

3. PŁETWONUREK MŁODZIEŻOWY SREBRNY KDP/CMAS (PMS)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne użytkowanie sprzętu nurkowego podczas nurkowania na głębokości do 6 m z instruktorem lub rodzicem (opiekunem prawnym) mającym odpowiednie kwalifikacje nurkowe.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- posiadanie stopnia płetwonurka młodzieżowego brązowego – PMB,
- ukończone 10 lat,
- umiejętność pływania w stopniu wystarczającym (ocena instruktora),
- zgoda rodziców lub opiekunów prawnych,
- orzeczenie lekarza o nie stwierdzeniu 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:

- 3 nurkowania na głębokości 3–6 m w wodach otwartych,
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Uprawnienia:

- Nurkowanie do głębokości 6 m w basenie lub w wodach o podobnych warunkach z instruktorem bądź z rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach nurkowych minimum KDP/CMAS**(P2) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.
- Nurkowanie do głębokości 2 m wyłącznie na basenie z rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach nurkowych minimum KDP/CMAS*(P1) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS (MPM).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 2

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka Młodzieżowego KDP/CMAS, międzynarodowy certyfikat KDP/CMAS (PMS) oraz mały pakiet płetwonurka młodzieżowego.

3.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMSTP1	Nurkowanie przypominające – do 5m	1,5
PMSTP2	Nurkowanie z elementami partnerstwa - do 6 m	1,5
PMSTP3	Doskonalenie techniki nurkowania - do 6 m	1,5
PMSTP4	Quiz sprawdzający wiedzę	0,5
Łącznie		5

3.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE

PMSTP1 NURKOWANIE PRZYPOMINAJĄCE – DO 5 M

1. Powtórzenie informacji o sprzęcie.
2. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
3. Powtórzenie i doskonalenie ćwiczeń z zakresu stopnia brązowego.
4. Pływanie po powierzchni w kompletnym sprzęcie płetwonurka.
5. Napełnianie na powierzchni kamizelki ratowniczo-wypornościowej ustami i za pomocą inflatora.
6. Utrzymanie zaplanowanej głębokości i kierunku podczas pływania pod wodą.

7. Nauka samodzielnej obsługi kamizelki ratowniczo-wypornościowej.
8. Ćwiczenia w opróżnianiu maski z wody oraz w szukaniu automatu oddechowego (maksymalna głębokość 2 m).
9. Omówienie fizyki nurkowania (czwartego rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

PMSTP2 NURKOWANIE Z ELEMENTAMI PARTNERSTWA - DO 6 M

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Pływanie po powierzchni wody parami, połączone z oddychaniem z jednej rurki oddechowej.
3. Nurkowanie pod wodą z partnerem.
4. Oddychanie z instruktorem z jednego automatu (octopusa).
5. Wymiana znaków pomiędzy partnerami.
6. Wzajemna asekuracja podczas wchodzenia i wychodzenia z wody.
7. Omówienie ratownictwa i ochrony środowiska (piątego i szóstego rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

PMSTP3 DOSKONALENIE TECHNIKI NURKOWANIA - DO 6 M

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Oddychanie z instruktorem z jednego automatu (octopusa).
3. Opróżnianie maski z wody.
4. Wymiana znaków pomiędzy partnerami.
5. Doskonalenie pływalności.
6. Wzajemna asekuracja podczas wchodzenia i wychodzenia z wody.

PMSTP4 QUIZ SPRAWDZAJĄCY WIEDZĘ

1. Wylosowanie przez kursanta 5 kart kontrolnych i udzielenie właściwej odpowiedzi na co najmniej 4 spośród nich.