

3. PŁETWONUREK EKSPLOATOR KDP/CMAS (PE)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające wykonywanie, w charakterze partnera nurkowego, bezpiecznych nurkowań do głębokości 30 metrów.

Warunki udziału w kursie:

- ukończone 15 lat,
- posiadanie stopnia Płetwonurka KDP/CMAS*(P1) lub równorzędnego innej organizacji,
- posiadanie stopni specjalistycznych, (potwierdzonych certyfikatami KDP/CMAS lub równorzędnych stopni innych organizacji) z zakresu:
 - nurkowania nocnego (PNO),
 - nurkowania nawigacyjnego (PNA)
- 15 zalogowanych nurkowań stażowych poniżej 10 m po uzyskaniu P1,
- 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 (8 godzin), zajęcia praktyczne (7 godzin) należy zrealizować w ciągu minimum 2 dni szkoleniowych. Minimum 4 nurkowania w wodach otwartych o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 120 minut. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurka Eksploratora KDP/CMAS (MPE).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

- Nurkować do głębokości 30 m w towarzystwie osoby o kwalifikacjach minimum KDP/CMAS** (P2) lub równorzędnych innej organizacji.

Po kursie uczestnik otrzymuje:

- wpis do Książki Płetwonurka KDP/CMAS, certyfikat KDP/CMAS.

3.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PET1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PET2	Sprzęt i jego konfiguracja	1
PET3	Elementy techniki nurkowań głębokich	1
PET4	Fizjologia nurkowań głębokich	1
PET5	Dekompresja	1
PET6	Planowanie nurkowań głębokich	1
PET7	Zaplanowanie nurkowania bezdekompresyjnego do 30 m	1
PEET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		8

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PEP1	Konfiguracja sprzętu na powierzchni	1
PEP2	Technika nurkowania – głębokość do 20 m (I)	1,5
PEP3	Technika nurkowania – głębokość do 20 m (II)	1,5
PEP4	Nurkowanie bezdekompresyjne – głębokość do 30 m	1,5
PEP5	Nurkowanie bezdekompresyjne w toni przy linii do 30 m	1,5
Łącznie		7

3.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PET1 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 PE.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PE.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS PE w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PE.

PET2 SPRZĘT I JEGO KONFIGURACJA

1. Redundancja elementów sprzętowych krytycznych dla nurkowań głębokich (butla, automat, maska, światło, narzędzie do cięcia, przyrząd do liczenia dekompresji, boja, kołowrotek/szpulka).
2. Wybór i rozmieszczenie redundantnych elementów wyposażenia w konfiguracji.
3. Sposoby mocowania (gumki, karabinki, trytytki /opaski zaciskowe/ kieszenie).
4. Boja dekompresyjna, kołowrotek, szpulka – budowa i umiejscowienie.
5. Ergonomia konfiguracji.
6. Bezpieczeństwo konfiguracji (możliwość poprawnego użycia, łatwego wyjęcia/ i włożenia, odpięcia/ zapięcia brak zaczepów).

PET3 ELEMENTY TECHNIKI NURKOWAŃ GŁĘBOKICH

1. Pozycja ciała pod wodą (trym, przechył).
2. Pływalność (statyczna, dynamiczna).
3. Rozszerzone techniki pływania w płetwach (pływanie techniką „frog kick”).
4. Technika posługiwania się boją dekompresyjną i szpulką/kołowrotkiem.
5. Sposoby kontroli prędkości wynurzania (wykorzystanie przyrządów pomiarowych, wykorzystanie naturalnych punktów odniesienia).

PET4 FIZJOLOGIA NURKOWAŃ GŁĘBOKICH

1. Narkoza azotowa (mechanizm powstawania, objawy, konsekwencje, zapobieganie).
2. Choroba dekompresyjna (mechanizm powstawania, czynniki zwiększające ryzyko, typy choroby, objawy, konsekwencje, zapobieganie).
3. Stres (przyczyny powstawania, eliminacja skutków, zapobieganie).

PET5 DEKOMPRESJA W PRAKTYCE

1. Definicja dekompresji.
2. Dekompresja ciągła (zerowa), przystanek bezpieczeństwa.
3. Dekompresja z przystankami (przystanki dekompresyjne określone przez tabele i komputery nurkowe).

PET6 PLANOWANIE NURKOWAŃ GŁĘBOKICH

1. Planowanie nurkowań (metody tabelaryczne, metody komputerowe).
2. Podstawy obliczenia zużycia gazu (SAC, wpływ ciśnienia/głębokość).
3. Planowanie zapasu gazu – Zasada 1/3.
4. Planowanie zapasu gazu – Zasada 1/2.
5. Profile nurkowania (parametry nurkowania, rodzaje profilów).
6. Przystanek dekompresyjny, a pułap dekompresyjny.
7. Przystanki podczas wynurzania (bezpieczeństwa, dekompresyjne).

PET7 ZAPLANOWANIE NURKOWANIA BEZDEKOMPRESYJNEGO DO 30 M.

1. Zaplanowanie bezdekompresyjnego nurkowania z widocznością dna do 30m.
 - a. Prędkość zanurzenia.
 - b. Pobyt na dnie.
 - c. Prędkość wynurzenia.
 - d. Zużycie gazu zgodne z SAC grupy.
 - e. Rezerwa gazu.

PEET 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

PEP1 KONFIGURACJA SPRZĘTU NA POWIERZCHNI

1. Sprawdzenie konfiguracji sprzętowej, eliminacja niebezpiecznych elementów.
2. Weryfikacja umiejscowienia wyposażenia koniecznego do przeprowadzenia zaplanowanego nurkowania (latarka, latarka zapasowa, kompas, boja dekompresyjna, szpulka/kołowrotek, komputer nurkowy).
3. Ergonomia i bezpieczeństwo konfiguracji.

PEP2 TECHNIKA NURKOWANIA – GŁĘBOKOŚĆ DO 20 M (I)

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
2. W trakcie nurkowania pomiar SAC.
3. Weryfikacja poprawności konfiguracji sprzętu pomocniczego pod wodą (posługiwanie się latarkami, boją dekompresyjną, szpulką/kołowrotkiem, kompasem, komputerem), wyjęcie i odłożenie poszczególnych elementów sprzętu.
4. Zalanie i opróżnienie maski z wody.
5. Uzyskiwanie zerowej pływalności dynamicznej.
6. Uzyskiwanie zerowej pływalności statycznej (zawiśnięcie nad dnem lub platformą).
7. Kontrola trymu pod wodą (oraz jego późniejsza korekta na powierzchni).
8. Pływanie techniką „frog kick”.
 - a. pływanie do przodu,
 - b. pływanie do tyłu,
 - c. obroty w miejscu.
7. Montaż zestawu boja – szpulka/kołowrotek.
9. Wypuszczenie boi na powierzchnię w kontakcie z dnem.
10. Wynurzenie ze zwijaniem linki od szpulki/kołowrotka.
11. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu nurkowego.
12. Omówienie i analiza nurkowania.

PEP3 TECHNIKA NURKOWANIA - GŁĘBOKOŚĆ DO 20 M (II)

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
2. W trakcie nurkowania pomiar SAC.
3. Pływanie techniką „frog kick”.
4. Zalanie i opróżnianie maski z wody w toni.
5. Powtórzenie elementów z poprzedniego nurkowania (pływalność dynamiczna, statyczna, trym)
6. Wypuszczanie boi z głębokości przystanku bezpieczeństwa bez kontaktu z dnem.
7. Odbycie przystanku bezpieczeństwa z wykorzystaniem boi i szpulki/kołowrotka.
8. Wynurzenie ze zwijaniem szpulki/kołowrotka.
10. Zdjęcie i demontaż sprzętu nurkowego.
11. Omówienie i analiza nurkowania.

PEP4 NURKOWANIE BEZDEKOMPRESYJNE – GŁĘBOKOŚĆ DO 30 M (ZALECANE PO STOKU)

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem.
2. Zaplanowanie głębokości, czasu dennego i czasu nurkowania (zużycie i rezerwa gazu).
3. Zanurzenie z widocznością punktu odniesienia.
4. Zdjęcie, założenie i opróżnienie maski z wody.
5. Pobyt na dnie – wykorzystanie latarki w praktyce.
6. Wynurzenie z widocznością punktu odniesienia.
7. Przystanek bezpieczeństwa z widocznością dna.
8. Wypuszczanie boi z głębokości przystanku bezpieczeństwa bez kontaktu z dnem.
9. Wynurzenie ze zwijaniem linki od szpulki/kołowrotka.
10. Zdjęcie i demontaż sprzętu nurkowego.

PEP5 NURKOWANIE BEZDEKOMPRESYJNE W TONI PRZY LINIE – GŁĘBOKOŚĆ DO 30M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem głębokim.
2. Zaplanowanie głębokości, czasu dennego i czasu nurkowania (zużycie i rezerwa gazu).
3. Zanurzenie w toni przy linie.
4. Pobyt na dnie z kontrolą czasu dennego.
5. Wynurzenie w toni przy linie (kontrola prędkości wynurzenia).
6. Symulacja dekompresji – przystanki na 9 m, 6 m.
7. Wypuszczanie boi z głębokości 6 m (w toni przy linie).
8. Przystanek bezpieczeństwa w toni (wykorzystanie boi i szpulki/kołowrotka).
9. Wynurzenie ze zwijaniem linki od szpulki/kołowrotka.
10. Zdjęcie i demontaż sprzętu nurkowego.