

PROGRAM SZKOLENIA KP LOK CMAS

Płetwonurek Młodzieżowy Stopień Brązowy LOK/CMAS (PMB)

Płetwonurek posiadający podstawowe umiejętności do bezpiecznego nurkowania w wodach otwartych do głębokości 5m, pod opieką instruktora nurkowania.

WARUNKI UCZESTNICTWA W KURSIE

- wiek - minimum 8 lat
- Podstawowa umiejętność pływania
- Dobry stan zdrowia poświadczony badaniami lekarskimi lub oświadczeniem uczestnika kursu na "Formularzu Medycznym"

WARIANTY SZKOLENIA

- I. Kurs odbywa się na pływalni i wodach otwartych

PROGRAM SZKOLENIA

Zajęcia teoretyczne

PMBT1 - Spotkanie organizacyjne

PMBT2 - Mój sprzęt nurkowy - jak go używać?

PMBT3 - Odkryj nurkowanie - moje nowe środowisko:

- czy to zwierzę czy roślina?
- czy to pływa czy nie?
- jaka to ryba, roślina?
- niebezpieczni mieszkańcy

PMBT4 - Porozumiewam się prostymi znakami nurkowymi

Łącznie - 2 godziny szkolenia teoretycznego

Zajęcia praktyczne

PMBP1 - Zajęcia powierzchniowe w sprzęcie ABC

PMBP2 - Nurkowanie zapoznawcze do głębokości 2m

PMBP3 - Nurkowania do głębokości 5 m max 1 na dzień realizujące określone cele i zadania

Łącznie - 2 godziny szkolenia praktycznego

Maksymalna ilość kursantów podczas szkolenia 1 kursant

Po pozytywnym zakończeniu kursu kursant otrzymuje certyfikat Płetwonurka Młodzieżowego Stopień Brązowy KP LOK/CMAS (PMB)

Płetwonurek Młodzieżowy Stopień Srebrny LOK/CMAS (PMS)

Płetwonurek posiadający podstawowe umiejętności do bezpiecznego nurkowania w wodach otwartych do głębokości 5m, pod opieką instruktora nurkowania.

WARUNKI UCZESTNICTWA W KURSIE

- wiek - minimum 10 lat
- Posiadanie certyfikatu Płetwonurka Młodzieżowego Poziom Brązowy
- Dobry stan zdrowia poświadczony badaniami lekarskimi lub oświadczeniem uczestnika kursu na "Formularzu Medycznym"

WARIANTY SZKOLENIA

- I. Kurs odbywa się na wodach otwartych do 5m

PROGRAM SZKOLENIA

Zajęcia teoretyczne

PMST1 - Spotkanie organizacyjne

PMST2 - Opisuję moje nurkowanie:

- co robiłem dobrze a co źle
- co ciekawego widziałem dziś pod wodą

PMST3 - Poznaje coraz lepiej podwodny świat:

- rozpoznaję więcej gatunków roślin i zwierząt
- używam tabliczek do identyfikacji

PMST4 - Dodatkowe znaki nurkowe - znam je i wiem kiedy używać.

Łącznie - 2 godziny szkolenia teoretycznego

Zajęcia praktyczne

PMSP1 - Zajęcia powierzchniowe w sprzęcie ABC

PMSP2 - Nurkowanie zapoznawcze do 3m - wyważenie

PMSP3 - Nurkowania do głębokości 5 m max 1 na dzień realizujące określone cele i zadania

Łącznie - 2 godziny szkolenia praktycznego

Maksymalna ilość kursantów podczas szkolenia 1 kursant

Po pozytywnym zakończeniu kursu kursant otrzymuje certyfikat Płetwonurka Młodzieżowego Stopień Srebrny KP LOK/CMAS (PMS)

Płetwonurek Młodzieżowy Stopień Złoty LOK/CMAS (PMZ)

Płetwonurek posiadający podstawowe umiejętności do bezpiecznego nurkowania w wodach otwartych do głębokości 10m, pod opieką instruktora nurkowania.

WARUNKI UCZESTNICTWA W KURSIE

- wiek - minimum 12 lat
- Posiadanie certyfikatu Płetwonurka Młodzieżowego Poziom Srebrny

- Dobry stan zdrowia poświadczony badaniami lekarskimi lub oświadczeniem uczestnika kursu na "Formularzu Medycznym"

WARIANTY SZKOLENIA

- I. Kurs odbywa się na wodach otwartych

PROGRAM SZKOLENIA

Zajęcia teoretyczne

PMZT1 - Spotkanie organizacyjne

PMZT2 - Bezpieczeństwo nurkowania w grupie- rozumiem i przestrzegam zaleceń mojego instruktora

PMZT3 - Pływalność - co to jest i jak jej używam w nurkowaniu?

PMZT4 - Urazy ciśnieniowe - co to jest i jak im zapobiegać?

- uraz ciśnieniowy płuc

- uraz ciśnieniowy twarzy

-uraz ciśnieniowy ucha

PMZT5 - Siedliska i kryjówki zwierząt. Ich zachowania w pobliżu kryjówek.

Łącznie - 3 godziny szkolenia teoretycznego

Zajęcia praktyczne

PMZP1 - Zajęcia powierzchniowe w sprzęcie ABC

PMZP2 - Nurkowanie zapoznawcze -max 3 m

PMZP3 - Nurkowania do głębokości 10 m max 1 na dzień realizujące określone cele i zadania

Łącznie - 4 godziny szkolenia praktycznego

Maksymalna ilość kursantów podczas szkolenia 1 kursant

Po pozytywnym zakończeniu kursu kursant otrzymuje certyfikat Płetwonurka Młodzieżowego Stopień Złoty KP LOK/CMAS (PMZ)

Płetwonurek LOK/CMAS* (P1)

Płetwonurek posiadający podstawowe umiejętności do bezpiecznego nurkowania w wodach otwartych do głębokości 20m, który powinien nurkować w towarzystwie bardziej doświadczonego płetwonurka lub instruktora w celu dalszego doskonalenia umiejętności.

WARUNKI UCZESTNICTWA W KURSIE

- Ukończone 14 lat
- Podstawowa umiejętność pływania
- Dobry stan zdrowia poświadczony badaniami lekarskimi lub oświadczeniem uczestnika kursu na "Formularzu Medycznym"

WARIANTY SZKOLENIA

- I. Kurs stacjonarny - 5 dni ciągłego szkolenia na wodach otwartych
- II. Kurs weekendowy - 3 weekendy po 2 dni szkolenia na wodach otwartych

III. Kurs na pływalni i wodach otwartych - 4 godz. basenowe i 3 dni szkolenia na wodach otwartych

PROGRAM SZKOLENIA

Zajęcia teoretyczne

1T1 - Zajęcia organizacyjne

1T2 - Sprzęt do nurkowania - podstawowe wiadomości

1T3 - Podstawy techniki i bezpieczeństwa nurkowania

1T4 - Podstawy fizyki nurkowania

1T5 - Sytuacje awaryjne pod wodą

1T6 - Podstawy fizjologii nurkowania, choroby i urazy nurkowe

1T7 - Zasady bezpiecznego nurkowania

1T8 - Planowanie i bezpieczne wykonanie nurkowania

1T9 - Sprzęt powietrzny-zasada działania, użytkowanie i konserwacja

1T10 - Ekologia i środowisko wodne

1T11 - Zajęcia podsumowujące

Łącznie - 12 godzin szkolenia teoretycznego

Zajęcia praktyczne

1P1 - Nauka korzystania ze sprzętu pletwonurkowego-ABC i zestaw powietrzny

1P2 - Nauka zmontowania i dopasowania sprzętu pletwonurka

1P3 - Nauka samodzielnego wyważenia się; Technika wchodzenia i wychodzenia z wody

1P4 - Symulacja prostych sytuacji awaryjnych

1P5 - Podstawowe umiejętności ratownicze. Doskonalenie poznanych umiejętności nurkowych

1P6 - Nurkowanie na głębokość 10m; Nauka utrzymania na przystanku bezpieczeństwa

1P7 - Nurkowanie na głębokość do 15m; Nauka korzystania przyrządów pomiarowych

1P8 - Nurkowanie na głębokość do 15m; Nauka awaryjnego wynurzenia z użyciem octopusa partnera

1P9 - Nurkowanie na głębokość min. 15 max 20m; Nauka samodzielnej kontroli czasu i głębokości

1P10 - Zanurzenie i wynurzenie w toni wodnej z pełną kontrolą tempa zanurzania i wynurzenia oraz parametrów nurkowania

Łącznie - 12 godzin szkolenia praktycznego

Maksymalna ilość kursantów podczas szkolenia 6 osób

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje międzynarodowy certyfikat LOK/CMAS* (P1)

Pletwonurek LOK/CMAS (P2)**

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie w zakresie średnich głębokości z pletwonurkiem LOK/CMAS**.

WARUNKI UCZESTNICTWA W KURSIE

- Wiek - minimum 15 lat
- Posiadanie stopnia Płetwonurka KP LOK CMAS* (P1) lub równorzędnego z innych organizacji
- Posiadanie specjalizacji nurkowań nocnych (NN) i nawigacji podwodnej (NP) KP LOK CMAS
- Posiadanie dowolnej trzeciej specjalizacji nurkowej KP LOK CMAS
- Dobry stan zdrowia poświadczony badaniami lekarskimi lub oświadczeniem uczestnika kursu na "Formularzu Medycznym"

WARIANTY SZKOLENIA

- I. Kurs stacjonarny - 7 dni ciągłego szkolenia na wodach otwartych
- II. Kurs weekendowy - 4 weekendy po 2 dni szkolenia na wodach otwartych

PROGRAM SZKOLENIA

Zajęcia teoretyczne

2T1 - Zajęcia organizacyjne

2T2 - Choroby i urazy nurkowe

2T3 - Wpływ azotu na organizm nurka narkoza azotowa, procesy saturacji

2T4 - Procedury w sytuacjach awaryjnych, ratownictwo i pierwsza pomoc

2T5 - Planowanie głębokich nurkowań, tabele dekompresyjne

2T6 - Specyfika nurkowania w różnych warunkach środowiskowych.

2T7 - Egzamin

Łącznie - 7 godzin szkolenia teoretycznego

Zajęcia praktyczne

2P1 - Ocena umiejętności nurkowych nurkowanie z brzegu

2P2 - Doskonalenie pływalności, nurkowanie w toni

2P3 - Awaryjne wynurzenie tylko z użyciem płetw

2P4 - Doskonalenie nawigacji podwodnej

2P5 - Doskonalenie procedury dzielenia się powietrzem z partnerem

2P6 - Ćwiczenie sytuacji awaryjnych (poruszanie się z zalaną maską, utrata 1 płetwy)

2P7 - Nauka procedury wydobywania nieprzytomnego płetwonurka

2P8 - Symulowana akcja ratunkowa wydobywanie, holowanie, 1 pomoc

2P9 - Nauka zaplanowania i przeprowadzenia głębokiego nurkowania

2P10 - Nauka wynurzenia na 1 automacie z dzieleniem się powietrzem z partnerem

2P11 - Nauka użycia boi dekompresyjnej

2P12 - Nurkowanie nocne ocena umiejętności samodzielnej organizacji nurkowania

2P13 - Ocena zaplanowania, samodzielnej organizacji i przeprowadzenia głębokiego nurkowania

2P14 - Nauka awaryjnego wynurzenia z 15m do 5m bez użycia automatu

Łącznie - 6 godzin szkolenia praktycznego

Maksymalna ilość kursantów podczas szkolenia 6 osób

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje międzynarodowy certyfikat LOK/CMAS (P2)**

Płetwonurek LOK/CMAS** ma prawo nurkować do głębokości 30m

Płetwonurek LOK/CMAS* (P3)**

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne prowadzenie grupy nurków do głębokości wynikającej z ich uprawnień.

WARUNKI UCZESTNICTWA W KURSIE

- Wiek - minimum 18 lat
- Posiadanie stopnia Płetwonurka LOK/CMAS** (P2) lub równorzędnego z innych organizacji
- Posiadanie ważnych uprawnień Ratownika Tlenowego **OFA DAN**
- Posiadanie łącznie sześciu specjalizacji w tym obowiązkowo NN, NP, PW KP LOK CMAS
- Wykonanie min. 50 nurkowań po ukończeniu kursu P2 w tym min. 20 w zakresie 30 m (nie wliczając nurkowań wykonanych na kursach specjalizacyjnych).
- Dobry stan zdrowia poświadczony badaniami lekarskimi lub oświadczeniem uczestnika kursu na "Formularzu Medycznym"

WARIANTY SZKOLENIA

- I. Kurs stacjonarny - 7 dni ciągłego szkolenia na wodach otwartych

PROGRAM SZKOLENIA

Zajęcia teoretyczne

- 3T1 - Spotkanie organizacyjne
- 3T2 - Organizacja nurkowania i kierowanie grupą
- 3T3 - Operowanie małą jednostką pływającą
- 3T4 - Zarządzanie sytuacjami awaryjnymi podczas nurkowania
- 3T5 - Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej
- 3T6 - Obsługa sprzężarki
- 3T7 - Fizyka nurkowania-rozszerzenie wiadomości
- 3T8 - Sprzęt nurkowy przegląd wiadomości
- 3T9 - Zagrożenia i choroby w nurkowaniu
- 3T10 - Nurkowanie w różnych warunkach środowiskowych

Łącznie - 7 godzin szkolenia teoretycznego

Zajęcia praktyczne

- 3P1 - Sprawdzenie kondycyjny
- 3P2 - Sprawdzenie podstawowych technik płetwonurkowych
- 3P3 - Organizacja nurkowania z małej jednostki pływającej i prowadzenie grupy
- 3P4 - Wydobywanie nieprzytomnego płetwonurka z użyciem kamizelki

- 3P5 - Symulowana akcja ratunkowa wydobywanie, holowanie, 1 pomoc
- 3P6 - Organizacja nurkowania z zatrzymanym oddechem
- 3P7 - Prowadzenie grupy płetwonurków pod wodą
- 3P8 - Prowadzenie grupy z symulacją sytuacji awaryjnej wynurzenie się z użyciem rezerwowego automatu
- 3P9 - Nurkowanie nocne prowadzenie grupy
- 3P10 - Prowadzenie grupy z symulacją sytuacji awaryjnej - wynurzenie na 1 automacie z dzieleniem się powietrzem z partnerem
- 3P11 - Nawigacja podwodna sprawdzian
- 3P12 - Nurkowanie głębokie
- 3P13 - Symulacja awaryjnego wynurzenia bez użycia automatu
- 3P14 - Nurkowanie głębokie samoocena narkozy

Łącznie - 8 godzin szkolenia praktycznego

Maksymalna ilość kursantów podczas szkolenia 6 osób

Po ukończeniu kursu uczestnik otrzymuje międzynarodowy certyfikat LOK/CMAS*
(P3)**

Płetwonurek LOK/CMAS*** ma prawo nurkować do głębokości 40m