3. Ćwiczenia poprawiające technikę pływania.

F2P5 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

1. Techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba statycznego wstrzymania oddechu.

F2P6 PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA, RATOWNICTWO

1. Techniki asekuracji.
2. Postępowanie w razie wypadku.
3. Wydobywanie nieprzytomnego freedivera z 8 m.

F2P7 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚCI (BREATH DIVING) (-5 M) 20 M

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba przepłynięcia dystansu 20 m na głębokości 5 m.

F2P8 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ 20 M

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba osiągnięcia głębokości 20 m (CWT – stały balast).





24. FREEDIVER „III” KDP/CMAS (PFD3)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie freedivingowe na wodach otwartych, organizowanie nurkowań freedivingowych oraz asystowanie instruktorowi w trakcie szkoleń freedivingowych.

Do ukończenia szkolenia niezbędne jest uzyskanie następujących umiejętności:

- STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 3' 30",
- DNF (Dynamic Apnea No Fins) dynamika bez płetw – 50 m,
- DYN (Dynamic Apnea With Fins) dynamika w płetwach – 75 m,
- CWT (Constant Weight Apnea) stały balast – 30 m,
- Breath Diving, nurkowanie na głębokości – (-5 m) 30 m – ćwiczenie fakultatywne,
- Akcja ratownicza z 16 m.

W przypadku powadzenia zajęć praktycznych poniżej poziomu termokliny instruktor może podjąć decyzję o zmniejszeniu normy zaliczenia głębokości o 20%.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 18 lat,
- posiadanie stopnia Freediver II KDP/CMAS lub równorzędnego stopnia innej organizacji,
- orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu).

Przebieg szkolenia:

Zajęcia teoretyczne (11,5 godziny) i zajęcia praktyczne (14 godzin) przeprowadzone w ciągu minimum 4 dni szkoleniowych. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 2 próby statyczne wstrzymania oddechu, 2 próby dynamiki w płetwach i 2 próby dynamiki bez płetw, 4 próby nurkowania w głąb, 4 próby nurkowania na głębokości, ratownictwo. Kurs może być prowadzony na basenie i wodach otwartych o dobrej widoczności lub tylko na wodach otwartych.

Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Freedivigu II KDP/CMAS (MFD2),
- maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych – 4.

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat Freediver III KDP/CMAS.

24.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
F3T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
F3T2	Patofizjologia nurkowań głębokich	1
F3T3	Frenzel – 3 warianty kompensacji	1
F3T4	Zaawansowane techniki oddechowe	1
F3T5	Zaawansowane techniki relaksacyjne	1
F3T6	Techniki ratunkowe, techniki resuscytacyjne, BLS	1
F3T7	Trening fizyczny i umysłowy	1
F3T8	Odpowiedzialność prawna kierownika nurkowania	1
F3T9	Ubezpieczenia w nurkowaniu	1
F3T10	Kierowanie grupą freediverów	1
F3T11	Świadomość ekologiczna, lokalne środowisko wodne	0,5
F3TE	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		11,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
F3P1	Zaawansowane techniki oddechowe	1
F3P2	Zaawansowane techniki relaksacyjne	1
F3P3	Stretching	1
F3P4	Kompensacja metodą Frenzel'a	1
F3P5	Style pływania pod wodą	1
F3P6	Statyczne wstrzymanie oddechu	1
F3P7	Procedury bezpieczeństwa, ratownictwo	1
F3P8	Nurkowanie na głębokości	2
F3P9	Nurkowanie na głębokość - Freefall	1
F3P10	Nurkowanie na głębokość	2
F3P11	Organizacja nurkowania na głębokość	2
Łącznie		14

24.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

F3T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne/certyfikaty, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia Freediver III KDP/CMAS.
6. Przebieg szkolenia Freediver III KDP/CMAS.
7. Znaczenie szkolenia Freediver III KDP/CMAS w indywidualnym rozwoju freedivera, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni freedivingowych.

F3T2 PATOFIZJOLOGIA NURKOWAŃ GŁĘBOKICH

1. Przypomnienie wiadomości z kursu Freediver II.
2. Narkoza azotowa.
3. Niedokrwienie kończyn.
4. Toksyczność tlenowa.
5. Zatrucie CO₂.
6. DCS.

F3T3 FRENZEL – 3 WARIANTY KOMPENSACJI

1. Metoda Frenzel'a – przypomnienie z kursu Freediver II.
2. Mouthfill – modyfikacja Metody Frenzel'a (Frenzel przeponowy).
3. Technika Frenzel'a-Fattaha.

F3T4 ZAAWANSOWANE TECHNIKI ODDECHOWE

1. Zaawansowane techniki oddechowe.

F3T5 ZAAWANSOWANE TECHNIKI RELAKSACYJNE

1. Techniki relaksacyjne.

F3T6 TECHNIKI RATUNKOWE, TECHNIKI RESUSCYTACYJNE, BLS

1. Asekuracja i postępowanie z osobą poszkodowaną (BO).
2. Algorytm postępowania z poszkodowanym (RKO).
3. Droga ewakuacyjna.



F3T7 TRENING FIZYCZNY I UMYSŁOWY

1. Periodyzacja roku.
2. Trening ogólnorozwojowy.
3. Trening zasadniczy.
4. Trening uzupełniający (joga, stretching, ćwiczenia oddechowe).

F3T8 ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA KIEROWNIKA NURKOWANIA

1. Kodeks karny:
 - a. przestępstwa przeciwko życiu i zdrowiu,
 - b. przestępstwa w ruchu wodnym i lądowym,
 - c. przestępstwa przeciwko dokumentom,
 - d. przestępstwa przeciwko przyrodzie,
 - e. zagrożenia karą, warunki zwiększenia oraz zmniejszenia odpowiedzialności,
 - f. przykłady błędów w praktyce przewodników nurkowych.
2. Kodeks cywilny:
 - a. szkoda w mieniu i na osobie,
 - b. żądanie naprawienia szkody,
 - c. zobowiązanie do naprawienia szkody,
 - d. terminy dochodzenia roszczeń,
 - e. przedawnienie.
3. Zachowanie i przeniesienie odpowiedzialności w praktyce przewodnika nurkowego.

F3T9 UBEZPIECZENIA W NURKOWANIU

1. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej pletwonurka i organizatora (OC).
2. Ubezpieczenie następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
3. Ubezpieczenie turystyczne organizatora i uczestnika wyjazdu (TUR).

F3T10 KIEROWANIE GRUPĄ FREEDIVERÓW

1. Psychologiczne aspekty nurkowania – stres i kontrola emocji.
2. Kierowanie grupą osób.
3. Kierowanie zespołem freediverów:
 - a. przygotowanie do nurkowania,
 - b. wejście do wody i zanurzenie,
 - c. nurkowanie,
 - d. wyjście na brzeg/łódź.
4. Rozpoznawanie zagrożenia na powierzchni i pod wodą (zapobieganie oraz rozwiązywanie problemów).
5. Rodzaje, funkcje oraz przebieg odpraw w nurkowaniu (odprawa ogólna, odprawa w zespole, odprawa przed nurkowaniem, odprawa po nurkowaniu).

F3T11 ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA, LOKALNE ŚRODOWISKO WODNE

1. Omówienie lokalnego środowiska wodnego (stratyfikacja termiczna, widoczność, prąd wody, pływy, wejście do wody itp.)
2. Omówienie podstawowych aspektów ekologicznych freedivingu ze szczególnym zwróceniem uwagi na ekosystem, w którym będziemy nurkować.

F2TE SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pletwonurka.
4. Zakończenie kursu.



ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

F3P1 ZAAWANSOWANE TECHNIKI ODDECHOWE

1. Zaawansowane techniki oddechowe.

F3P2 ZAAWANSOWANE TECHNIKI RELAKSACYJNE

1. Techniki relaksacyjne.

F3P3 STRETCHING

1. Ćwiczenia rozciągające

F3P4 KOMPENSACJA METODĄ FRENZEL'A

1. Ćwiczenia przygotowujące.
2. Kompensacja metodą Frenzel'a:
 - a) Metoda Frenzel'a
 - b) Mouthfill – modyfikacja Metody Frenzel'a (Frenzel przeponowy)
 - c) Technika Frenzel'a-Fattaha.

F3P5 STYLE PŁYWANIA POD WODĄ

1. Dynamika w płetwach.
2. Dynamika bez płetw.
3. Ćwiczenia poprawiające technikę pływania.

F3P6 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

1. Techniki relaksacyjne – ćwiczenia praktyczne.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba statycznego wstrzymania oddechu.

F3P7 PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA, RATOWNICTWO

1. Techniki asekuracji – przypomnienie z kursu Freediver II.
2. Postępowanie w razie wypadku – przypomnienie z kursu Freediver II.
3. Wydobycie nieprzytomnego freedivera z 16 m, holowanie, wydobycie na łódź, RKO.

F3P8 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚCI (-5 M) 30 M

1. Ćwiczenia przygotowujące.
2. Próba przepłynięcia dystansu 30 m na głębokości 5 m.

F3P9 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ – FREEFALL

1. Ćwiczenia przygotowujące.
2. Faza freefall – trening metody.

F3P10 NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ 30 M

1. Ćwiczenia przygotowujące.
2. Próba osiągnięcia głębokości 30 m (CWT – stały balast).

F3P11 ORGANIZACJA NURKOWANIA NA GŁĘBOKOŚĆ

1. Zaplanowanie, przygotowanie i przeprowadzenie nurkowania na głębokość na wodach otwartych, z uwzględnieniem wyszkolenia i formy freedivingowej uczestników.