

## 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 dekompresyjnie (bez zmiany gazu) do głębokości 50 m z wykorzystaniem powietrza jako gazu dennego z partnerem o kwalifikacjach przynajmniej KDP/CMAS PGP lub KDP/CMAS\*\*\* P3,
- kierować pod wodą zespołem płetwonurków mających stopnie KDP/CMAS\* P1, KDP/CMAS\*\* P2, KDP/CMAS\*\*\* P3 (lub równoważne kwalifikacje innych organizacji) 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
<b>Łącznie</b>		<b>19</b>

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
<b>Łącznie</b>		<b>35</b>

## 10.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

### ZAJĘCIA TEORETYCZNE

#### **P3T1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE**

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

#### **P3T2 PRAWNE ASPEKTY NURKOWANIA**

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

#### **P3T3 ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRAWNA KIEROWNIKA NURKOWANIA**

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

#### **P3T4 UBEZPIECZENIA W NURKOWANIU**

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

#### **P3T5 KIEROWANIE GRUPĄ OSÓB ORAZ KIEROWANIE ZESPOŁEM PŁETWONURKÓW**

1. Psychologiczne aspekty nurkowania – stres i kontrola emocji.
2. Kierowanie grupą osób.
3. Kierowanie zespołem płetwonurków w różnych fazach nurkowania:
  - a.przygotowanie do nurkowania,
  - b.wejście do wody i zanurzanie,
  - c.nurkowanie,
  - d.wynurzenie,
  - e.wyjście na brzeg/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 pletwonurka.
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. zawansowane 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.