



Program doskonalenia basenowego
dla członków Klubu REMORA

2014 r.

	Wykłady		Zajęcia basenowe
1 P1T1	Sprawy organizacyjne. Przebieg szkolenia, bezpieczeństwo	1	Doskonalenie technik pływackich
2 P1T1	KDP PTTK - struktura, cele, formy działalności. CMAS - struktura, cele, formy działalności Dokumenty pływackie. Badania lekarskie	2	Kandydat pływak: -basen stylem dowolnym w 40s -2 baseny dwoma stylami w 100 s -1/4 basenu pod wodą -skok do wody
3 P1T2	ABCD - sprzęt podstawowy budowa, cechy, funkcje.	3	Pływak : -basen stylem dowolnym w 30 s -5 basenów 2 stylami w 5 min. -1/2 basenu pod wodą
4	Ratownictwo wodne i pierwsza pomoc Węzeł ratowniczy	4	Skok do płytniecia 10m,wydobycie, holowanie 10 m, wyniesienie, reanimacja. Unoszenie na wodzie na samych rekach 1 min. Unoszenie na wodzie na samychnogach 1 min. Zawiązanie węzła ratowniczego w wodzie
5 P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii. Ucho - budowa, funkcje, Zatoki - budowa, funkcje. Układ oddechowy - budowa, funkcje. Układ krążenia - budowa, funkcje.	5	Oddychanie przez fajkę przy drabince w masce Oddychanie przez fajkę przy drabince bez maski Wydychanie maski Wyrównywanie ciśnienia w uszach Pływanie w ABC po powierzchni
6 P1T4	Urazy ciśnieniowe - przyczyny, przebieg, objawy (ucha, zatok, płuc, oka, twarzy, przewodu pokarmowego).	6	Zanurzenia szczyrykiem i ciche. Pływanie w ABC pod wodą Pół basenu pod wodą i pół po powierzchni wody. Dwa baseny na fajce bez maski
7 P1T3	Podstawy optyki i akustyki podwodnej. Całkowite wewnętrzne odbicie. Załamanie światła. Tłumienie kolorów.	7	Skoki - 3 sposoby. Doskonalenie szczyryka i cichego zanurzenia. Liczenie kafelek na dnie. Pływanie parami na jednej fajce ppw.
8 P1T3	Podstawy fizyki nurkowania. Definicja ciśnienia, jednostki. Ciśnienie atmosferyczne,hydrost.,absolutne. Prawo Archimedesesa. Siła wyporu, ciężkości, pływalność.	8	Kandydat ABC : -przeptynięcie basenu stylem dowolnym w 40 s, -przeptynięcie 6 m pod wodą, -cztery baseny na fajce bez maski, -skok, przeptynięcie 1/2 basenu pod wodą w ABC, -dwa sposoby zanurzenia do dna basenu, -wydmuchanie maski przy drabince.
9	Technika poruszania się pod wodą. Wchodzenie i wychodzenie z wody.	9	Basen przy dnie w ABC , 5 oddechów powtórka 5x. 1,5 basenu pod wodą. Pływanie w ABC przy dnie "delfinem". Pływanie w ABC pod liną.
10 P1T8	Środowisko wodne. Rzeki, jeziora, morza - podst. wiad. Zycie w wodach śródlądowych i morskich. Wybór miejsca nurkow. ochrona wód.	10	Chodzenie, stanie, skoki na dnie z balastem. Siedzenie na dnie w pasie i ABC na czas. Dwukrotne wydychanie maski na dnie. Nakładanie sprzętu ABC na dnie.

11	Sprawdzian wiadomości kandydata ABCD. Oko, ucho budowa, słyszenie, widzenie Archimedes'a prawo. Technika poruszania się.	11	Doskonalenie skoków ze słupka w ABC. Skok, przepłynięcie basenu przy dnie. Doskonalenie zanurzenia szczyrykiem i cichego.
12	Historia nurkowania (PTTK, CMAS, KDP, kluby)	12	Nurek ABC : -3 baseny 3-ma stylami w czasie 100 s, -3 krotne wydychanie maski, -założenie ABC na dnie basenu, -skok i jeden basen w ABC przy dnie.
13	Techniki nurkowania swobodnego. Sprzęt do nurkowania swobodnego Wyważanie się. Wypadki w nurkowaniu swobodnym.	13	Nurek ABC : -zejście po wydechu na dno basenu na 10-ć sek, -perfekcyjny szczyryk i ciche zanurzenie, -skok dopł.15m, wydobyć z 3m, holow. 25m, -3 różne , prawidłowe skoki ze słupka w ABC.
14	Węzły żeglarskie - 7 szt.	14	Poprawianie niezaliczonych ćwiczeń na nurka ABC.
15	Sprawdzian z nurka ABC. Budowa jezior, rzek, mórz - zagrożenia. Urazy ciśnieniowe. Uśnięcie. Historia. Węzły 7 szt.	15	Technik ABC (próby) : -przepłynięcie basenu w ABC w czasie poniżej 20s, -dwa baseny przy dnie w ABC, -skok i nałożenie ABC po trójkacie 3 x 3 m, -wydobyć tonacego z dna i holowanie 50m.
16	Poprawianie sprawdzianu nurka ABC.	16	Mistrz ABC -przepłynięcie basenu w ABC w czasie 15 s, -trzy baseny pod wodą w ABC, -nałożenie ABC po trójkacie 3 x 5 m.
17	Barotrauma płuc - przyczyny, objawy, pierwsza pomoc. P1T4 Awaryjne wynurzenie - technika.	17	Wynurzenia z dna z wydechem w ABC - 10 x. Zanurzenie , przepłynięcie 10 m wynurzenie. Skok ze słupka do dna, wynurzenie z wydechem.
18	Pas balastowy - wyważanie się. Skafander mokry - budowa, funkcje. P1T2 Buty, rekawice - funkcje, budowa.	18	Zanurzenie w pasie . Przepłyn. 10m, zrzucenie pasa wynurzenie z wydechem - powtórzyc 10 x. Skok, zrzucenie pasa, wynurzenie z wydechem.
19	Sprzęt powietrzny i pomocniczy. Butla - budowa, funkcje. P1T5 Automat-funkcja, budowa, zasada działania. KRW, przyrządy pomiarowe, konserwacja.	19	Pływanie z butlą na stelażu. Wynurzenia z wydechem.
20	Technika i bezpieczeństwo nurkowania. P1T6 Technika oddychania z automatu. Technika używania KRW. Zasady wyważania się.	20	Pompowanie KRW ustami. Utrzymanie pływalności zerowej. Wynurzenia z wydechem. Zrzucanie pasa i wynurzenia z wydechem.
21	Statyczna i dynamiczna pływalność zerowa. P1T6 Pozycja ciała, trym. Kontrola predkości wynurzania się.	21	Utrzymanie pływalności zerowej w jackecie . Nurkowanie na zadanej głębokości w KRW. Oddychanie w dwie osoby z jednego automatu.

22	<p>Etapy nurkowania. Przygotowanie sprzętu. Zakładanie sprzętu. Wchodzenie do wody, zanurzenie, 5xP. P1T6 Poruszanie się pod wodą. Asekuracja. Wynurzenie: przystanki kontr., dek., bezp. Zakończenie nurkowania. Dokumenty nurkowania. Zasady bezpieczeństwa. Znaki CMAS.</p>	22	<p>Kandydat płetwonurek : -dwa techniczne skoki w sprzęcie powietrznym, -skok utrzymanie zadanej głębokości przez 5 min. -oddychanie w 2 osoby z 1-go automatu, maska, -zdjęcie aparatu na dnie i wynurzenie z wydechem -wynurzenie bez płetw i KRW na powierzchnię.</p>
23	<p>Sprawdzian na kandydata płetwonurka. Etapy nurkowania. Zasady bezpieczeństwa Sprzęt powietrzny i pomocniczy. Asekuracja w nurkowaniu. Znaki CMAS</p>	23	<p>Poprawianie niezaliczonych ćwiczeń.</p>
24	<p>Plan nurkowania. Miejsce nurkowania: nazwa, opis. Przebieg nurkowania - wejście, wyjście. Asekuracja w nurkowaniu - pary. Limity nurkowania - max. głębokość, czas. P1T6 Zaplanowanie gazów - żelazna rezerwa. Droga ewakuacyjna - plan alarmowy. Podstawowe zasady bezpieczeństwa Dokumenty nurkowania.</p>	24	<p>Płetwonurek : 3 różne prawidłowe skoki, skok, nałożenie ABC i aparatu na dnie basenu, zdjęcie aparatu i płetw, przepłyn. 12m, wynurzenie.</p>
25	<p>Równania gazowe (pr.Boyl'a-Mariott'a). Wyliczenie zapasu powietrza. Prawo Charles'a ($p/t=const$).</p>	25	<p>Oddychanie w 3 osoby przez 5 minut, maska. Utrzymanie głębokości oddechem przez 5 min. W ABC pom. 2 aparatami w poprzek basenu 4 oddechy.</p>
26	<p>Mieszanka gazów - prawo Daltona. Prawo Henry'ego -rozpuszczalność gazów.</p>	26	<p>Dopłyniecie, wydobyć kolegi z dna basenu na jego kamizelce reanimacja.</p>
27	<p>Układ krążenia - budowa, działanie, funkcje P1T6 Choroba dekompresyjna. Tabele dekompresyjne. Dekompresja po wynurzeniu awaryjnym.</p>	27	<p>Poprawianie niezaliczonych ćwiczeń.</p>
28	<p>Podstawowe zabiegi resuscytacyjne. Zabezp. Miejsca wypadku. Algorytm P1T7 postęp. z poszkodowanym. Transport. Podstawowe zasady pp w urazach nurk. Komora dekompresyjna w ratow. płetwon.</p>	28	<p>Technik płetwonurek : -dwa baseny pod woda w ABC, -skok, nałożenie ABC na dnie, przepłynięcie 12m, nałożenie aparatu na dnie, -w ABC 4 x pom. 2 aparatami wokół basenu, 4 oddechy. - oddychanie w 4 osoby na dnie basenu.</p>
29	<p>Sprawdzian z płetwonurka. Układ krążenia i choroba dekompresyjna. Tabele dekompresyjne. Dekompresja po wynurzeniu awaryjnym Plan nurkowania. Wyliczenie zapasu powietrza. Zabiegi resuscytacyjne. 10 węzłów. Sprzęt podstawowy i pomocniczy.</p>	29	<p>Mistrz płetwonurek : - trzy baseny w ABC, - zdjęcie aparatu i płetw, przepłynięcie 25m, - 4 x pom. 2 aparatami na dystansie 25 (4 oddechy) - oddychanie w 5 osób na dnie basenu.</p>





