



Ramowy program szkolenia na stopień podstawowy:

Zajęcia teoretyczne:

- spotkanie organizacyjne
- podstawy fizyki nurkowania
- podstawy fizjologii nurkowania
- urazy i choroby nurkowe
- sprzęt i wyposażenie pletwonurka
- technika i bezpieczeństwo nurkowania
- ratownictwo nurkowe
- środowisko wodne
- egzamin teoretyczny

Zajęcia praktyczne:

- Posługiwanie się sprzętem podstawowym
- Zrzucanie pasa balastowego
- Pływanie po powierzchni wody w sprzęcie podstawowym
- Opróżnianie maski z wody
- Opróżnianie fajki z wody
- Oddychanie z fajki bez maski
- Sposoby wejścia do wody w sprzęcie podstawowym
- Sposoby zanurzania się
- Pływanie na dystansie 10-20 m pod wodą
- Nurkowanie z zatrzymanym oddechem na głębokość 5 m
- Przepłynięcie 500 m po powierzchni wody w sprzęcie
- Poprawne założenie i zdjęcie sprzętu nurkowego na powierzchni
- Sposoby wejścia i wyjścia z wody w pełnym sprzęcie nurkowym
- Oddychanie z automatu oddechowego pod wodą
- Wyjęcie i włożenie ustnika automatu oddechowego pod wodą
- Opróżnienie maski z wody
- Poszukiwanie ustnika automatu oddechowego i manometru
- Oddychanie z partnerem z jednego automatu oddechowego
- Posługiwanie się kamizelką ratunkowo-wypornościową
- Uzyskiwanie pływalności zerowej
- Oddychanie z „octopusa”
- Kontrola prędkości wynurzania się
- Nadawanie i odbieranie znaków nurkowych
- Oddychanie ze „wzbudzonego” automatu
- Czynności ratownicze na powierzchni
- Czynności ratownicze na brzegu