

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.