

1. PŁETWONUREK NOCNY KDP/CMAS (PNO)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające wykonywanie, w charakterze partnera nurkowego, bezpiecznych nurkowań rekreacyjnych w nocy i w warunkach ograniczonej widoczności (bez dostępu światła dziennego).

Warunki udziału w kursie:

- ukończone 14 lat,
- posiadanie stopnia Płetwonurka KDP/CMAS*(P1) lub stopnia innej organizacji, uprawniającego do nurkowania na głębokość min. 18 m,
- 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 (5 godzin) oraz zajęcia praktyczne (3 godziny) należy przeprowadzić w ciągu minimum 1 dnia szkoleniowego. Minimum 2 nurkowania w wodach otwartych w zakresie głębokości odpowiednich do posiadanych uprawnień o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 40 minut. Maksymalny okres realizacji programu – nie dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Nurkowania Nocnego KDP/CMAS (MNO).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 3

Po kursie uczestnik otrzymuje:

- wpis do Książki Płetwonurka KDP oraz certyfikat Płetwonurka Nocnego KDP/CMAS (PNO).

1.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PNOT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PNOT2	Środowisko wodne w nocy	0,5
PNOT3	Sprzęt stosowany w nurkowaniach nocnych	0,5
PNOT4	Organizacja nurkowania w nocy	1
PNOT5	Technika i bezpieczeństwo nurkowań nocnych	1
PNOET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PNOP1	Przygotowanie do nurkowania w nocy	1
PNOP2	Nurkowanie w nocy - głębokość do 12 m.	1
PNOP3	Nurkowanie w nocy - głębokość do 12 m.	1
Łącznie		3

1.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PN01 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/obożu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS PNO.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PNO.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS PNO w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PNO.

PN02 ŚRODOWISKO WODNE W NOCY

1. Dlaczego warto nurkować w nocy?
2. Podstawowe informacje na temat nocnego życia fauny lokalnych wód.
3. Przedstawiciele fauny lokalnych wód (charakterystyczne i spektakularne zachowania, ciekawostki).

PN03 SPRZĘT STOSOWANY W NURKOWANIACH NOCNYCH

1. Podstawowa, rekreacyjna konfiguracja sprzętu (rola funkcjonalności i znajomości stosowanej konfiguracji).
2. Przyrządy pomiarowe i nawigacyjne w nurkowaniu nocnym (podświetlanie i fotoluminescencja, warianty rozmieszczenia w konfiguracji, sposoby korzystania w warunkach ciemności).
3. Latarki nurkowe (przeznaczenie, cechy, rodzaje, umiejscowienie w konfiguracji, sposoby używania i konserwacji, dublowanie źródeł światła).
4. Sprzęt pomocniczy (stroboskopy, flary, światła chemiczne).

PN04 ORGANIZACJA NURKOWANIA W NOCY

1. Wybór akwenu (znajomość akwenu, atrakcyjność akwenu, znajomość punktów charakterystycznych na powierzchni i pod wodą, znajomość zagrożeń na powierzchni i pod wodą).
2. Wybór warunków nurkowania (prognozowana temperatura powietrza, aktualna temperatura wody, możliwe zachmurzenie i opady, miejscowe pływy, prądy oraz ruch jednostek pływających).
3. Wyposażenie miejsca nurkowania (ochrona przed niekorzystnymi warunkami zewnętrznymi, oświetlenie miejsca nurkowania i montażu sprzętu, sposoby oznakowania miejsca powrotu na powierzchni).
4. Skład zespołu nurkowego (indywidualny poziom wyszkolenia, doświadczenie w nurkowaniu w nocy, znajomość miejsca nurkowania, rola wzajemnego zaufania).

PN05 TECHNIKA I BEZPIECZEŃSTWO NURKOWAŃ NOCNYCH

1. Wejście do wody w nocy (sposoby, potencjalne niebezpieczeństwa).
2. Zanurzanie (czynności wstępne, kontrola partnerska, oświetlanie grupy, kontakt z brzegiem, pozycja podczas zanurzania, oświetlanie dostępnych punktów odniesienia, oświetlanie i omijanie przeszkód).
3. Wyrównywanie i kontrola pływalności (kontrola przyrządów pomiarowych, kontrola odległości od dna, wykorzystanie dostępnych punktów odniesienia).
4. Prowadzenie światła przez członków grupy nurkowej (sposoby oświetlania otoczenia).
5. Komunikacja (technika nadawania i odbierania znaków, dodatkowe znaki stosowane w nocy).
6. Wynurzenie (pozycja podczas wynurzania, oświetlanie dostępnych punktów odniesienia, oświetlanie i omijanie przeszkód, oświetlanie powierzchni wody przed wynurzeniem).
7. Pobyt na powierzchni (oświetlanie grupy, asekuracja, kontakt z brzegiem).
8. Wyjście z wody (sposoby, potencjalne niebezpieczeństwa).
9. Stres nurkowania w ciemności (przyczyny: ograniczona rola zmysłu wzroku, lęk przed ciemnością, negatywne wyobrażenia, ograniczenie możliwości rozwiązania problemu, zwiększone zużycie powietrza, panika, zapobieganie, znajomość miejsca nurkowania, znajomość sprzętu, zaufanie do partnera).
10. Sygnalizacja zagrożenia na powierzchni (użycie głosu i źródła światła).
11. Sygnalizacja zagrożenia pod wodą (użycie źródła światła).
12. Sytuacje awaryjne w nocy – sposoby rozwiązywania (usuwanie wody z maski, oddychanie z automatu partnera, zgubienie zespołu, utrata podstawowego źródła światła, utrata wszystkich źródeł światła).

PN0ET SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ I ZAKOŃCZENIE KURSU

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pletwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE**PN0P1 PRZYGOTOWANIE DO NURKOWANIA W NOCY – ĆWICZENIA PRAKTYCZNE NA POWIERZCHNI**

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania w nocy.
2. Zapoznanie się ze sposobem używania i mocowania latarki głównej oraz latarki zapasowej.
3. Dostosowanie używanej konfiguracji sprzętowej do warunków nurkowania w nocy.
4. Nadawanie i odbieranie wszystkich znaków.
5. Sposoby sygnalizowania zagrożenia.

PN0P2 NURKOWANIE W NOCY – GŁĘBOKOŚĆ DO 12 M

1. Przygotowanie do zanurzenia (sprawdzenie partnerskie, potwierdzenie gotowości do zanurzenia przy wykorzystaniu źródła światła, komunikacja z asekuracją na powierzchni).
2. Zanurzenie z widocznością dna (oświetlanie grupy nurkowej, kontrola prędkości zanurzania).
3. Nurkowanie z widocznością dna (kontrola pływalności, nadawanie i odbieranie znaków, oświetlanie otoczenia, kontrola przyrządów).
4. Obserwacja życia podwodnego (specyficzne gatunki, specyficzne zachowania).
5. Wynurzenie z widocznością dna (oświetlanie grupy nurkowej, kontrola prędkości wynurzania, kontrola przyrządów, oświetlanie powierzchni wody przed wynurzeniem).
6. Wynurzenie na powierzchnię (oświetlanie zespołu, asekuracja partnerska, komunikacja z asekuracją na powierzchni).
7. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu nurkowego.
8. Omówienie nurkowania.

PN0P3 NURKOWANIE W NOCY – GŁĘBOKOŚĆ DO 12 M

1. Przygotowanie i sprawdzenie sprzętu do nurkowania w nocy.
2. Przygotowanie do zanurzenia (sprawdzenie partnerskie, potwierdzenie gotowości do zanurzenia przy wykorzystaniu źródła światła, komunikacja z asekuracją na powierzchni).
3. Zanurzenie z widocznością dna (oświetlanie grupy nurkowej, kontrola prędkości zanurzania).
4. Nurkowanie z widocznością dna (kontrola pływalności, nadawanie i odbieranie znaków, oświetlanie otoczenia, kontrola przyrządów).
5. Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych w nocy na płytkiej wodzie (usuwanie wody z maski, oddychanie z automatu partnera, utrata podstawowego źródła światła i korzystanie z zapasowego źródła światła, utrata wszystkich źródeł światła, wynurzenie awaryjne w ciemności).
6. Wynurzenie i pobyt na powierzchni (asekuracja partnerska, komunikacja z asekuracją na powierzchni).
7. Wyjście z wody, zdjęcie i demontaż sprzętu nurkowego.
8. Omówienie nurkowania.