



Ramowy program szkolenia na stopień Advanced Open Water Diver PADI:

Zajęcia teoretyczne:

- fizyka nurkowania
- wpływ głębokich nurkowań na organizm nurka - choroby i urazy w nurkowaniu
- ratownictwo nurkowe
- praktyczne aspekty głębokich nurkowań - technika i bezpieczeństwo nurkowania
- sprzęt nurkowy
- hydrologia
- historia nurkowania
- egzamin i zakończenie kursu

Zajęcia praktyczne:

- obsługa kompasu
- naturalna nawigacja podwodna (odmierzenie odległości za pomocą kopnięć płetwą, za pomocą czasu, ilości zużytego powietrza; odnajdywanie charakterystycznych punktów pod wodą)
- korzystanie z tabel dekompresyjnych, planera i komputera nurkowego
- posługiwanie się kołowrotkiem i boją dekompresyjną
- poszukiwanie i wydobywanie małych przedmiotów
- nurkowanie nocne
- sposoby wejścia do wody z łodzi oraz zasady wchodzenia na łódź
- uzyskiwanie pływerności zerowej (doskonalenie umiejętności operowania powietrzem w kamizelce, kontrola pływerności oddechem, odpowiedni rozkład ciężarków, różne style pływania)
- zapoznanie się z ćwiczeniami ratowniczymi
- wynurzenie się z głębokości 20 m oddychając z partnerem z jednego automatu oddechowego
- wynurzenie z głębokości 20 m bez płetw
- nurkowanie na głębokość 30 m
- sprawdzian sprawności fizycznej