

7. PŁETWONUREK PODŁODOWY KDP/CMAS (PPL)

Zakres szkolenia:

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające bezpieczne nurkowanie pod lodem.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- ukończone 16 lat,
- posiadanie stopnia Płetwonurka KDP/CMAS*(P1) lub równorzędny stopień innej organizacji
- 15 zalogowanych nurkowań stażowych po uzyskaniu stopnia P1,
- posiadanie stopni specjalistycznych (potwierdzonych certyfikatami KDP/CMAS lub równorzędnych stopni innych organizacji) z zakresu:
 - nurkowania z wykorzystaniem nawigacji (PNA),
 - nurkowania nocnego (PNO),
- 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) oraz zajęcia praktyczne (4,5 godziny) należy zrealizować w ciągu minimum 2 dni szkoleniowych. Minimum 2 nurkowania w wodach otwartych na głębokościach do 20 m o łącznym czasie nie mniejszym niż 40 minut. Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Nurkowania Podłodowego KDP/CMAS (MPL).
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 2

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP i certyfikat KDP/CMAS.

7.1 RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PPLT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PPLT2	Fizyczne właściwości lodu	1
PPLT3	Stanowisko do nurkowania pod lodem	1
PPLT4	Psychofizyczne aspekty nurkowania pod lodem	1
PPLT5	Wybór i przygotowanie sprzętu	1
PPLT6	Technika nurkowania i zasady bezpieczeństwa	2
PPLET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
Łącznie		8

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PPLP1	Przygotowanie miejsca i sprzętu do nurkowania.	1
PPLP2	Asekuracja linowa – ćwiczenia na powierzchni	0,5
PPLP3	Nurkowanie pod lodem – głębokość do 20 m	1
PPLP4	Nurkowanie pod lodem z elementami autoratownictwa – głębokość do 20 m	1
PPLP5	Ratowanie płetwonurków z powierzchni lodu – głębokość do 20 m	1
Łącznie		4,5

7.2 SZCZEGÓŁOWY PROGRAM SZKOLENIA

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PPLT1 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 PPL.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PPL.
7. Znaczenie szkolenia KDP/CMAS PPL w indywidualnym rozwoju nurka, dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PPL.

PPLT2 FIZYCZNE WŁAŚCIWOŚCI LODU

1. Właściwości termiczne, mechaniczne i optyczne lodu morskiego i słodkowodnego.
2. Procesy tworzenia się, narastania, topnienia i rozpadu lodu.
3. Charakterystyka różnych form zlodzenia (sryż, lepa, tłoczeń lodowy, przylepa, płoń, kanał przybrzeżny, zastrugi, przetainy, itp.).

PPLT3 STANOWISKO DO NURKOWANIA POD LODEM

1. Wybór miejsca nurkowania, wykonanie i zabezpieczenie przerębli, kontrola grubości lodu.
2. Technika zakładania lin kierunkowych i asekuracyjnych.
3. Likwidacja stanowiska po nurkowaniu.

PPLT4 PSYCHOFIZYCZNE ASPEKTY NURKOWANIA POD LODEM

1. Stres w nurkowaniach podlodowych, metody przeciwdziałania.
2. Przechłodzenie organizmu płetwonurka, metody przeciwdziałania.
3. Zasady postępowania w wypadku przechłodzenia.

PPLT5 WYBÓR I PRZYGOTOWANIE SPRZĘTU

1. Eksploatacja nurkowych aparatów oddechowych i przyrządów pomiarowych w niskich temperaturach.
2. Ochrona termiczna ciała – dobór skafandra i bielizny ocieplającej, inne rozwiązania techniczne podwyższające komfort cieplny.
3. Specjalistyczny sprzęt dodatkowy – kołowrotki, śruby i haki lodowe, liny, uprząże i szelki asekuracyjne, środki sygnalizacyjne, kompas, sekator, nóż itd.

PPLT6 TECHNIKI NURKOWANIA I ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Zasady postępowania zespołu zabezpieczającego nurkowanie (przebywającego na powierzchni):
 - a. cisza i dyscyplina,
 - b. nasłuchiwanie odgłosów,
 - c. poszukiwanie zaginionego przez płetwonurka asekurującego.
2. Asekuracja, ratownictwo i autoratownictwo w nurkowaniu pod lodem.
3. Sposoby oznaczania awaryjnej drogi powrotu do przerębli (pulsujące światło, znakowanie lin, znaki kierunkowe na tafli lodu itp.).
4. Zasady prawidłowego wejścia do wody, zanurzania się oraz wyjścia na lód.
5. Instalacja typowych linowych systemów zabezpieczania płetwonurka.
6. Obsługa kołowrotka i śruby lodowej.

PPLET 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

PPLP1 PRZYGOTOWANIE MIEJSCA I SPRZĘTU DO NURKOWANIA.

1. Wybór miejsca, wycięcie, techniczne zabezpieczenie i oznakowanie przerębli.

PPLP2 ASEKURACJA LINOWA – ĆWICZENIA NA POWIERZCHNI

1. Instalacja typowych linowych systemów zabezpieczenia płetwonurka.

PPLP3 NURKOWANIE POD LODEM – GŁĘBOKOŚĆ DO 20 M

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie sprzętu do nurkowania.
3. Wyznaczenie asekuracji powierzchniowej.
4. Zabezpieczenie każdego uczestnika systemem linowym.
5. Wejście do wody.
6. Nurkowanie pod lodem na małych głębokościach z liną asekuracyjną.
7. Sygnalizacja linowa.
8. Wynurzenie się pod taflę lodu.
9. Wyjście z wody i demontaż sprzętu.
10. Omówienie nurkowania.

PPLP4 NURKOWANIE POD LODEM Z ELEMENTAMI AUTORATOWNICTWA – GŁĘBOKOŚĆ DO 20 M

1. Omówienie planu nurkowania.
2. Przygotowanie sprzętu do nurkowania.
3. Wyznaczenie asekuracji powierzchniowej.
4. Zabezpieczenie każdego uczestnika systemem linowym.
5. Wejście do wody.
6. Nurkowanie pod lodem na małych głębokościach z użyciem kołowrotka i śruby lodowej.
7. Odnajdywanie powrotnej drogi do przerębli.
8. Postępowanie w przypadku awarii automatu oddechowego.
9. Próba wykucia dziury w lodzie.
10. Wyjście z wody i demontaż sprzętu.
11. Omówienie nurkowania.

PPLP5 RATOWANIE PŁETWONURKÓW Z POWIERZCHNI LODU – GŁĘBOKOŚĆ DO 20 M

1. Organizacja akcji ratowniczej z powierzchni lodu.