

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.