



ARKUSZ WYNIKÓW PRAKTYKI PŁETWONUREK ** (P2)

Przed każdym rozpoczęciem nurkowania: Przygotowanie walizki ratunkowej/ tlenowej. Objaśnienie łańcucha ratunkowego . Zapytanie o samopoczucie ucznia (ewent. alkohol, leki, zmęczenie etc.). Checking partnerski i objaśnienie znaków dawanych ręką . Brifing i objaśnienie ćwiczeń . Zachowanie w sytuacjach przymusowych.	Powt	OK
ABC 1.- 45 sek. nurkowanie na czas z ustawiczną zmianą miejsca. „Wydychanie“ maski		
ABC 2.- Nurkowanie na dystans 30m bez lub 25 m. ze skafandrem neoprenowym.		
ABC 3.- Nurkowanie do głęb. 7, 5m. z „zatrzymanym oddechem“ na wodach otwartych .		
ABC 4.- Pływanie przez 40 min w ABC, po 10 min w położeniu na piersiach, boku, na plecach jak również z jedną płetwą, z pokonaniem odcinka min. 1000 m.		
ABC 5.- W sprzęcie ABC przepłynąć 100 m. do nurka z aparatem, który leży na głębokości ok. 5 m. wyratować go i potem przetransportować po powierzchni wody 100 m stosując co 50 m. różne chwytły transportowe.		
ABC 6.- Skok z kompletnym wyposażeniem płetwonurka (bez aparatu nurkowego) do wody z wysokości ok. 0,5 -1,0 m. Poprawne założenie aparatu nurkowego na powierzchni wody.		
1. Nurkowanie w aparacie nurkowym: 12 - 25 m. czas trwania min 25 min. Ćwiczenia tarowania na zmiennych głębokościach . Uczeń otrzymuje pod wodą tabliczkę, na której wypisane są słownie 3 oficjalne dodatkowe znaki i musi pokazać je wyraźnie jako znaki nurkowe. Zanurzanie w toni z zatrzymaniem 1-2m nad dnem. Wynurzenie do 6 m przy pomocy BCD bez pomocy płetw z zatrzymaniem na 9 m. Napełnienie BCD przy pomocy ust.		
2. Nurkowanie w aparacie nurkowym: 12 - 25 m. czas trwania minimum 25 min. Checking partnerski na początku nurkowania. Wznoszenie się z maksym. głębokości z przemiennym oddychaniem z partnerem. Zatrzymaniem się na 3 min. na głębokości 5 m. Następnie przepłynięcie w pełnym ekwipunku przez 15 min. po powierzchni wody przy wykorzystaniu fajki.		
3. Nurkowanie w aparacie nurkowym: 12 - 25 m. czas trwania minimum 25 min. Checking partnerski na początku nurkowania. W rękawicach otworzyć i zdjąć a następnie założyć pas balastowy. Po 10 min. wypłynąć na powierzchnię i za pomocą kompasu namierzyć punkt oddalony o 100 m, zanurkować i dopłynąć do obranego celu. Podczas powrotu wykorzystać głębokość 3-5 m(max 10m).		
4. Nurkowanie w aparacie nurkowym: 20 - 40 m. czas trwania min. 25 min. Prowadzenie nurkowania i potwierdzenie kwalifikacji przewodnika. Jeden nurek oddycha przez 5 min. z drugiego automatu przewodnika. Może być pozorowane .		
5. Nurkowanie w aparacie nurkowym: 20 - 40 m. czas trwania min. 25 min. Ratowanie „nieprzytomnego „ nurka z głębokości ok. 12 m. Transportowanie na łódkę lub do brzegu (min 50 m.). Demonstracja udzielenia pierwszej pomocy. Stosowanie reanimacji, ułożenie w pozycji bocznej-ustalanej. Sporządzenie protokołu wypadkowego. Zabezpieczenie komputera nurkowego.		