

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,
- orzeczenie lekarza o zdolności do uprawiania płetwonurkowania (nie starsze niż 1 rok) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób dorosłych),
- 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:

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, wspaniałej 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	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami na dnie lub platformie	2
PTNP4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami z widocznością dna	2
PTNP5	Zanurzanie i wynurzenie przy dnie z ćwiczeniami ogólnymi	2
PTNP6	Zanurzanie i wynurzenie w toni z ćwiczeniami ogólnymi	2
PTNP7	Awaryjne wynurzenie 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 pływonurka.
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/opróżniania 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. 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. 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 wariancie „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 płetwonurka.
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. Zanurzenie z widocznością dna.
3. Obsługa kamizelki podczas zanurzania.
4. Uzyskiwanie pływalności zerowej podczas nurkowania.
5. Technika korygowania pływalności dodatniej lub ujemnej podczas płynięcia.
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 wariancie „dawca” i „biorca” (w czasie płynięcia 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. Zatok – 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 wynurzenia.
12. Obsługa kamizelki podczas wynurzenia.
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 wynurzenia).
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 wynurzenia 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 nnurkowania 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/oboazu.
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, ukłucia, 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 – zawiśnięcie w toni).
5. Zdjęcie i założenie 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 wydobywania partnera,
 - obrócenie partnera,
 - pozycja do wydobywania na URW uszkodzonego,
 - pozycja do wydobywania 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. Przeplnięcie 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 zrzućenia 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. Wydobyć uszkodzonoego na brzeg i pomost lub jednostkę pływającą – zachowanie prawidłowej kolejności zdejmowania sprzętu.
6. Rozpoczęć 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. Rozoczęć 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 rozpoczęć 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. Wynurzenie 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. Zanurzenie przy linii opustowej lub innym punkcie odniesienia (kontakt z liną tylko wzrokowy).
5. Rozwiązanie na dnie prostego równania matematycznego – wykorzystanie tabliczki do pisania.
6. Wynurzenie 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 do głębokości wynikającej z ich uprawnień oraz asystowanie instruktorowi w wybranych aspektach procesu nauczania płetwonurkowania.

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 dekompresynie (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) 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 w charakterze pozoranta,
 - e. zabezpieczać ratowniczo na powierzchni miejsce realizacji kursu nurkowego.

UWAGA:

*Płetwonurek KDP/CMAS*** P3 nie może samodzielnie prowadzić zajęć teoretycznych i praktycznych z kursantami zarówno na powierzchni jak i pod wodą.*

*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
P3ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		19

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
Łącznie		35

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. Wypożyczenie 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/lódź.

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, podwykonawca),
 - 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, podlodowe).
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. PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE – SEMINARIUM

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

P3ET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności praktyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pływaka.
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. Przeplnięcie 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 pływaka 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 pływaka 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 pływaka 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 pływaka 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 WYPŁYNIĘCIE 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 pływaka w odległości 50 m od brzegu. Nadanie sygnału wzywania pomocy. Objawy: ból w klatce piersiowej. Zadanie: Zorganizuj w prawidłowy sposób wydobywanie nurka na brzeg/ponton/łódź, zapewnij udzielenie stosownej pierwszej pomocy, powiadom odpowiednie służby.

W dyspozycji: para pływaków P2, zestaw tlenowy, zestaw resuscytacyjny, telefon, inne.
 - b) Scenariusz 2.

Zdarzenie: Wynurzenie w niezapowiedzianym miejscu pary pływaków 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.

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. PŁETWONUREK NURKUJĄCY Z ZATRZYMANYM ODDECHEM KDP/CMAS (PZOB) poziom basenowy

Zakres szkolenia:

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

1. STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 1' 30".
2. DNF (Dynamic Apnea No-Fins) dynamika bez płetw – 15 m.
3. DYN (Dynamic Apnea With Fins) dynamika w płetwach – 25 m.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 16 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 (10 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 4 próby statyczne wstrzymania oddechu, 5 prób dynamiki w płetwach i 5 prób dynamiki bez płetw. Kurs może być prowadzony na basenie. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania na Zatrzymanym Oddechu KDP/CMAS (MZO).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych: 4

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat nurkującego z zatrzymanym oddechem - poziom basenowy.

12.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PZOBT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZOBT2	Sprzęt do freedivingu - informacje podstawowe	1
PZOBT3	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania freedivingowego	1
PZOBT4	Podstawy fizyki nurkowania	0,5
PZOBT5	Techniki oddechowe	1
PZOBT6	Podstawowe dyscypliny w nurkowaniu freedivingowym (basen)	0,5
PZOBT7	Bezpieczeństwo nurkowania freedivingowego	1,5
PZOBT8	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		7.5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PZOBP1	Ćwiczenia oddechowe	0,5
PZOBP2	Techniki kompensacyjne	0,5
PZOBP3	Style pływania pod wodą	6
PZOBP4	Statyczne wstrzymanie oddechu	3
Łącznie		10

12.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PZ0BT1 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/obożu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS PZOB.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PZOB.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS PZOB w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PZOB.

PZ0BT2 SPRZĘT DO FREEDIVINGU – INFORMACJE PODSTAWOWE

1. Pianka – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
2. Płetwy – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
3. Maski / okulary – 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 nurkowania ze sprzętem powietrznym.

PZ0BT3 PODSTAWY FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA FREEDIVINGOWEGO

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Manewry kompensacyjne (podstawowe metody wyrównywani ciśnienia).
3. Zatoki – budowa i funkcje.
4. Urazy ciśnieniowe – przyczyny, przebieg, objawy.

PZ0BT4 PODSTAWY FIZYKI NURKOWANIA

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

PZ0BT5 TECHNIKI ODDECHOWE

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

PZ0T6 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.

PZ0T6 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).



PZOBET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

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

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

PZOBP1 ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

PZOBP2 TECHNIKI KOMPENSACYJNE

1. Próba Valsalvy.
2. Inne techniki wyrównywania ciśnienia.

PZOBP3 STYLE PŁYWANIA POD WODĄ

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

PZOBP4 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

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

13. PŁETWONUREK NURKUJĄCY Z ZATRZYMANYM ODDECHEM KDP/CMAS (PZO 1) poziom 1

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:

1. STA (Static Apnea) statyczne wstrzymanie oddechu – 1' 30".
2. DNF (Dynamic Apnea No Fins) dynamika bez płetw – 15 m.
3. DYN (Dynamic Apnea With Fins) dynamika w płetwach – 25 m.
4. Nurkowanie na głębokość 8 m.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 16 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 (10 godzin) przeprowadzone w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Zajęcia praktyczne obejmują minimum 4 próby statyczne wstrzymania oddechu, 5 prób dynamiki w płetwach i 5 prób dynamiki bez płetw. Kurs może być prowadzony na basenie i wodach otwartych o dostatecznie dobrej widoczności lub tylko na wodach otwartych. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania na Zatrzymanym Oddechu KDP/CMAS (MZO).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć praktycznych: 4

Po kursie uczestnik otrzymuje certyfikat nurkującego z zatrzymanym oddechem - poziom pierwszy.

13.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PZO1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZO1T2	Sprzęt do freedivingu - informacje podstawowe	1
PZO1T3	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania freedivingowego	1
PZO1T4	Podstawy fizyki nurkowania	0,5
PZO1T5	Techniki oddechowe	1
PZO1T6	Podstawowe dyscypliny w nurkowaniu freedivingowym (basen)	0,5
PZO1T7	Bezpieczeństwo nurkowania freedivingowego	1,5
PZO1TE	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		7,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PZO1P1	Ćwiczenia oddechowe	0,5
PZO1P2	Techniki kompensacyjne	0,5
PZO1P3	Style pływania pod wodą	4
PZO1P4	Statyczne wstrzymanie oddechu	2
PZO1P5	Techniki zanurzania, nurkowanie na głębokość	3
Łącznie		10

13.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PZ01T1 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 PZO1.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PZO1.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS PZO1 w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PZO1.

PZ01T2 SPRZĘT DO FREEDIVINGU – INFORMACJE PODSTAWOWE

1. Pianka – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
2. Płetwy – funkcja, budowa, rodzaje, technika używania.
3. Maski/okulary – 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.

PZ01T3 PODSTAWY FIZJOLOGII I PATOFIZJOLOGII NURKOWANIA FREEDIVINGOWEGO

1. Ucho – budowa i funkcje.
2. Manewry kompensacyjne (podstawowe metody wyrównywani ciśnienia).
3. Zatoki – budowa i funkcje.
4. Urazy ciśnieniowe – przyczyny, przebieg, objawy.

PZ01T4 PODSTAWY FIZYKI NURKOWANIA

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

PZ01T5 TECHNIKI ODDECHOWE

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

PZ01T6 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.

PZ01T7 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).



PZ0ET 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

PZ01P1 ĆWICZENIA ODDECHOWE

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

PZ01P2 TECHNIKI KOMPENSACYJNE

1. Próba Valsalvy.
2. Inne techniki wyrównywania ciśnienia.

PZ01P3 STYLE PŁYWANIA POD WODĄ

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

PZ01P4 STATYCZNE WSTRZYMANIE ODDECHU

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

PZ01P5 TECHNIKI ZANURZANIA, NURKOWANIE NA GŁĘBOKOŚĆ

1. Techniki zanurzenia.
2. Ćwiczenia przygotowujące.
3. Próba osiągnięcia głębokości.

