

## **PZPn/CMAS**

# **STANDARDY I WYMAGANIA DLA NURKA I INSTRUKTORA**

## **Wersja 2012/00**

### **1. WSTĘP.**

System międzynarodowych certyfikatów CMAS został stworzony po to, aby umożliwić nurkom rekreacyjnym wyszkolonym zgodnie ze standardami CMAS rozpoznawanie ich uprawnień w krajach na całym świecie.

Nurek rekreacyjny lub instruktor wyszkolony według standardów PZPn/CMAS otrzyma Międzynarodowy Certyfikat PZPn/CMAS zgodny z osiągniętymi umiejętnościami.

### **2. Znaczenie Międzynarodowego Certyfikatu PZPn/CMAS.**

Celem Międzynarodowego Certyfikatu PZPn/CMAS jest zapewnienie, że kwalifikacje i doświadczenie nurkowe posiadacza Certyfikatu będą akceptowane i uznawane zgodnie ze wskazanymi na certyfikacie kwalifikacjami.

Międzynarodowy Certyfikat PZPn/CMAS jest dowodem, że jego posiadacz odbył szkolenie na poziomie zdefiniowanym dla danego poziomu certyfikacji.

Posiadacze Międzynarodowych Certyfikatów CMAS wydanych przez inne Federacje Narodowe CMAS mają prawo uczestniczyć w nurkowaniu oraz szkoleniu na wyższy stopień na zasadzie równości uprawnień.

### **3. Procedura wydawania międzynarodowych certyfikatów PZPN/CMAS.**

Wszystkie certyfikaty CMAS muszą być zamawiane przez centra nurkowe i instruktorów w Polskim Związku Płetwonurkowania.

Polski Związek Płetwonurkowania musi co kwartał wysyłać do siedziby CMAS listę wydanych kart z następującymi informacjami:

Nazwisko i Imię

Narodowość

Pełny adres posiadacza

Numer karty CMAS

## SYSTEM NUMEROWANIA KART CMAS

Wszystkie karty muszą być numerowane w następujący sposób:

XXX/Y00/ZZ/99/888888

Gdzie

XXX = Olimpijski akronim kraju federacji lub CDC

Y = F dla Federacji

O dla CDC

00= Kod nadawany przez CMAS

ZZ= Stopień na karcie (P1, P2, P3, P4, I1, I2, I3)

99 = 2-cyfrowy rok wydania

888888=6-cyfrowy obowiązkowy numer, pierwszy numer wydawany każdego roku to 000001

Przykład 1: ESP/F00/I3/02/000025

To 25-ta karta wydana w 2002 roku przez hiszpańską federację, a posiadacz karty jest instruktorem\*\*\*

Przykład 2: Jeżeli 168-ma karta wydana w 2003 roku we Włoszech jest kartą Płetwonurka\*\*\* to jej numer będzie

ITA/F00/P3/03/000168

## 4. BADANIA LEKARSKIE

Polski Związek Płetwonurkowania rekomenduje badania lekarskie w celu zbadania zdolności kursanta do nurkowania przed zdobyciem pierwszego Międzynarodowego Certyfikatu. Zalecane są również okresowe badania lekarskie przeprowadzane przez lekarza specjalizującego się w wymaganiach zdrowotnych odnośnie nurkowania. Instruktor musi zażądać przedstawienia od osoby zamierzającej uprawiać płetwonurkowanie oświadczenia, że stan jej zdrowia pozwala na uprawianie nurkowania. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości

instruktor musi zażądać zaświadczenia zawierającego orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania nurkowania.

**Instruktorzy** biorący udział w szkoleniu praktycznym muszą posiadać okresowe badania lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania nurkowania wydane przez lekarza .

## 5. System szkolenia PZPn/CMAS.

Szkolenie nurków sportowych, rekreacyjnych i instruktorów uprawniające do nurkowania z aparatem nurkowym na sprężone powietrze obejmuje następujące poziomy :

- poziom nurkowania sportowego – licencja **B**
- poziom nurkowania sportowego – licencja **C**
- poziom nurkowania dzieci – brązowy - **NDB**, srebrny - **NDS**, złoty - **NDZ**
- poziom nurka turystycznego - **PT**
- czterech poziomów kwalifikacji nurków rekreacyjnych – **P1, P2, P3, P4**
- trzech poziomów kwalifikacji instruktorów – **I1, I2, I3**

Wzrost kompetencji i doświadczenia nurków rekreacyjnych i instruktorów jest odzwierciedlony w ilości gwiazdek i emblemacie .

Szkolenie nurków rekreacyjnych i instruktorów uprawniające do nurkowania na mieszaninach innych niż powietrze oraz w warunkach specjalnych obejmuje:

- szkolenie nitroksowe 2 poziomy – **NNx1 i NNx2**
- szkolenie wrakowe - **NW**
- szkolenie podlodowe - **NPL**
- szkolenie nurkowanie w suchym skafandrze - **SS**
- szkolenie nawigacja podwodna - **NP**
- szkolenie nurkowanie w nocy - **NN**
- szkolenie nurek ratownik – **NR**
- szkolenie poszukiwanie i wydobywanie – **NPW**
- szkolenie trimiksowe 2 poziomy – **NTx1 i NTx2**

Potwierdzeniem ukończonego szkolenia specjalistycznego jest odpowiedni certyfikat.

Szkolenia należy realizować według obowiązujących programów szkolenia.

## **6. Definicje i uprawnienia stopni nurkowych i instruktorskich.**

### **Licencja B.**

Licencja uprawnia zawodników do startu w basenowych zawodach sportowych w konkurencjach podwodnych. Licencję mogą otrzymać zawodnicy kategorii wiekowej D lub starszej po odpowiednim przeszkoleniu.

### **Licencja C.**

Licencja uprawnia zawodników do startu w zawodach sportowych na wodach otwartych. Licencję otrzymuje zawodnik posiadający przeszkolenie nurkowe co najmniej na poziomie szkolenia – P1

### **Nurek poziomu nurkowania dzieci PZPn/CMAS**

Dzieci mogą być szkolone w przedziale wiekowym od 8 lat do 14 lat. Uzyskanie stopnia może nastąpić w każdym czasie i na każdym poziomie.

Poziom brązowy - **NDB**

Poziom srebrny - **NDS**

Poziom złoty - **NDZ**

### **Nurek ★ P1- PZPn/CMAS.**

Nurek posiadający uprawnienia do bezpiecznego i poprawnego używania wyposażenia nurkowego w otwartym akwenu wodnym. Nurek jest przygotowany do nurkowania i zdobywania doświadczenia razem z nurkiem o wyższych kwalifikacjach. Nurek ma prawo nurkować do głębokości 20 metrów. Nurek może uzyskać specjalizacje - SS, NP, NR, NPW, NNx1

### **Nurek ★ ★ P2-PZPn/CMAS.**

Nurek, który uzyskał średnie doświadczenie w nurkowaniu w wodach otwartych i jest przygotowany do nurkowania razem z nurkiem o tych samych kwalifikacjach do głębokości 30 metrów.

Nurek może uzyskać specjalizacje – NW, NPL, NN, NNx2

### **Nurek ★ ★ ★ P3-PZPn/CMAS.**

Nurek w pełni wyszkolony, doświadczony i odpowiedzialny mogący być przewodnikiem pod wodą płetwonurków wszystkich stopni w wodach otwartych. Po potwierdzeniu umiejętności instruktorskich może być instruktorem. Nurek ma prawo nurkować do głębokości 50 metrów. Nurek może uzyskać specjalizacje – ND, NTx1, NTx2

### **Nurek ★ ★ ★ ★ P4-PZPn/CMAS.**

Nurek trzy gwiazdkowy, który osiągnął wyższą niż przeciętną wiedzę i umiejętności poparte doświadczeniem. Jest on uprawniony do kierowania nurkami i organizowania nurkowania.

### **Instruktor ★ I1-PZPn/CMAS.**

3 - gwiazdkowy nurek posiadający wiedzę na temat technik instruktorskich oraz potwierdzone praktyczne kompetencje instruktorskie. Instruktor jednogwiazdkowy może samodzielnie przeprowadzić kurs i certyfikować nurka poziomu nurkowania dzieci, poziomu **P1- PZPn/CMAS, specjalizacji nurkowych – NNx-1, SS, NP, NPW, NR, ND.**

### **Instruktor ★ ★ I2-PZPn/CMAS.**

Doświadczony 1-gwiazdkowy instruktor, posiadający wiedzę, umiejętności i doświadczenie potrzebne do prowadzenia dla grup płetwonurków szkoleń teoretycznych, basenowych oraz w wodach otwartych. Może być wykorzystywany przy szkoleniach na stopień 1 gwiazdkowego instruktora. Posiada kwalifikacje do prowadzenia kursów i **wydawania certyfikatów na wszystkie stopnie nurkowe PZPn/CMAS oraz specjalizacje – NW, NP., NN, NR, NNx2, NTx1, NTx2.**

### **Instruktor ★ ★ ★ I3-PZPn/CMAS.**

W pełni doświadczony instruktor 2-gwiazdkowy, kompetentny do prowadzenia szkoleń na wszystkie stopnie nurkowe i instruktorskie. Jest przygotowany do prowadzenia szkół nurkowych, centrów oraz kursów specjalistycznych.

## INSTRUKTOR SPECJALIZACJI NURKOWEJ PZPn/CMAS

Instruktor posiadający odpowiednie przeszkolenie do prowadzenia kursów szkoleniowych w określonej specjalizacji.

### 7. Warunki weryfikacji stopni nurkowych i instruktorskich.

Nurkowie wszystkich poziomów szkolenia i stopni instruktorskich wydanych przez inne federacje narodowe i centra CMAS, po wstąpieniu do Polskiego Związku Płetwonurkowania zachowują uzyskane stopnie wyszkolenia. Podstawą do wydania certyfikatu PZPn/CMAS jest wypełnienie karty ewidencyjnej i wniesienie wymaganych opłat.

Nurkowie innych organizacji nurkowych mogą uczestniczyć w szkoleniu na wyższy poziom po ich zakwalifikowaniu zgodnie z tabelą równoważności stopni wyszkolenia

### Tabela równoważności stopni wyszkolenia

Organizacja szkoląca nurków rekreacyjnych					
PZPn/CMAS	KDP/CMAS	LOK/CMAS	PADI	SSI	Norma europejska
<b>P - 1</b>	P - 1	P-1	OWD	OWD	Level 1 „Supervised diver” EN-14153-1
<b>P - 2</b>	P - 2	P-2	AOWD	AOWD	Level 2 „Autonomus diver” EN-14153-2
<b>P - 3</b>	P - 3	P-3	Master Scuba	Dive Control Specialist	Level 3 „Dive Leader” EN-14153-3
<b>P - 4</b>	P - 4	P - 4			

Tabela służy do weryfikacji stopni wyszkolenia nurków rekreacyjnych wymienionych organizacji szkoleniowych przy :

- kwalifikowaniu kandydata na kurs szkoleniowy

Instruktorzy innych organizacji nurkowych mogą uzyskać certyfikat instruktora PZPn/CMAS na poziomie zgodnym z tabelą równoważności stopni instruktorskich po ukończeniu dodatkowego szkolenia.

### Tabela równoważności stopni instruktorskich

PZPn/CMAS	PADI	SSI	Norma europejska
Instruktor ★	Open Water Scuba Instruktor	Open Water Instruktor	
Instruktor ★ ★	Master Scuba Diver Trainer	Advanced Open Water Instruktor	
Instruktor ★ ★ ★		Instruktor Trainer	

Ocena umiejętności i zaliczanie.

Obecnie są dwie metody oceny kompetencji i umiejętności nurków i instruktorów podczas szkolenia.

W tradycyjnym systemie po okresie szkolenia następuje egzamin, na którym oceniane są umiejętności i wiedza. Ta metoda jest zazwyczaj bardziej wymagająca fizycznie i może powodować stres i napięcie u kursanta. Nie mniej jednak, może okazać się odpowiednia, jeżeli warunki są uznane za odpowiednie.

W drugim, nowocześniejszym systemie, umiejętności i wiedza kursanta są oceniane na bieżąco, ocena jest modyfikowana zgodnie z osiąganymi postępami. W sytuacji, gdy instruktor jest w stanie oceniać kompetencje i wiedzę kursanta w regularnych odstępach podczas szkolenia oraz nurkowań, o wiele więcej informacji można zdobyć o rzeczywistych mocnych stronach i słabościach kursanta. Słabe elementy mogą być poprawione podczas szkolenia. W ten sposób pod koniec szkolenia kursant osiągnie co najmniej wymagany poziom kompetencji do oceny końcowej.

Pomimo tego, że drugi system jest bardziej pożądanym w kontekście prowadzenia szkolenia nurkowania rekreacyjnego, elementy obydwu podejść są zazwyczaj obecne w większości narodowych systemów. Instruktor powinien uznać daną umiejętność jako zaliczoną, jeżeli kursant z powodzeniem zaprezentuje ją raz lub więcej razy w naturalnych warunkach na kursie podczas jednego lub więcej nurkowań. Nie ma ustanowionego systemu oceniania. Każdy element programu szkolenia, jeżeli raz został wykonany prawidłowo, jest odpowiednio oceniony w dzienniku szkolenia. Porządek chronologiczny programu szkoleniowego nie jest sztywny. Pewne elementy z późniejszej części programu mogą być przeprowadzone przed zakończeniem wszystkich elementów z wcześniejszej części szkolenia. Umożliwia to rozpoznanie uzdolnień kursanta pod kątem strony praktycznej nurkowań i ich możliwości. Nie mniej jednak, wszystkie elementy szkolenia muszą być ukończone przed uzyskaniem certyfikatu. Wyższy certyfikat nurkowy nie może być przyznany przed certyfikatem niższym. Przy określaniu trudności nurkowania lub doświadczenia, ważne jest, aby wzięta była pod uwagę nie tylko głębokość, gdzie ma być przeprowadzone nurkowanie, ale również temperatura wody i jej przejrzystość. Sugerowane zakresy głębokości są określone w podrozdziale „Wymagania” dla każdego certyfikatu.

## **8. Książeczki nurkowe (LOG BOOKI)**

Obowiązkowo wszyscy nurkowie muszą prowadzić staranne zapisy ze swoich wykonanych nurkowań i doświadczeń zdobytych podczas szkolenia. Nurkowania powinny być rejestrowane w książeczce nurkowej. W większości przypadków stosowane są narodowe książeczki albo książeczki innych federacji, ale są one również dostępne w CMAS.

## **9. Ważność międzynarodowych certyfikatów.**

Ważność karty Międzynarodowego Certyfikatu wydanej przez CMAS jest taka sama jak narodowego certyfikatu. Międzynarodowe Certyfikaty Instruktorskie mają zawsze termin ważności 5 lat od daty wydania.



## **10. Przyznawanie międzynarodowych certyfikatów CMAS.**

Wszyscy nurkowie chcący uzyskać Międzynarodowy Certyfikat CMAS muszą spełnić określone warunki.

1. Muszą być:
  - a) członkiem Federacji będącej członkiem Komisji Technicznej CMAS albo
  - b) kursantem szkoły nurkowej rekomendowanej przez CMAS
2. W pierwszym przypadku muszą posiadać narodowy certyfikat swojej Federacji, który został uznany przez Międzynarodową Komisję Certyfikatów za ekwiwalent właściwego Międzynarodowego Certyfikatu CMAS.
3. Rekomendowane jest posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego zdolność do nurkowania.
4. Muszą spełnić wszystkie warunki certyfikatu wymienione w następnym rozdziale.
5. Muszą zaznajomić się z Międzynarodowymi Nurkowymi Znakami CMAS oraz innymi międzynarodowymi znakami.

Szczegółowe warunki i rekomendowana treść szkoleń na każdy poziom certyfikatu znajduje się w publikacji „Programy Szkoleniowe i Standardy CMAS” („*CMAS Training Programmes and Standards*”). Poniżej przedstawione jest streszczenie tego dokumentu.

## **11. Definicje i zakres szkolenia**

### **NUREK P1 PZPn/CMAS**

#### **Definicja.**

Nurek posiadający uprawnienia do bezpiecznego i poprawnego używania wyposażenia nurkowego na otwartym obszarze wodnym i jest przygotowany do poszerzania doświadczenia w nurkowaniu z doświadczonym nurkiem.

#### **Wstępne wymagania**

Musi mieć co najmniej 14 lat.

#### **Treść kursu.**

#### **Wiedza teoretyczna.**

Musi mieć podstawową wiedzę na temat:

Wzajemnych relacji między ciśnieniem i objętością oraz ich wpływu na nurka i sprzęt.

Podstawowych funkcji życiowych i komplikacji spowodowanych pozostawaniem pod wodą.

Przeznaczenia, funkcji i cech ekwipunku nurka, używanego podczas kursu, oraz jego poprawnego używania.

Zasad bezpiecznego nurkowania, radzenia sobie oraz podstawowych zasad pierwszej pomocy.

Zasad bez dekompresyjnego nurkowania.

Zasad korzystania z tabel dekompresyjnych.

#### **Umiejętności praktyczne.**

Umiejętność przygotowania, dbania i używania ekwipunku nurkowego, regulowania pływalności, opróżniania z wody dróg powietrznych.

Umiejętność kontrolowanego poruszania się we wszystkich kierunkach, pływania przy ekonomicznym i efektywnym użyciu płetw oraz bezpiecznego wejścia i wyjścia z wody.

Umiejętność zademonstrowania technik pierwszej pomocy tak sobie jak i partnerowi.

Umiejętność poprawnego zachowania jako członek grupy nurkowej pod nadzorem, pokazanie odpowiedniej samodyscypliny.

Nurek 1-gwiazdkowy PZPn/CMAS musi mieć zaliczone co najmniej 5 nurkowań pod nadzorem instruktora.

### **Zaliczenie.**

W systemie „zaliczania na bieżąco” wiedza i umiejętności oceniane są w różnych momentach szkolenia, a certyfikat przyznawany jest dopiero w momencie, gdy pływacz osiągnie wymagany standard.

Aby osiągnąć poziom nurka 1-gwiazdkowego PZPn/CMAS kursanci powinni zademonstrować podczas kursu następujące umiejętności:  
Skok do wody i przepłynięcie na powierzchni 100 metrów, bez użycia sprzętu.

Przygotować sprzęt do nurkowania, w tym butli, automatu, jacketu, maski, płetw, pasa balastowego, fajki nurkowej, odpowiedniej do warunków pianki nurkowej oraz pozostałych akcesoriów.

Zademonstrować techniki wejścia i wyjścia z wody w różnych warunkach: nabrzeże, łódź nurkowa, mała łódka, plaża.

Zademonstrować technikę zanurzania i kontrolowanego wynurzenia.

Zademonstrowanie technik utrzymywania pozycji oraz samodzielnej pomocy na powierzchni, z maską i automatem oraz bez.

Zademonstrować opróżnianie maski pod wodą, wyjmowania i wkładania ustnika.

Zademonstrowanie wiedzy o dodatkowych źródłach powietrza i/lub technik dzielenia się powietrzem oraz stosowanie ich w sytuacji awaryjnych przy zastosowaniu towarzyszących sygnałów bezpieczeństwa.

Zademonstrowanie technik kontroli pływalności pod wodą oraz zabezpieczenia dodatkowej pływalności na powierzchni.

Egzamin ustny i zaliczenia praktyczne muszą być przeprowadzone, aby sprawdzić, czy wiedza nurka obejmuje punkty z części „Wiedza i umiejętności” .

Zaliczenie będzie się odbywało zgodnie z zasadami PZPn.

Wyniki egzaminu teoretycznego i zaliczeń praktycznych muszą być odnotowane w dzienniku szkolenia.

## **NUREK P2 PZPn/CMAS**

### **Definicja.**

Nurek, który uzyskał średnie doświadczenie w nurkowaniu w wodach otwartych i został uznany za przygotowanego do wzięcia udziału w nurkowaniach razem z partnerem posiadającym przynajmniej taki sam albo wyższy stopień nurkowy. 2-gwiazdkowy nurek może nurkować razem z nurkiem 1-gwiazdkowym w płytkich chronionych wodach.

### **Wstępne wymagania.**

Musi mieć co najmniej 15 lat.

Musi być posiadaczem 1-gwiazdkowego certyfikatu CMAS lub równoważnego.

Musi mieć wykonane minimum 20 nurkowań koniecznych do rozpoczęcia kursu.

Musi mieć minimum 5 nurkowań w wodach otwartych, które powinny być o głębokości 15-20 metrów.

*(nurkowanie musi trwać minimum 20 minut, dopuszcza się wykonanie dwóch nurkowań w ciągu dnia)*

### **Treść kursu.**

#### **Wiedza teoretyczna.**

Musi mieć podstawową wiedzę na temat:

Fizyki i fizjologii nurkowania, przyczyn i objawów chorób i urazów nurkowych.

Podstaw pierwszej pomocy, technik resuscytacji.

Problemów związanych z nurkowaniem na większych głębokościach, kalkulacji zużycia powietrza, właściwego używania tablic dekompresyjnych.

Wyboru miejsc nurkowych i zasad planowania nurkowania.

Zasad i stosowania nawigacji podwodnej.

#### **Umiejętności praktyczne.**

Umiejętność używania maski, fajki nurkowej i płetw.

Umiejętność pływania na powierzchni w pełnym sprzęcie, ale używając fajki nurkowej.

Być w pełni zaznajomionym z używaniem sprzętu nurkowego na średnich głębokościach.

Umiejętność zastosowania technik pierwszej pomocy: sobie i partnerowi nurkowemu na głębokości ok. 30 metrów.

Znajomość stosowania sprzętu do regulacji pływalności.

Umiejętność posługiwania się tablicami dekompresyjnymi dla nurków pojedynczych i powtórzeniowych.

Umiejętność stosowania nawigacji podwodnej.

## **Zaliczenie.**

W systemie „zaliczania na bieżąco” wiedza i umiejętności oceniane są w różnych momentach szkolenia, a certyfikat przyznawany jest dopiero w momencie, gdy nurek osiągnie wymagany standard.

Aby osiągnąć poziom nurka P2 PZPn/ CMAS kursanci powinni w wodach otwartych zademonstrować podczas kursu następujące umiejętności:

Zademonstrowanie używania maski, fajki nurkowej i płetw poprzez przepłynięcie 800 metrów oraz zanurkowanie na głębokość do 5 metrów z fajką i przepłynięcie pod wodą odległości 10 metrów.

Przeplnięcie po powierzchni w pełnym sprzęcie używając fajki nurkowej co najmniej 500 metrów oraz 100 metrów na plecach bez użycia fajki i automatu.

Znajomość zasad używania pełnego sprzętu nurkowego na średnich głębokościach, zademonstrowana na głębokości około 20 metrów, poprzez zdjęcie maski i wyjęcie z ust automatu.

Zademonstrowanie technik pierwszej pomocy: sobie i partnerowi nurkowemu na głębokości ok. 30 metrów, a następnie holowanie ofiary wypadku nurkowego po powierzchni.

Udzielenie pomocy partnerowi nurkowemu, któremu zabrakło powietrza poprzez zastosowanie alternatywnego źródła powietrza lub oddychanie z jednego ustnika, łącznie z bezpiecznym powrotem na powierzchnię.

Zademonstrowanie osiągnięcia i kontroli pływalności za pomocą sprzętu do regulacji pływalności, bez stosowania awaryjnego źródła powietrza.

Zademonstrowanie umiejętności posługiwania się tablicami dekompresyjnymi dla nurków pojedynczych i powtórzeniowych.

Zademonstrowanie poprawnego zachowania jako członek grupy nurkowej, w przypadku nurkowania z partnerem również partnera, oraz na powierzchni podczas przygotowywania się do nurkowania.

Zademonstrowanie umiejętności zastosowania nawigacji podwodnej z użyciem i bez użycia kompasu na odległość 50 metrów.

Egzamin ustny i zaliczenia praktyczne muszą być przeprowadzone, aby sprawdzić, czy wiedza nurka obejmuje punkty z części „Wiedza i umiejętności” .

Zaliczenie będzie się odbywało zgodnie z zasadami PZPn.

Wyniki egzaminu teoretycznego i zaliczeń praktycznych muszą być odnotowane w dzienniku szkolenia.

## **NUREK P3 PZPn/CMAS**

### **Definicja.**

W pełni wyszkolony, doświadczony i odpowiedzialny nurek, uznany za kompetentnego do prowadzenia innych nurków wszystkich stopni podczas nurkowań w wodach otwartych.

### **Wstępne wymagania.**

Musi mieć co najmniej 16 lat.

Musi być posiadaczem certyfikatu P2 PZPn/CMAS lub równoważnego.

Musi mieć wykonane 50 nurkowań koniecznych do rozpoczęcia kursu.

Musi mieć minimum 5 nurkowań, które powinny być o głębokości od 25 do 30 metrów.

Musi posiadać specjalizacje – SS, NR, NW, NPL, NN.

### **Treść kursu.**

#### **Wiedza teoretyczna.**

Musi mieć zaawansowaną wiedzę na temat:

Fizyki i fizjologii nurkowania, przyczyn i objawów chorób i urazów nurkowych oraz sposobów postępowania w przypadku ich pojawienia się.

Pierwszej pomocy oraz technik resuscytacji.

Problemów związanych z nurkowaniem na głębokości poniżej 30 metrów, kalkulacji zużycia powietrza, właściwego używania tablic dekompresyjnych.

Wyboru miejsc nurkowych i zasad planowania nurkowania, jak również doboru i oceny nurków.

Zasad i stosowania nawigacji podwodnej.

Podstawowych zasad prowadzenia małej łodzi motorowej.

Niebezpieczeństw ze strony flory i fauny oraz związanych z warunkami lokalnymi i pogodowymi.

Odpowiedzialności prawnej nurków.

## **Umiejętności praktyczne.**

Pełna znajomość zasad używania sprzętu nurkowego i umiejętność posługiwania się nim na wszystkich głębokościach.

Umiejętność organizacji nurkowań dla grup, zarówno z brzegu, jak i z łodzi.

Umiejętność zastosowania technik pierwszej pomocy: sobie i partnerowi nurkowemu na głębokości ponad 30 metrów, a także postępowania w stosunku do ofiar wypadków nurkowych.

## **Zaliczenie.**

W systemie „zaliczania na bieżąco” wiedza i umiejętności oceniane są w różnych momentach szkolenia, a certyfikat przyznawany jest dopiero w momencie, gdy nurek osiągnie wymagany standard.

Aby osiągnąć poziom P3 PZPn/ CMAS kursanci powinni w wodach otwartych zademonstrować podczas kursu następujące umiejętności:

Zademonstrowanie używania maski, fajki nurkowej i płetw poprzez przepłynięcie 1.500 metrów, po czym nurkowanie powierzchniowe do 10 metrów w celu odnalezienia przedmiotu.

Zademonstrowanie kondycji fizycznej i umiejętności przy udzielaniu pomocy sobie i ofiarze wypadku nurkowego w następujący sposób: szybkie przepłynięcie po powierzchni 100 metrów i 20 sekund nurkowania powierzchniowego, potem przerwa na powierzchni maksymalnie 10 sekund, po czym dalsze nurkowanie z fajką na głębokość do 3 metrów w celu odnalezienia manekina o ciężarze 1,5 kg, którego należy holować po powierzchni przez 50 metrów.

W pełnym nurkowym ekwipunku przepłynąć po powierzchni 1.000 metrów z fajką.

Zademonstrowanie technik pierwszej pomocy: sobie i partnerowi nurkowemu na głębokości ponad 30 metrów, a następnie holowanie ofiary wypadku nurkowego po powierzchni..

Zademonstrowanie umiejętności zastosowania nawigacji podwodnej z użyciem i bez użycia kompasu podczas nurkowania.

Zademonstrowanie umiejętności posługiwania się linami i wiązania węzłów pod wodą.

Umiejętność kierowania łodzią motorową.

Prowadzenie grupy pod wodą, sprawowanie nad nią kontroli, przestrzeganie planu nurkowania i trasy oraz bezpieczny powrót na powierzchnię z dowolnej głębokości.

Zademonstrowanie umiejętności posługiwania się wykresami i tablicami głębokości w celu wyboru i lokalizacji miejsca nurkowego.

Egzamin ustny i zaliczenia praktyczne muszą być przeprowadzone, aby sprawdzić, czy wiedza nurka obejmuje punkty z części „Wiedza i umiejętności” .

Zaliczenie będzie się odbywało zgodnie z zasadami PZPn.

Wyniki egzaminu teoretycznego i zaliczeń praktycznych muszą być odnotowane w dzienniku szkolenia.

## **NUREK P4 PZPn/CMAS**

### **Definicja.**

Nurek 3-gwiazdkowy, który osiągnął lepszą niż przeciętna wiedzę i umiejętności poparte doświadczeniem. Będzie on kompetentny do kierowania nurkami i nurkowaniem do osiągnięcia celów szkoleniowych lub celów projektu nurkowego.

### **Wstępne wymagania.**

Musi być posiadaczem certyfikatu P3 PZPn/CMAS od co najmniej 2 lat.

Musi być członkiem federacji od co najmniej 5 lat.

Musi przeprowadzić co najmniej 100 nurkowań w różnych warunkach od momentu uzyskania certyfikatu P3.

### **Treść kursu.**

Nie jest wymagane, aby na tym poziomie kurs miał określoną treść, ale raczej był potraktowany jako rezultat doświadczeń zgromadzonych przez dłuższy czas oraz spełnienia szerokiego zakresu warunków i wymagań.

### **Zaliczenie.**

Nurek musi udowodnić swoje przygotowanie do organizacji ekspedycji nurkowych i innych działań nurkowych, ze szczególnym naciskiem na procedury zachowania bezpieczeństwa i postępowania w przypadku nagłych wypadków, oraz poprzez udowodnienie kompetencji w danym specjalistycznym obszarze albo dyscyplinie naukowej. Zaliczenie odbędzie się na poziomie PZPn, przez komisję złożoną z instruktorów 3-gwiazdkowych, zatwierdzoną przez Komitet Techniczny PZPn/CMAS.



## **INSTRUKTOR I1 PZPn/CMAS**

### **Definicja.**

Nurek posiadający wiedzę na temat technik instruktorskich oraz praktyczne kompetencje instruktorskie: ma kwalifikacje do przeprowadzenia pełnego kursu szkoleniowego oraz certyfikacji nurków na poziomie szkolenia P1 oraz specjalizacji SS, NNx1, ND, NP, NR, NPW.

### **Wstępne wymagania.**

Musi posiadać uprawnienia nurka na poziomie P3 PZPn/CMAS lub równorzędne.

Musi mieć potwierdzone dwa staże przedinstruktorskie.

Musi mieć co najmniej 18 lat.

### **Treść kursu.**

#### **Wiedza.**

Musi posiadać podstawową wiedzę na temat:

Zasad nauczania.

Procesu szkoleniowego.

Metod instruktorskich właściwych dla nurkowania rekreacyjnego.

Wyposażenia używanego przez instruktora podczas szkoleń.

#### **Umiejętności.**

Potrafi kontrolować i prowadzić grupę kursantów na strzeżonym akwencie wód otwartych.

Potrafi prowadzić szkolenie dla grupy kursantów na strzeżonym akwencie wód otwartych.

Potrafi przeprowadzić szkolenie w sali wykładowej/na powierzchni dla grupy studentów na stopień nurka P1.

Potrafi efektywnie komunikować się z kursantami przez cały czas szkolenia.

#### **Zaliczenie.**

W systemie „zaliczania na bieżąco” wiedza i umiejętności oceniane są w różnych momentach szkolenia, a certyfikat przyznawany jest dopiero w

momencie, gdy instruktor w ocenie prowadzącego osiągnie wymagany standard.

Jeżeli zastosowany jest system „testu”, wtedy ostateczne zaliczenie ma wykazać, iż instruktor jest w stanie zaprezentować w strzeżonym akwenuie wód otwartych poniższe umiejętności.

### **Umiejętności:**

Zaprezentowanie umiejętności kontrolowania i organizacji szkolenia grupy kursantów na strzeżonym akwenuie wód otwartych.

Zaprezentowanie umiejętności prowadzenia szkolenia dla grupy kursantów na strzeżonym akwenuie wód otwartych.

Zaprezentowanie posiadanej wiedzy na temat treści szkolenia teoretycznego

i praktycznego w wodach otwartych na stopień nurka P1.

Zaprezentowanie umiejętności efektywnego komunikowania z kursantami przez cały czas szkolenia.

Oceny dokonuje na poziomie PZPn komisja złożona z instruktorów dwu i trzygwiazdkowych nominowanych przez Komitet Techniczny PZPn/CMAS.

## **INSTRUKTOR 2-GWIAZDKOWY PZPn/CMAS**

### **Definicja.**

Doświadczony 1-gwiazdkowy instruktor, posiadający wiedzę, umiejętności i doświadczenie potrzebne do prowadzenia dla grup nurków szkoleń teoretycznych, basenowych oraz w wodach otwartych. Posiada kompetencje do pomocy przy szkoleniach na stopień instruktora P1.

Posiada kwalifikacje do prowadzenia kursów i wydawania certyfikatów na wszystkie stopnie nurkowe i specjalizacje PZPn/CMAS.

### **Wstępne wymagania.**

Musi posiadać uprawnienia instruktora P1.

Musi mieć co najmniej 19 lat.

Musi zgromadzić dalsze praktyczne doświadczenie instruktorskie od momentu otrzymania uprawnień Instruktora 1-gwiazdkowego.

## **Treść kursu.**

### **Wiedza.**

Musi posiadać pełną wiedzę na temat:

Zasad nauczania.

Procesu szkoleniowego na wszystkie stopnie wyszkolenia.

Metod instruktorskich właściwych dla nurkowania rekreacyjnego.

Wyposażenia używanego przez instruktora podczas szkoleń.

### **Umiejętności.**

Potrafi kontrolować i prowadzić grupę kursantów w zróżnicowanych warunkach nurkowych.

Potrafi prowadzić szkolenie dla grupy kursantów w wodach otwartych.

Potrafi przeprowadzić szkolenie teoretyczne i praktyczne w wodach otwartych na stopień nurka P1- P2- i P3.

Potrafi efektywnie komunikować się z kursantami przez cały czas szkolenia.

### **Zaliczenie.**

W systemie „zaliczania na bieżąco” wiedza i umiejętności oceniane są w różnych momentach szkolenia, a certyfikat przyznawany jest dopiero w momencie, gdy instruktor w ocenie prowadzącego osiągnie wymagany standard.

Jeżeli zastosowany jest system „testu”, wtedy ostateczne zaliczenie ma wykazać, iż instruktor jest w stanie zaprezentować w strzeżonym akwenu wód otwartych poniższe umiejętności.

Umiejętności:

Zaprezentowanie umiejętności kontrolowania i prowadzenia grupy kursantów w wodach otwartych

Zaprezentowanie umiejętności prowadzenia szkolenia dla grupy kursantów na strzeżonym akwenu i w wodach otwartych.

Zaprezentowanie posiadanej wiedzy na temat treści szkolenia teoretycznego i praktycznego w wodach otwartych na stopień nurka P1, P2 i P3.

Zaprezentowanie umiejętności efektywnego komunikowania z kursantami przez cały czas szkolenia.

Oceny dokonuje na poziomie PZPn komisja złożona z instruktorów

trzy-gwiazdkowych nominowanych przez Komitet Techniczny PZPn/CMAS.

## **INSTRUKTOR 3-GWIAZDKOWY PZPn/CMAS**

### **Definicja.**

W pełni doświadczony instruktor 2-gwiazdkowy, kompetentny do prowadzenia szkoleń na wszystkie stopnie nurkowe i instruktorskie. Posiada on kompetencje do prowadzenia szkół nurkowych, centrów oraz kursów specjalistycznych i imprez nurkowych.

### **Wstępne wymagania.**

Musi posiadać uprawnienia instruktora 2-gwiazdkowego.

Musi mieć co najmniej 20 lat.

Musi zgromadzić znaczne doświadczenie instruktorskie od momentu otrzymania uprawnień Instruktora 2-gwiazdkowego, osiągając także doświadczenie w działalności nurkowej na poziomie regionalnym i narodowym.

### **Treść kursu.**

Nie jest wymagane, aby na tym poziomie kurs miał określoną treść, ale raczej potraktowany jako rezultat doświadczeń zgromadzonych przez dłuższy czas oraz spełnienia szerokiego zakresu warunków i wymagań. Instruktor powinien mieć doskonałą wiedzę na wszystkie tematy zawarte w programach kursów nurkowych i instruktorskich aż do najwyższego stopnia i powinien być w pełni kompetentny do nauczania wszystkich aspektów teoretycznych i praktycznych zawartych w kursach. Dodatkowo, powinien być w stanie użyć swoich umiejętności i doświadczenia w przypadkach nie będących elementami standardowego programu kursu.

### **Zaliczenie.**

W systemie „zaliczania na bieżąco” powyższa wiedza i umiejętności oceniane są w różnych momentach szkolenia, a certyfikat przyznawany jest dopiero w momencie, gdy instruktor w ocenie prowadzącego osiągnie wymagany standard.

Jeżeli zastosowany jest system „testu”, wtedy ostateczne zaliczenie ma wykazać, iż instruktor jest w stanie zaprezentować w każdych warunkach szkoleniowych i nurkowych wymagany standard.

### **Umiejętności:**

Zaprezentowanie umiejętności kontrolowania i prowadzenia grupy kursantów w zaplanowanym nurkowaniu w wodach otwartych.

Zaprezentowanie umiejętności prowadzenia szkolenia dla grupy kursantów w określonych technikach nurkowych na strzeżonym akwenu i w wodach otwartych.

Zaprezentowanie posiadanej wiedzy na temat treści szkolenia teoretycznego i praktycznego w wodach otwartych na wszystkie stopnie nurkowe i instruktorskie.

Zaprezentowanie umiejętności efektywnego komunikowania z kursantami oraz pozostałymi osobami przez cały czas.

Zaprezentowanie umiejętności takiego dopasowania programu szkolenia, aby pasował on do każdych zastanych wymagań, lokalizacji i sytuacji.

Oceny dokonuje na poziomie PZPn komisja złożona z wybranych instruktorów trzy-gwiazdkowych nominowanych przez odpowiedzialny za to Komitet Techniczny PZPn/CMAS.

### **INSTRUKTOR SPECJALIZACJI PZPn/CMAS.**

#### **Definicja.**

Instruktor posiadający przeszkolenie w zakresie nurkowań w warunkach specjalnych oraz na mieszaninach oddechowych innych niż powietrze.

#### **Wstępne wymagania.**

Musi posiadać stopień instruktora nurkowania PZPn/CMAS dowolnego poziomu.

#### **Treść kursu.**

Kurs musi być przeprowadzony według przepisów PZPn.

Program szkolenia specjalistycznego instruktorów musi być opracowany dla każdej specjalizacji osobno.

Oceny dokonuje na poziomie PZPn komisja złożona z wybranych instruktorów trzy-gwiazdkowych nominowanych przez odpowiedzialny za to Komitet Techniczny PZPn/CMAS.

## **12. System szkolenia w PZPn.**

System szkolenia w PZPn jest opracowywany i aktualizowany na podstawie systemu CMAS.

Obejmuje on wszystkie poziomy szkolenia obowiązujące w PZPn oraz ich wzajemne powiązania.

## **13. Współpraca Polskiego Związku Płetwonurkowania z instruktorami i centrami szkoleniowymi.**

PZPn współpracuje z instruktorami i centrami szkoleniowymi w zakresie szkolenia nurków na podstawie zawieranej na czas nieokreślony umowy cywilno prawnej.

Bieżące zmiany i aktualizacje przepisów szkoleniowych, umów szkoleniowych regulowane są Zarządzeniami Prezesa PZPn i podawane do wiadomości instruktorom i centrom nurkowym.

## **14. Komitet Techniczny PZPn/CMAS.**

Komitet Techniczny PZPn/CMAS powołuje się z 5 instruktorów na poziomie I3.

1. Komitet spełnia funkcję doradczą dla Władz Związku w zakresie szkolenia nurkowego.
2. Kadencja Komitetu Technicznego trwa 3 lata.
3. Skład Komitetu ustalają i zatwierdzają Władze PZPn.
4. Komitet składa się z:  
Przewodniczącego  
3 Członków  
Sekretarza Komitetu

Sekretarzem Komitetu jest zawsze Wiceprezes PZPn ds. szkolenia rekreacyjnego.

Członkowie Komitetu wybierają spośród siebie Przewodniczącego.

5. Do działań szczegółowych Komitetu należy przede wszystkim:
  - opiniowanie instruktorów do przedłużenia uprawnień instruktorskich
  - opiniowanie zgłoszeń do przeprowadzenia kursu instruktorskiego
  - proponowanie zmian w standardach i programach szkolenia nurków
  - proponowanie kandydatury przedstawiciela PZPn na egzaminy instruktorskie

- opracowywanie zestawów pytań na egzamin pisemny dla kursów instruktorskich
  - opiniowanie instruktorów w sprawach dyscyplinarnych w oparciu o regulamin dyscyplinary dla instruktorów
6. Przewodniczący odpowiada za całokształt pracy Komitetu.  
Sekretarz Komitetu odpowiada za przygotowywanie dokumentów i terminowe przedstawianie ich Władzom Związku.  
Członkowie Komitetu mają obowiązek aktywnego uczestniczenia w pracach Komitetu.
  7. W przypadku negatywnej oceny pracy członka Komitetu Technicznego Władze Związku mogą go odwołać w każdym momencie trwania kadencji i wyznaczyć w to miejsce nową osobę.

ZARZĄD

Polskiego Związku Płetwonurkowania