

Szkolenie na Stopień P1 KDP/CMAS
OFERTA OSP ORW „MARES“
dla uczniów „Computer College”

Program:

Tematyka zajęć teoretycznych (13h):

1. *Sprzęt podstawowy.*
2. *Podstawy fizyki nurkowania.*
3. *Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania.*
4. *Sprzęt powietrzny i pomocniczy.*
5. *Technika i bezpieczeństwo nurkowania.*
6. *Podstawowe zabiegi resuscytacyjne.*
7. *Środowisko wodne.*

Tematyka zajęć praktycznych (20h):

1. *Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC.*
2. *Nurkowanie wprowadzające - głębokość do 5m.*
3. *Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami głębokość do 10m.*
4. *Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami, pozycja trym – głębokość, nurkowanie w toni do 10 m.*
5. *Zanurzanie i wynurzanie przy dnie z ćwiczeniami ogólnymi, sytuacja brak powietrza – głębokość 10 – 15 m.*
6. *Realizacja prawidłowego profilu nurkowania - głębokość 10 – 15 m.*
7. *Awaryjne wynurzanie w sytuacji braku powietrza - głębokość 10 – 15 m.*
8. *Nurkowanie głębokie – głębokość do 20 m.*
9. *Podwodna wycieczka – samodzielne nurkowanie partnerskie z bezpośrednią asekuracją instruktora - głębokość 5 – 15 m.*

Warunki uczestnictwa w kursie na płetwonurka P1 KDP/CMAS:

- ukończone 14 lat
- umiejętności pływania w stopniu wystarczającym (ocenia instruktor)
- wypełnienie oświadczenia przez uczestnika pełnoletniego, w przypadku osób nieletnich zgoda rodziców lub opiekunów prawnych

Absolwenci szkolenia uzyskują stopień płetwonurka P1 KDP/CMAS. Stopień P1 KDP/CMAS jest uznawany przez Państwową Straż Pożarną przy przyjmowaniu do służby. Uprawnienia P1/CMAS są honorowane we wszystkich bazach nurkowy na całym świecie.

Stopień P1 KDP/CMAS uprawnia osób pełnoletnich do nurkowania do głębokości 20 m.

Część zajęć odbywa się na basenie (KOSiR) a część na otwartym akwenu wodnym. Szkolenie trwa ok. 3-4 miesięcy i jest organizowane dwa razy w roku.

Koszt udziału w szkoleniu wynosi 1260 zł (możliwa płatność w ratach). W ramach opłaty OSP MARES gwarantuje niezbędny sprzęt specjalistyczny: skafander piankowy mokry, rękawice, skarpety lub buty, płetwy, kamizelka ratowniczo-wyrównawcza, automat oddechowy, pas balastowy z ciężarkami oraz podręcznik i dokumenty (książeczka nurka, plakietka).

Udział w szkoleniu zwalnia ucznia z udziału w zajęciach WF w danym półroczu.

Zgłoszenia: sekretariat szkoły, pokój nr 103 lub mail'em (cc@cc.edu.pl)