

Kurs nurkowania – **Open Water Diver PADI** uprawniający do nurkowania do maksymalnej głębokości 18 metrów.

W załączeniu program kursu :

## Zajęcia na basenie Nr 1

### Przegląd umiejętności

- Zmontowanie oraz dopasowanie sprzętu
- Obsługa jacketu na powierzchni (nadmuchiwanie – wypuszczanie powietrza)
- Oddychanie pod wodą (pierwszy oddech pod wodą)
- Odnajdywanie automatu dwoma sposobami
- Oczyszczanie automatu dwoma sposobami
- Oczyszczanie częściowo zalanej maski
- Pływanie pod wodą – korzystanie z płetw
- Korzystanie z manometru – odnajdywanie, odczyt pomiarów
- Oddychanie z alternatywnego źródła powietrza (octopusa) partnera
- Znaki nurkowe
- Wynurzenie
- Czas wolny i ćwiczenia
- Wyjście z wody i powtórne omówienie

## Zajęcia na basenie Nr 2

### Przegląd umiejętności

Sprawdzenie bezpieczeństwa przed nurkowaniem  
Wejście na głęboką wodę  
Oczyszczenie fajki z wody  
Wymiana fajki na automat  
Zanurzenie (5-cio punktowe)  
Pływanie po powierzchni w sprzęcie  
Zdjęcie, założenie i oczyszczenie maski  
Oddychanie bez maski  
Rozłączenie inflatora średniego ciśnienia  
Wynurzenie się (5-cio punktowe)  
Nadmuchiwanie ustami jacketu na powierzchni  
Wyważenie się  
Ćwiczenie sytuacji brak-powietrza / mało-powietrza  
Czas wolny  
Zdjęcie pasa balastowego na powierzchni (szybkie zdjęcie)  
Zdjęcia sprzętu na głębokiej wodzie i wyjście z wody

## Zajęcia na basenie Nr 3

### Przegląd umiejętność

Pływalność neutralna – pivot (balansowanie na płetwach, nadmuchiwanie jacketu inflatorem i ustnie)  
Pływanie i kontrola neutralnej pływalności  
Usuwanie skurczu  
Holowanie zmęczonego nurka  
Ćwiczenie sytuacji brak-powietrza – kombinacja z ćwiczeniem korzystania z alternatywnego źródła powietrza  
Oddychanie z bąblującego automatu  
Kontrolowane awaryjne wynurzenie pływac (CESA)  
Czas wolny  
Wyjście z wody i powtórne omówienie

## Zajęcia na basenie Nr 4

### Przegląd umiejętności

#### Umiejętności pływania w ABC

Hiperwentylacja

Zanurzenie głową w dół – scyzoryk

Wynurzenie i oczyszczenie fajki

Kombinacja umiejętności nr 4

#### Umiejętności nurkowe

Pływanie bez maski

Pływalność neutralna – hover – zawiśnięcie w toni

Oddychanie partnerskie (opcjonalne)

Czas wolny

Wyjście z wody i powtórne omówienie

## Zajęcia na basenie Nr 5

### Przegląd umiejętności

Zdjęcie i założenie jacketu oraz pasa balastowego pod wodą

Zdjęcie i założenie jacketu i pasa balastowego na powierzchni

Czas wolny – kombinacja umiejętności Nr 5

Wyjście z wody i powtórne omówienie

# Nurkowanie szkoleniowe nr 1

## Celem nurkowania szkoleniowego nr 1 jest:

1. Łagodne przejście od nurkowań na basenie do nurkowań na wodach otwartych, unikając zbytniego obciążenia zadaniami i koniecznością zaliczania ćwiczeń.
2. Rozwinięcie podstawowych umiejętności nurkowych – dobra ocena warunków, kontrola pływalności, zanurzenie i wynurzenie itp. - poprzez praktyczne ich zastosowanie podczas nurkowania na wodach otwartych.
3. Zwiększenie motywacji kursantów do nurkowania podkreślając, że nurkowanie jest przyjemne i pełne wrażeń.

## Przegląd umiejętności:

- Odprawa (omówienie przed nurkowaniem)
- Przygotowanie sprzętu
- **Zakładanie sprzętu (akwalungu)**
- **Sprawdzenie bezpieczeństwa przed nurkowaniem**
- **Wejście do wody**
- **Sprawdzenie pływalności**
- **Kontrolowane zanurzenie (do max 12 metrów)**
- Wycieczka podwodna
- Wyjście z wody
- Powtórne omówienie
- Logowanie nurkowania

# Nurkowanie szkoleniowe nr 2

## Celem nurkowanie szkoleniowego nr 2 jest:

1. Kontynuacja zamiany nurka „basenowego” w nurka wód otwartych
2. Pogłębienie praktycznego zastosowania opanowanej wiedzy
3. Umacnianie zaufania we własne umiejętności oraz samodzielną ocenę

\*elastyczne umiejętności (*flexible skills*) – polecana jest rekomendowana poniżej kolejność szkolenia, ale umiejętności te mogą być także wykonywane podczas nurkowań szkoleniowych nr 2,3 & 4.

## Przegląd umiejętności

- Odprawa
- Przygotowanie sprzętu
- Ubieranie się
- Sprawdzenie bezpieczeństwa przed nurkowaniem
- Wejście do wody
- Sprawdzenie pływalności
- **Usuwanie skurczu\***
- **Holowanie zmęczonego nurka (25 metrów)\***
- **Wymiana fajki na automat\***
- **Kontrolowane zanurzenie (do 12 metrów)**
- **Kontrola pływalności – pivot (balansowanie na płetwach, inflator)**
- **Oczyszczenie częściowo oraz w całości zalanej maski**
- **Odszukiwanie i czyszczenie automatu**
- **Oddychanie z alternatywnego źródła powietrza**
- **Wynurzenie z alternatywnym źródłem powietrza**
- Wycieczka podwodna (kontrolowanie pływalności)
- Wynurzenie
- **Zdjęcie pasa balastowego na powierzchni**
- Wyjście
- Powtórne omówienie
- Zalogowanie nurkowania

# Nurkowanie szkoleniowe nr 3

## Celem nurkowania szkoleniowego nr 3 jest:

1. Kontynuowanie praktycznego zastosowania poznanych umiejętności.
2. Umacnianie pewności i zaufania kursantów w swoje umiejętności.
3. Rozwiniąć umiejętności związane z korzystaniem z kompasu.

\*elastyczne umiejętności (*flexible skills*) – polecana jest rekomendowana poniżej kolejność szkolenia, ale umiejętności te mogą być także wykonywane podczas nurkowań szkoleniowych nr 2,3 & 4.

## Przegląd umiejętności

- Odprawa
- Przygotowanie sprzętu
- Ubieranie się
- Sprawdzenie bezpieczeństwa przed nurkowaniem
- Wejście do wody
- Sprawdzenie pływalności
- **Płynięcie z kompasem po powierzchni w linii prostej 50 metrów (kursant A tam, kursant B z powrotem)\***
- **Zanurzenie swobodne z bazą do max 18 metrów**
- **Kontrola pływalności – pivot (balansowanie na płetwach – ustnie)**
- Zalanie i oczyszczenie maski
- **Kontrolowane wynurzenie awaryjne płynąc CESA\***
- **Oddychanie partnerskie – stacjonarnie oraz wynurzenie z oddychaniem partnerskim (z 6 – 9 metrów); opcjonalne**
- Wycieczka podwodna
- Wynurzenie
- **Zdjęcie i założenie sprzętu (butla + jacket) na powierzchni \***
- **Zdjęcie i założenie pasa balastowego na powierzchni \***
- Wyjście z wody
- Powtórne omówienie
- Logowanie nurkowania

# Nurkowanie szkoleniowe nr 4

## Celem nurkowania szkoleniowego nr 4 jest:

1. Zwiększać doświadczenie nurkowe poprzez praktyczne zastosowanie umiejętności (do max głębokości 18 metrów)
2. Pogłębiać pewność, opanowanie i ocenę podczas nurkowania

\*elastyczne umiejętności (*flexible skills*) – polecana jest rekomendowana poniżej kolejność szkolenia, ale umiejętności te mogą być także wykonywane podczas nurkowań szkoleniowych nr 2,3 & 4.

## Przegląd umiejętności

- Odprawa
- Przygotowanie sprzętu
- Ubieranie się
- Sprawdzenie bezpieczeństwa przed nurkowaniem
- Wejście do wody
- Sprawdzenie pływalności
- **Swobodne zanurzenie bez bazy (max głębokość 18 m)**
- **Neutralna pływalność - hover (zawiśnięcie w toni)**
- **Zdjęcie, założenie i oczyszczenie maski pod wodą**
- **Podwodna nawigacja z kompasem tam i z powrotem 25 kopnięć (każdy z kursantów nawiguje tam i z powrotem)\***
- Wycieczka podwodna
- Wyjście z wody
- Powtórne omówienie
- Logowanie nurkowania

[www.wcnur.pl](http://www.wcnur.pl)  
[www.leleszki.pl](http://www.leleszki.pl)

Pozdrawiam

Marcin Woźniakowski