



PROGRAM SZKOLENIA NA STOPNIE PŁETWONURKA CMAS

MIĘDZYNARODOWY SYSTEM CERTYFIKATÓW DLA PŁETWONURKÓW CMAS

Standardy CMAS zostały ustanowione na podstawie systemu Międzynarodowych Certyfikatów Płetwonurków, na który to system składają się wszystkie narodowe federacje i pozostałe instytucje będące członkami Komisji technicznej CMAS.

Standardy opisują wiedzę i umiejętności wymagane, aby otrzymać odpowiedni Certyfikat Płetwonurka CMAS.

Certyfikaty mogą być przyznawane jako odpowiedniki narodowych uprawnień posiadanych przez płetwonurków, albo też przyznawane bezpośrednio przez szkołę nurkową rekomendowaną przez CMAS albo konkretną narodową federację.

Standardy opisują 4 stopnie płetwonurkowe:

- a. Jedno-gwiazdkowy Płetwonurek *
- b. Dwu-gwiazdkowy Płetwonurek **
- c. Trzy-gwiazdkowy Płetwonurek ***
- d. Cztero-gwiazdkowy Płetwonurek ****

Szczegóły standardów znajdują się w publikacji CMAS „Standardy i wymagania”

W większości przypadków płetwonurkowie szkoleni są zgodnie z programami szkoleń narodowych federacji, które będą szczegółowo badane podczas procesu uzyskiwania akceptacji na Międzynarodowy Odpowiednik Certyfikatu.



PŁETWONUREK 1-GWIAZDKOWY
PROGRAM SZKOLENIA

Płetwonurek posiadający uprawnienia do bezpiecznego i poprawnego używania ekwipunku nurkowego na strzeżonym wodnym obszarze szkoleniowym i jest gotów do nabrania doświadczenia w nurkowaniu z doświadczonym płetwonurkiem. Szkolenie praktyczne powinno odbywać się w basenie albo w zamkniętym akwenu o warunkach podobnych do basenowych.

Zajęcia teoretyczne

- 1T1 Cele kursu i administracja
- 1T2 Przedstawienie podstawowego sprzętu nurkowego (ABC)
- 1T3 Główne znaki nurkowe
- 1T4 Stosunek ciśnienia do objętości
- 1T5 Podstawowe cechy i zasady użycia sprzętu nurkowego (SCUBA)
- 1T6 Podstawy fizjologii
- 1T7 Sprzęt do utrzymania pływalności
- 1T8 Pianki nurkowe i pozostały equipment
- 1T9 Dbanie o sprzęt nurkowy
- 1T10 Pierwsza pomoc sobie i partnerowi
- 1T11 Zasady bezpiecznego nurkowania

Zajęcia praktyczne

- 1P1 Przedstawienie sprzętu nurkowego
- 1P2 Zajęcia płetwonurkowe 1
- 1P3 Zajęcia snorkelingowe i płetwonurkowe 2
- 1P4 Zajęcia płetwonurkowe 3
- 1P5 Zajęcia płetwonurkowe 4
- 1P6 Zajęcia z pierwszej pomocy
- 1P7 Powtórzenie umiejętności
- 1P8 Ocena umiejętności
- 1P9 5 nurkowań w wodach otwartych

TREŚĆ ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH

1T1 Cele kursu i administracja

Ta wstępna lekcja powinna wyjaśnić cel szkolenia nurkowego i miejsce tego szkolenia w systemie certyfikacji, relacje między szkołą/klubem/ federacją nurkową a CMAS oraz podstawy Międzynarodowego Systemu Certyfikatów CMAS. Poruszone powinny być szczegóły administracyjne dotyczące godzin spotkań, miejsc, grafiku i sprzętu do przyniesienia na zajęcia.
(Czas: 20 minut)

1T2 Podstawowy sprzęt nurkowy (ABC)

Dobranie oraz omówienie przeznaczenia i funkcji maski, płetw, fajki nurkowej i pasa balastowego. Maska, płetwy, fajka nurkowa: budowa, cechy, zakładanie, dbanie, sprawdzanie, dopasowanie. Pas balastowy: cechy, zakładanie, zdejmowanie, znaczenie dla zachowanie neutralnej pływalności. Ogólne przedstawienie elementów sprzętu nurkowego. Sprzęt nurkowy używany podczas kursu. Ostrzeżenie przed zatrzymywaniem powietrza, sprężaniem.
(Czas: 30 minut)



1T3 Główne znaki nurkowe

Przyczyny stosowania sygnałów nurkowych pod wodą i na powierzchni.
Znaczenie stosowania Międzynarodowego Kodu Podwodnych Znaków CMAS
Sygnały płetwonurka do płetwonurka
Sygnały płetwonurka do partnera na powierzchni
Sygnały stosowane podczas kursu
Znaczenie odpowiedzi na sygnały
(Czas: 20 minut)

1T4 Stosunek ciśnienia do objętości

Podstawy fizyki mające wpływ na nurkowanie
Ciśnienie atmosferyczne, hydrostatyczne i absolutne
Stosunek między ciśnieniem i objętością (prawa Boyla)
Gazy pod ciśnieniem, skład powietrza
Skutki działania ciśnienia na komory powietrzne w ciele człowieka, zmiany ciśnienia
Problemy spowodowane sprężaniem powietrza: ucisk maski, oczy i zatoki pod ciśnieniem, wyrównywanie ciśnienia
Problemy spowodowane rozprężaniem, wstrzymywanie powietrza
Pływalność: czynniki i dostosowanie
(Czas: 40 minut)

1T5 Podstawowe cechy i zasady użycia sprzętu nurkowego (SCUBA)

Funkcje sprzętu nurkowego, ogólnie. Redukcja ciśnienia powietrza z poziomu wysokiego do poziomu ciśnienia otaczającego
Butla nurkowa: ładowanie i dbanie.
Automat oddechowy: funkcje i dbanie
Przyrządy do pomiaru ciśnienia i pozostały sprzęt pomocniczy
Używanie sprzętu nurkowego, przygotowanie i dopasowanie.
(Czas: 30 minut)

1T6 Podstawy fizjologii

System podtrzymywania życia, układ oddechowy, metabolizm.
Wymiana gazowa w płucach, rola każdego gazu.
Przemęczenia, podtopienie, hypoxia, hipotermia, zapobieganie.

1T7 Sprzęt do utrzymania pływalności

Znaczenie noszenia kamizelki wypornościowej dla komfortu podczas nurkowania i używanie w sytuacji nagłego wypadku.
Podstawowe cechy ich różnych typów.
Dopasowanie do różnych rodzajów nurkowania.
Niebezpieczeństwa gwałtownego wynurzenia, kontrolowane wynurzenie
....

1T8 Pianki nurkowe i pozostały sprzęt

1T9 Dbanie o sprzęt nurkowy



1T10 Pierwsza pomoc sobie i partnerowi

1T11 Zasady bezpiecznego nurkowania

TREŚĆ ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH

- 1P1 Przedstawienie sprzętu nurkowego
- 1P2 Zajęcia płetwonurkowe 1
- 1P3 Zajęcia snorkelingowe i płetwonurkowe 2
- 1P4 Zajęcia płetwonurkowe 3
- 1P5 Zajęcia płetwonurkowe 4
- 1P6 Zajęcia z pierwszej pomocy
- 1P7 Powtórzenie umiejętności
- 1P8 Ocena umiejętności
- 1P9 5 nurkowań w wodach otwartych



PLETWONUREK 2-GWIAZDKOWY

PROGRAM SZKOLENIA

Płetwonurek, który zebrał trochę doświadczenia w nurkowaniu w wodach otwartych i został uznany gotowym do wzięcia udziału w nurkowaniach razem z partnerem posiadającym przynajmniej taki sam albo wyższy stopień nurkowy. 2-gwiazdkowy płetwonurek może nurkować razem z płetwonurkiem 1-gwiazdkowym w płytkim strzeżonym obszarze wodnym.

Kurs musi być przeprowadzony przez wykwalifikowanego instruktora – przynajmniej 1-gwiazdkowego. Pierwsze zajęcia praktyczne powinny odbywać się w płytkich wodach otwartych, kolejne doświadczenia płetwonurek powinien zdobywać w różnych warunkach nurkowych.

Zajęcia teoretyczne

- 2T1 Choroby nurkowe
- 2T2 Zasady pierwszej pomocy
- 2T3 Kalkulacja zużycia powietrza
- 2T4 Absorbacja azotu
- 2T5 Nurkowanie głębokie
- 2T6 Tablice dekompresyjne
- 2T7 Planowanie i organizacja nurkowania
- 2T8 Nawigacja podwodna

Ocena wiedzy

Zajęcia praktyczne

- 2P1 Procedury nurkowania w wodach otwartych
 - 2P2 Zastosowanie technik pierwszej pomocy
 - 2P3 Umiejętności nurkowe – praktyka w wodach otwartych
 - 2P4 Nawigacja podwodna
- Nurkowania 1-20

Ocena umiejętności

TREŚĆ ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH

- 2T1 Choroby nurkowe
- 2T2 Zasady pierwszej pomocy
- 2T3 Kalkulacja zużycia powietrza
- 2T4 Absorbacja azotu
- 2T5 Nurkowanie głębokie
- 2T6 Tablice dekompresyjne
- 2T7 Planowanie i organizacja nurkowania
- 2T8 Nawigacja podwodna

Ocena wiedzy

TREŚĆ ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH

- 2P1 Procedury nurkowania w wodach otwartych
- 2P2 Zastosowanie technik pierwszej pomocy
- 2P3 Umiejętności nurkowe – praktyka w wodach otwartych
- 2P4 Nawigacja podwodna

Nurkowania 1-20

Ocena umiejętności



PLETWONUREK 3-GWIAZDKOWY

PROGRAM SZKOLENIA

Płetwonurek 3-gwiazdkowy jest w pełni wyszkolony, doświadczony i odpowiedzialny, kompetentny do prowadzenia innych płetwonurków jakiegokolwiek stopnia podczas nurkowań w wodach otwartych. Kurs musi być przeprowadzony przez wykwalifikowanych instruktorów, pod nadzorem instruktora co najmniej 2-gwiazdkowego. Kurs będzie wymagał dostępności do odpowiednich miejsc nurkowych w wodach otwartych, w tym miejsc posiadających specjalistyczne cechy.

Zajęcia teoretyczne

- 3T1 Prowadzenie małej łodzi
- 3T2 Nawigacja podwodna
- 3T3 Podwodne poszukiwania i lokalizacja obiektów
- 3T4 Obsługa sprężarki
- 3T5 Postępowanie w razie wypadku
- 3T6 Organizacja nurkowania grupowego
- 3T7 Powtórzenie fizyki i fizjologii
- 3T8 Powtórzenie sprzętu nurkowego

Ocena wiedzy

Zajęcia praktyczne

- 3P1 Prowadzenie małej łodzi
- 3P2 Nawigacja podwodna
- 3P3 Podwodne poszukiwania i lokalizacja obiektów
- 3P4 Obsługa sprężarki
- 3P5 Pomoc organizatorowi nurkowania
- 3P6 Organizacja nurkowania
- Dalsze doświadczenia w organizacji nurkowań
- 40 nurkowań doświadczalnych

Ocena umiejętności

TREŚĆ ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH

- 3T1 Prowadzenie małej łodzi
- 3T2 Nawigacja podwodna
- 3T3 Podwodne poszukiwania i lokalizacja obiektów
- 3T4 Obsługa sprężarki
- 3T5 Postępowanie w razie wypadku
- 3T6 Organizacja nurkowania grupowego
- 3T7 Powtórzenie fizyki i fizjologii
- 3T8 Powtórzenie sprzętu nurkowego

Ocena wiedzy

TREŚĆ ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH

- 3T1 Prowadzenie małej łodzi
- 3T2 Nawigacja podwodna
- 3T3 Podwodne poszukiwania i lokalizacja obiektów
- 3T4 Obsługa sprężarki
- 3T5 Postępowanie w razie wypadku
- 3T6 Organizacja nurkowania grupowego
- 3T7 Powtórzenie fizyki i fizjologii
- 3T8 Powtórzenie sprzętu nurkowego

Ocena wiedzy