



Ramowy program szkolenia na stopień:
KDP/CMAS* (P1); Open Water Diver PADI:

Zajęcia teoretyczne:

- Spotkanie organizacyjne i zagadnienia wstępne
- Sprzęt podstawowy
- Podstawy fizyki nurkowania
- Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania
- Sprzęt powietrzny i pomocniczy
- Technika i bezpieczeństwo nurkowania
- Podstawowe zabiegi resuscytacyjne
- Środowisko wodne
- Egzamin teoretyczny

Zajęcia praktyczne:

- Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC
- Nurkowanie wprowadzające
- Statyczne ćwiczenia na dnie lub platformie – obsługa kamizelki ratunkowo – wypornościowej
- Dynamiczne ćwiczenia z widocznością dna – obsługa kamizelki ratunkowo – wypornościowej
- Zanurzanie i wynurzanie przy dnie z ćwiczeniami ogólnymi
- Zanurzanie i wynurzanie w toni z ćwiczeniami ogólnymi
- Realizacja kompletnego profilu nurkowania
- Awaryjne wynurzanie w sytuacji braku powietrza
- Podwodna wycieczka
- Nurkowanie głębokie