

## 4. PŁETWONUREK MŁODZIEŻOWY ŻŁOTY KDP/CMAS (PMZ)

### Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne użytkowanie sprzętu nurkowego podczas nurkowania na głębokości do 12 m z instruktorem lub rodzicem (opiekunem prawnym) mającym odpowiednie kwalifikacje nurkowe.

### Warunki uczestnictwa w kursie:

- posiadanie stopnia płetwonurka młodzieżowego srebrnego – PMS,
- ukończone 12 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 8 godzin. W trakcie zajęć praktycznych uczestnik szkolenia wykonuje z instruktorem:

- 5 nurkowań na głębokości 10–12 m w wodach otwartych.
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

### Uprawnienia:

- Nurkowanie do głębokości 12 m w wodach otwartych z instruktorem lub rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach nurkowych minimum KDP/CMAS\*\*(P2) lub odpowiednich kwalifikacjach innych organizacji.
- Nurkowanie do głębokości 3 m wyłącznie w basenie z rodzicem (opiekunem prawnym) o kwalifikacjach 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 (PMZ) oraz mały pakiet płetwonurka młodzieżowego.

### 4.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

#### Stopień złoty

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMZTP1	Nurkowanie przypominające – do 5 m	1,5
PMZTP2	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – do 5 m	1,5
PMZTP3	Nurkowanie po zadanie/tematyczne – do 12 m	1,5
PMZTP4	Nurkowanie po zadanie/tematyczne – do 12 m	1,5
PMZTP5	Nurkowanie po zadanie/tematyczne – do 12 m	1,5
PMZTP6	Quiz sprawdzający wiedzę	0,5
<b>Łącznie</b>		<b>8</b>

### 4.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

#### ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE

##### PMZTP1 NURKOWANIE PRZYPOMINAJĄCE – DO 5 M

1. Powtórzenie informacji o sprzęcie (ABC) oraz informacje o narzędziach do cięcia.
2. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa (wyrównywanie ciśnienia, ciągłość oddychania).
3. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).



4. Ćwiczenia w opróżnianiu maski z wody.
5. Ćwiczenia w szukaniu automatu.
6. Ćwiczenia w oddychaniu partnerskim w statyce.
7. Ćwiczenie prawidłowej pływalności.
8. Omówienie nurkowania.

#### **PMZTP2 NURKOWANIE Z ELEMENTAMI TECHNIKI NURKOWANIA – DO 5 M**

1. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
2. Ćwiczenia w oddychaniu partnerskim w statyce.
3. Ćwiczenie skoków do wody w sprzęcie ABC.
4. Ćwiczenie technik holowania po powierzchni.
5. Omówienie nurkowania po zadanie – rozdziału podręcznika PM KDP/CMAS).

#### **PMZTP3-5 NURKOWANIE PO ZADANIE/TEMATYCZNE-DO 12 M**

1. Omówienie zadania (do wyboru z poniższych)
  - nurkowanie wrakowe,
  - poszukiwanie i wydobywanie podwodne,
  - nurkowanie z jednostki pływającej,
  - fotografia podwodna,
  - naturalna nawigacja podwodna,
  - poszukiwanie okazów flory i fauny,
  - mierzenie i rysowanie pod wodą.
2. Przygotowanie do nurkowania, przyłączenie butli do kamizelki, automatu do butli, sprawdzenie zamontowanego wyposażenia (ciśnienie, praca automatu).
3. Nurkowanie po zadanie.
4. Omówienie nurkowania po zadanie.

#### **PMZTP6 QUIZ SPRAWDZAJĄCY WIEDZĘ**

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