

Program szkolenia osób z niepełnosprawnością¹ KDP/CMAS

Program szkolenia osób z niepełnosprawnością składa się z:

- Jednego stopnia instruktorskiego – KDP/CMAS MZN (instruktor osób z niepełnosprawnością),
- Jednego stopnia pomocnika instruktora – KDP/CMAS PMZN (pomocnik osób z niepełnosprawnością),
- Pięciu stopni osób z niepełnosprawnością – KDP/CMAS PZN1-PZN5.

Szkolenie na stopień PMZN może być realizowane w dwóch wariantach

- Wariant 1 skrócony dla pływaczy posiadających co najmniej stopień P2 – realizowany przez czynnych instruktorów KDP/CMAS ze stopniem MZN.
- Wariant 2 rozszerzony dla pływaczy posiadających co najmniej stopień PE – realizowany przez czynnych instruktorów M2 lub M3 KDP/CMAS ze stopniem MZN.

Szkolenie na stopnie PZN1-PZN5 realizują czynni instruktorzy KDP/CMAS ze stopniem MZN. Instruktorzy rozpoczynają szkolenie wg programu PTN lub P1 i w zależności od możliwości osoby na kursie prowadzą szkolenie na stopień

- PZN1 (nie może pomóc sobie i innym)– nurkowanie do 5m na pływalni
- PZN2 (może pomóc sobie nie może pomóc innym)– nurkowanie do 10m w wodach otwartych
- PZN3 (nie może pomóc sobie i innym)– nurkowanie do 20m
- PZN4 (może pomóc sobie nie może pomóc innym) – nurkowanie do 20m
- PZN5 (może pomóc sobie i innym)– nurkowanie do 20m

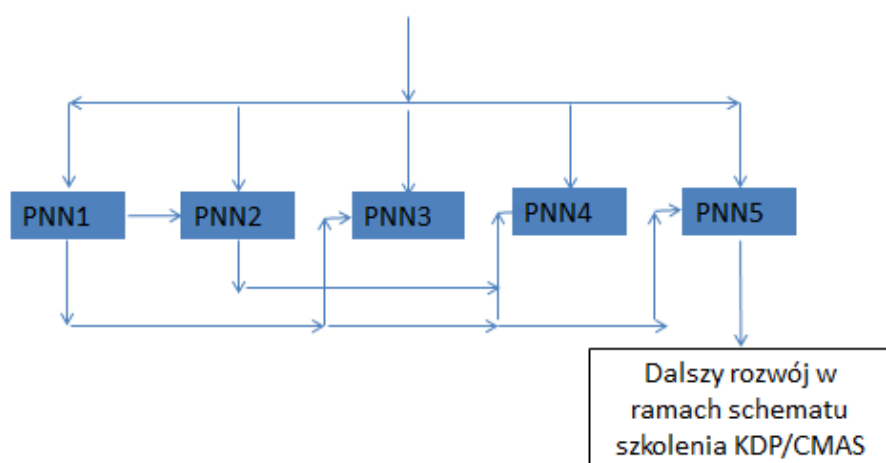
Szczegóły podane są poniżej.

Osoby ze stopniem PZN5 mogą kontynuować szkolenie wg schematu KDP/CMAS pod warunkiem spełnienia warunków wstępnych.

¹ Dotyczy niepełnosprawności ruchowej i sensorycznej, nie dotyczy niepełnosprawności intelektualnej

Schemat szkolenia osób z niepełnosprawnością:

Ścieżki rozwoju



PNN1 – 5m, z instruktorem i pomocnikiem, pływalnia (nie może pomóc sobie)

PNN2 – 12m z instruktorem i pomocnikiem, (może pomóc sobie, nie może pomóc innym)

PNN3 (CMAS L1) – 20m, z instruktorem i pomocnikiem, (nie może pomóc sobie)

PNN4 (CMAS L2) – 20m, z pomocnikiem i pływakiem co najmniej P2 (może pomóc sobie, nie może pomóc innym)

PNN5 (CMAS L3) – 20m, z pełnoletnim partnerem (może pomóc sobie i innym)

PŁETWONUREK POMOCNIK OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ² PMZN KDP/CMAS (PDD CMAS)

PROGRAM ROZSZERZONY

Zakres szkolenia

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne do udziału w nurkowaniu z certyfikowanym płetwonurkiem z niepełnosprawnością, oraz do pomocy przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Posiadanie stopnia PE KDP/CMAS
- Orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich)

Przebieg szkolenia:

- Zajęcia teoretyczne (10,5 godziny) oraz zajęcia praktyczne (16 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 4 dni szkoleniowych. Minimum 8 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 160 minut.
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M2 lub M3) z uprawnieniami KDP/CMAS MON
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20 m w grupie w towarzystwie certyfikowanej osoby z niepełnosprawnością. Pomoc przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP i certyfikat Płetwonurka Pomocnika osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS (PMZN).

² Dotyczy niepełnosprawności ruchowej i sensorycznej, nie dotyczy niepełnosprawności intelektualnej

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PMZNT1	SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE	1
PMZNT2	RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – WIADOMOŚCI OGÓLNE	1
PMZNT3	RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI SPOTYKANE W NURKOWANIU	1
PMZNT4	KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	1
PMZNT5	OGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	1
PMZNT6	SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA)	0,5
PMZNT7	SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)	0,5
PMZNT8	SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)	0,5
PMZNT9	ASYSTOWANIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM PODCZAS NURKOWANIA	1
PMZNT10	P2T3 - RATOWNICTWO NURKOWE	2
PMZNET	SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ	1
	łącznie	10,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMZNP1	SYMULACJA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI - NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNP2	POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNP3	POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNP4	POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME) – NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNP5	P2P2 - NURKOWANIE PRZYGOTOWAWCZE DO CZYNNOŚCI RATOWNICZYCH	2

PMZNP6	P2P4 - WYNURZENIE Z GŁĘBOKOŚCI 20 M ODDYCHAJĄC Z ZAPASOWEGO ŹRÓDŁA POWIETRZA PARTNERA - KURSANT JAKO BIORCA	2
PMZNP7	P2P7 - WYDOBYCIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 20 M DO 5 M NA KAMIZELCE RATOWNICZO-WYPORNOŚCIOWEJ RATOWANEGO	2
PMZNP8	P2P9 - RATOWNICTWO POWIERZCHNIOWE	2
	łącznie	16

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PMZNT1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty/, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS PMZN.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PMZN.
7. Znaczenie szkolenia osób z niepełnosprawnością ruchową w KDP/CMAS dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PMZN.

PMZNT2 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – WIADOMOŚCI OGÓLNE

1. Definicja niepełnosprawności
2. Podstawowe terminy - Inwalidztwo, kalectwo, niepełnosprawność
3. Główne rodzaje niepełnosprawności
 - a. Ruchoma/fizyczna – paraplegia, tetraplegia, amputacje
 - b. Sensoryczna – zaburzenia wzroku i słuchu
 - c. Intelktualna
 - d. Sprzężona
4. Dystrofia i stwardnienie rozsiane
5. Niepełnosprawność: model medyczny, indywidualny, społeczny, funkcjonalny
6. Podstawowe skale oceny sprawności
 - a. Skala Barthela – indeks ADL – czynności dnia codziennego
 - b. Skala Berga – skala oceny sprawności ruchowej
 - c. Skala Udaru Narodowego Instytutu Zdrowia – skala objawów ciężkości udaru
7. Przyczyny niepełnosprawności
 - a. Wady wrodzone
 - b. Choroby w tym choroby przewlekłe i genetyczne
 - c. Nagłe wypadki, urazy, zatrucia
8. Niepełnosprawność a prawo

PMZNT3 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI RUCHOWEJ I SENSORYCZNEJ SPOTYKANE W NURKOWANIU

1. Paraplegia - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
2. Amputacje - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
3. Tetraplegia - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
4. Upośledzenia narządu słuchu i mowy – głuchoniemi - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
5. Upośledzenie narządu wzroku, niewidomi- definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
6. MPD (Mózgowe porażenie dziecięce)

PMZNT4 KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Indywidualne podejście,
2. Wrażliwość,
3. Słownictwo,
4. Wstydlivość,
5. Specyficzne potrzeby fizjologiczne,
6. Termoregulacja
7. Odleżyny,

8. Protezy,
9. Specjalistyczny sprzęt (Kule, wózki inwalidzkie, cewniki)

PMZNT5 OGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Miejsca szkolenia (pływalnia, wody otwarte), logistyka, rodzaje zagrożeń/zasady bezpieczeństwa (schody, szatnie, podjazdy, natryski)
2. Dobór miejsca nurkowania w zależności od stopnia niepełnosprawności i warunków pogodowych
3. Sprawy formalne (badania lekarskie, formularze, opłaty)
4. Wykłady teoretyczne (wygoda, przerwy, komfort termiczny)
5. Specjalistyczny sprzęt używany podczas szkolenia (ska fandy rozpinane, przedłużone suwaki, ochraniacze, rękawice z błoną, płetwki na kikuty, ustniki anatomiczne, inflatory z 3 przyciskami...)
6. Transport na miejsce szkolenia
 - a. Prowadzenie, pomoc, niebezpieczeństwa
 - b. Wózki inwalidzkie - prowadzenie, przesadzanie, składanie
7. Przygotowanie do zajęć praktycznych
 - a. Plan alarmowy
 - b. Dobór sprzętu nurkowego
 - c. Przygotowanie sprzętu do zajęć
 - d. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością
 - e. Ubieranie sprzętu i wejście do wody (drabinki, krawędzie, krzeselka)
8. Pomoc podczas zajęć powierzchniowych
 - a. Przeciwdziałanie stresowi
 - b. Wypadnięcie automatu
 - c. Zalanie maski
 - d. Kurcze mięśni
 - e. Znaki nurkowe
9. Pomoc podczas zajęć pod wodą
 - a. Przeciwdziałanie stresowi
 - b. Wypadnięcie automatu
 - c. Zalanie maski
 - d. Kurcze mięśni
 - e. Znaki nurkowe
 - f. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
10. Pomoc po zajęciach praktycznych
 - a. Wyjście z wody (drabinki, krawędzie, krzeselka) i rozebranie sprzętu
 - b. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością
 - c. Komfort termiczny

PMZNT6 SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków)
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, obracanie się, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, pływanie oddychając z automatu, zdejmowanie sprzętu w wodzie)
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą zachowując pływalność neutralną, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza płynąc i utrzymując pływalność neutralną, wynurzanie się kontrolując prędkość wynurzania)
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się)

PMZNT7 SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków)
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (obsługa maski, utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, pływanie oddychając z automatu, zdejmowanie sprzętu w wodzie)
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą zachowując pływalność neutralną, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza utrzymując pływalność neutralną, wynurzanie się kontrolując prędkość wynurzania)
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się)

PMZNT8 SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków)
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, pływanie oddychając z automatu, zdejmowanie sprzętu w wodzie)
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą zachowując pływalność neutralną, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza utrzymując pływalność neutralną, wynurzanie się kontrolując prędkość wynurzania)
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się)

PMZNT9 ASYSTOWANIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM PODCZAS NURKOWANIA

1. Formalności związane z nurkowaniem (uprawnienia, badania, oświadczenia, karta nurkowań)
2. Dobór grupy w zależności od posiadanych uprawnień
3. Zagadnienia związane z nurkowaniem w wodach otwartych
 - a. Dobór odpowiedniego miejsca nurkowania (dojazd, zaplecze, plan alarmowy, wejście/wyjście z wody)
 - b. Prognoza pogody (temperatura, wiatr, opady)
 - c. Zagrożenia związane ze środowiskiem
 - i. Ruchy wód: Prądy, Pływy, Falowanie
 - ii. Widoczność
 - iii. Temperatura

PMZNT10 – P2T3 - RATOWNICTWO NURKOWE

PMZNET EGZAMIN TEORETYCZNY

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki płetwonurka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

PMZNP1 – SYMULACJA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI - NURKOWANIE DO 5m

1. Przygotowanie sytuacji na powierzchni.
2. Wejście/nurkowanie/wyjście w każdym z poniższych scenariuszy
 - a. Symulacja utrudnień (paraplegia) u osoby na kursie
 - b. Symulacja utrudnień (tertraplegia) u osoby na kursie
 - c. Symulacja utrudnień (brak możliwości widzenia) u osoby na kursie

Uwaga: Co najmniej jedno nurkowanie z poniższych PMZNP2-PMZNP4 musi zostać zrealizowane na wodach otwartych!

PMZNP2 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA/AMPUTACJE) – NURKOWANIE DO 5m

1. Ćwiczenie w grupie 3 osobowej (instruktor, kursant, symulant)
2. Praktyczna realizacja tematu **PMZNT6**

PMZNP3 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5m

1. Ćwiczenie w grupie 3 osobowej (instruktor, kursant, symulant)
2. Praktyczna realizacja tematu **PMZNT7**

PMZNP4 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME) – NURKOWANIE DO 5m

1. Ćwiczenie w grupie 3 osobowej (instruktor, kursant, symulant)
2. Praktyczna realizacja tematu **PMZNT8**

PMZNP5 – P2P2 - NURKOWANIE PRZYGOTOWAWCZE DO CZYNNOŚCI RATOWNICZYCH

PMZNP6 – P2P4 - WYNURZENIE Z GŁĘBOKOŚCI 20 M ODDYCHAJĄC Z ZAPASOWEGO ŹRÓDŁA POWIETRZA PARTNERA - KURSANT JAKO BIORCA

PMZNP7 – P2P7 - WYDOBYCIE NIEPRZYTOMNEGO PŁETWONURKA Z 20 M DO 5 M NA KAMIZELCE RATOWNICZO-WYPORNOŚCIOWEJ RATOWANEGO

PMZNP9 – P2P9 - RATOWNICTWO POWIERZCHNIOWE

**PŁETWONUREK POMOCNIK OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ³ PMZNS KDP/CMAS (PDD CMAS)
PROGRAM SKRÓCONY**

Zakres szkolenia

Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne do udziału w nurkowaniu z certyfikowanym płetwonurkiem z niepełnosprawnością, oraz do pomocy przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Posiadanie stopnia minimum P2 KDP/CMAS lub równorzędnego innych organizacji,
- Orzeczenie lekarza o niestwierdzeniu przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania płetwonurkowania (wydane nie wcześniej niż 1 rok przed datą rozpoczęcia kursu) lub oświadczenie dotyczące stanu zdrowia (tylko dla osób pełnoletnich)

Przebieg szkolenia:

- Zajęcia teoretyczne (8,5 godziny) oraz zajęcia praktyczne (8 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 2 dni szkoleniowych. Minimum 4 nurkowania, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 80 minut.
- Maksymalny czas realizacji programu nie może być dłuższy niż 2 miesiące.

Kadra kursu:

- Instruktor Płetwonurkowania KDP/CMAS (M1, M2 lub M3) z uprawnieniami KDP/CMAS MON
- Maksymalna liczba kursantów na 1 instruktora dla zajęć pod wodą: 4

Uprawnienia:

Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20 m w grupie w towarzystwie certyfikowanej osoby z niepełnosprawnością. Pomoc przy szkoleniach osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS.

Po kursie uczestnik otrzymuje wpis do Książki Płetwonurka KDP i certyfikat Płetwonurka Pomocnika osób z niepełnosprawnością KDP/CMAS (PMZN).

³ Dotyczy niepełnosprawności ruchowej i sensorycznej, nie dotyczy niepełnosprawności intelektualnej

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

Symbol	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	Liczba godz.
PMZNST1	SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE	1
PMZNST2	RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – WIADOMOŚCI OGÓLNE	1
PMZNST3	RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI SPOTYKANE W NURKOWANIU	1
PMZNST4	KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	1
PMZNST5	OGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	1
PMZNST6	SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA)	0,5
PMZNST7	SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)	0,5
PMZNST8	SZCZEGÓŁOWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)	0,5
PMZNST9	ASYSTOWANIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM PODCZAS NURKOWANIA	1
PMZNSET	SPRAWDZIAN WIEDZY TEORETYCZNEJ	1
	łącznie	8,5

Symbol	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	Liczba godz.
PMZNSP1	SYMULACJA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI - NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNSP2	POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNSP3	POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5m	2
PMZNSP4	POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME) – NURKOWANIE DO 5m	2
	łącznie	8

ZAJĘCIA TEORETYCZNE

PMZNST1 SPOTKANIE ORGANIZACYJNE I WARUNKI WSTĘPNE

1. Przedstawienie organizatora kursu.
2. Przedstawienie uczestników i kadry kursu.
3. Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (badania lekarskie, warunki wstępne /certyfikaty/, nurkowania stażowe, opłaty).
4. Zapoznanie uczestników z infrastrukturą bazy/obozu.
5. Cel i wartość szkolenia KDP/CMAS PMZN.
6. Przebieg szkolenia KDP/CMAS PMZN.
7. Znaczenie szkolenia osób z niepełnosprawnością ruchową w KDP/CMAS dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.
8. Uprawnienia KDP/CMAS PMZN.

PMZNST2 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI – WIADOMOŚCI OGÓLNE

1. Definicja niepełnosprawności
2. Podstawowe terminy - Inwalidztwo, kalectwo, niepełnosprawność
3. Główne rodzaje niepełnosprawności
 - a. Ruchoma/fizyczna – paraplegia, tetraplegia, amputacje
 - b. Sensoryczna – zaburzenia wzroku i słuchu
 - c. Intelktualna
 - d. Sprzężona
4. Dystrofia i stwardnienie rozsiane
5. Niepełnosprawność: model medyczny, indywidualny, społeczny, funkcjonalny
6. Podstawowe skale oceny sprawności
 - a. Skala Barthela – indeks ADL – czynności dnia codziennego
 - b. Skala Berga – skala oceny sprawności ruchowej
 - c. Skala Udaru Narodowego Instytutu Zdrowia – skala objawów ciężkości udaru
7. Przyczyny niepełnosprawności
 - a. Wady wrodzone
 - b. Choroby w tym choroby przewlekłe i genetyczne
 - c. Nagłe wypadki, urazy, zatrucia
8. Niepełnosprawność a prawo

PMZNST3 RODZAJE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI RUCHOWEJ I SENSORYCZNEJ SPOTYKANE W NURKOWANIU

1. Paraplegia - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
2. Amputacje - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
3. Tetraplegia - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
4. Upośledzenia narządu słuchu i mowy – głuchoniemi - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
5. Upośledzenie narządu wzroku, niewidomi - definicja, porozumiewanie się nad i pod wodą /znaki/, przemieszczanie się na powierzchni
6. MPD (Mózgowe porażenie dziecięce)

PMZNST4 KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE WSPÓŁPRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Indywidualne podejście,
2. Wrażliwość,
3. Słownictwo,
4. Wstydlivość,
5. Specyficzne potrzeby fizjologiczne,
6. Termoregulacja
7. Odleżyny,

8. Protezy,
9. Specjalistyczny sprzęt (Kule, wózki inwalidzkie, cewniki)

PMZNST5 OGÓLNE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

1. Miejsca szkolenia (pływalnia, wody otwarte), logistyka, rodzaje zagrożeń/zasady bezpieczeństwa (schody, szatnie, podjazdy, natryski)
2. Dobór miejsca nurkowania w zależności od stopnia niepełnosprawności i warunków pogodowych
3. Sprawy formalne (badania lekarskie, formularze, opłaty)
4. Wykłady teoretyczne (wygoda, przerwy, komfort termiczny)
5. Specjalistyczny sprzęt używany podczas szkolenia (skafandry rozpinane, przedłużone suwaki, ochraniacze, rękawice z błoną, płetwki na kikuty, ustniki anatomiczne, inflatory z 3 przyciskami...)
6. Transport na miejsce szkolenia
 - a. Prowadzenie, pomoc, niebezpieczeństwa
 - b. Wózki inwalidzkie - prowadzenie, przesadzanie, składanie
7. Przygotowanie do zajęć praktycznych
 - a. Plan alarmowy
 - b. Dobór sprzętu nurkowego
 - c. Przygotowanie sprzętu do zajęć
 - d. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością
 - e. Ubieranie sprzętu i wejście do wody (drabinki, krawędzie, krzeselka)
8. Pomoc podczas zajęć powierzchniowych
 - a. Przeciwdziałanie stresowi
 - b. Wypadnięcie automatu
 - c. Zalanie maski
 - d. Kurcze mięśni
 - e. Znaki nurkowe
9. Pomoc podczas zajęć pod wodą
 - a. Przeciwdziałanie stresowi
 - b. Wypadnięcie automatu
 - c. Zalanie maski
 - d. Kurcze mięśni
 - e. Znaki nurkowe
 - f. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
10. Pomoc po zajęciach praktycznych
 - a. Wyjście z wody (drabinki, krawędzie, krzeselka) i rozebranie sprzętu
 - b. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością
 - c. Komfort termiczny

PMZNST6 SZCZEGÓLWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków)
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, obracanie się, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, pływanie oddychając z automatu, zdejmowanie sprzętu w wodzie)
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą zachowując pływalność neutralną, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza płynąc i utrzymując pływalność neutralną, wyrzucanie się kontrolując prędkość wynurzenia)
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się)

PMZNST7 SZCZEGÓLWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków)
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (obsługa maski, utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, pływanie oddychając z automatu, zdejmowanie sprzętu w wodzie)
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą zachowując pływalność neutralną, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza utrzymując pływalność neutralną, wynurzanie się kontrolując prędkość wynurzenia)
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się)

PMZNST8 SZCZEGÓLWE ZASADY POMOCY W SZKOLENIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME)

1. Pomoc podczas przygotowania do zajęć (pomoc w transporcie, przygotowanie sprzętu, ubranie, wejście do wody, przypomnienie specjalnych znaków)
2. Pomoc podczas ćwiczeń na powierzchni (utrzymanie bezpiecznej pozycji na powierzchni, zakładanie i zdejmowanie systemu balastowego, napełnianie KRW, pływanie oddychając z automatu, zdejmowanie sprzętu w wodzie)
3. Pływalność, trym, przechył – ilość i umiejscowienie balastu.
4. Pomoc podczas ćwiczeń pod wodą (zanurzenie się stopami w kierunku dna i ustalenie pływalności neutralnej, pływanie pod wodą zachowując pływalność neutralną, wyjmowanie i wkładanie automatu oddechowego, oddychanie z alternatywnego źródła powietrza utrzymując pływalność neutralną, wynurzanie się kontrolując prędkość wynurzenia)
5. Pomoc po zajęciach (wyjście z wody, pomoc w transporcie, rozebranie się)

PMZNST9 ASYSTOWANIE OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM PODCZAS NURKOWANIA

1. Formalności związane z nurkowaniem (uprawnienia, badania, oświadczenia, karta nurkowań)
2. Dobór grupy w zależności od posiadanych uprawnień
3. Zagadnienia związane z nurkowaniem w wodach otwartych
 - a. Dobór odpowiedniego miejsca nurkowania (dojazd, zaplecze, plan alarmowy, wejście/wyjście z wody)
 - b. Prognoza pogody (temperatura, wiatr, opady)
 - c. Zagrożenia związane ze środowiskiem
 - i. Ruchy wód: Prądy, Pływy, Falowanie
 - ii. Widoczność
 - iii. Temperatura

PMZNS5 EGZAMIN TEORETYCZNY

1. Test pisemny sprawdzający umiejętności teoretyczne (20 pytań).
2. Wypisanie wniosku o certyfikat.
3. Wpis do książki pływaka.
4. Zakończenie kursu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

PMZNSP1 – SYMULACJA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI - NURKOWANIE DO 5m

3. Przygotowanie sytuacji na powierzchni.
4. Wejście/nurkowanie/wyjście w każdym z poniższych scenariuszy
 - a. Symulacja utrudnień (paraplegia) u osoby na kursie
 - b. Symulacja utrudnień (tertraplegia) u osoby na kursie
 - c. Symulacja utrudnień (brak możliwości widzenia) u osoby na kursie

Uwaga: Co najmniej jedno nurkowanie z poniższych PMZNSP2-PMZNSP4 musi zostać zrealizowane na wodach otwartych!

PMZNSP2 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (PARAPLEGIA/AMPUTACJE) – NURKOWANIE DO 5m

3. Ćwiczenie w grupie 3 osobowej (instruktor, kursant, symulant)
4. Praktyczna realizacja tematu **PMZNST6**

PMZNSP3 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (TETRAPLEGIA) – NURKOWANIE DO 5m

3. Ćwiczenie w grupie 3 osobowej (instruktor, kursant, symulant)
4. Praktyczna realizacja tematu **PMZNST7**

PMZNSP4 POMOC W SZKOLENIU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ (OSOBY NIEWIDOME) – NURKOWANIE DO 5m

3. Ćwiczenie w grupie 3 osobowej (instruktor, kursant, symulant)
4. Praktyczna realizacja tematu **PMZNST8**

PŁETWONUREK KDP/CMAS PNZ1

Zakres szkolenia: Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 5 m na pływalni z instruktorem osób z niepełnosprawnością i pomocnikiem osób z niepełnosprawnością.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania.
- Podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu.
- Konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobą na kursie

Przebieg szkolenia: Zajęcia teoretyczne (11 godzin). Zajęcia praktyczne (10 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Minimum 4 nurkowania, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 80 minut.

- Maksymalny czas trwania kursu 1 rok
- Pierwsze dwa nurkowania **muszą** odbyć się na pływalni.
- Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.
-

Wymagany zakres ćwiczeń, bez których, osoba nie może otrzymać KDP/CMAS PZN1

- Wstrzymanie oddechu do otrzymania gazu od partnera
- Możliwość wyrównania ciśnienia w uszach
- Umiejętność oddychania przy zalanej masce
- Umiejętność korzystania z gazu partnera.

(ćwiczenia z pomocą instruktora/pomocnika).

Kadra kursu: Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Pomocnik instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS PMZN).

Maksymalna liczba kursantów/instruktora:

Powierzchnia 5:1, + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Pod wodą 1:1 + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Uprawnienia: Nurkować do głębokości 5 m na pływalni z instruktorem osób z niepełnosprawnością i pomocnikiem osób z niepełnosprawnością. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP/PZN1.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

SYMBOL	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN1T1/PTNT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN1T2/PTNT2	Sprzęt podstawowy i pomocniczy	1
PZN1T3/PTNT3	Wybrane zagadnienia fizyki w nurkowaniu	1
PZN1T4/PTNT4	Wybrane zagadnienia fizjologii i patofizjologii nurkowania	1
PZN1T5/PTNT5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN1T6/PTNT6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
PN1T7	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN2T8/PTNT7	Podstawowe zagadnienia nt środowiska wodnego	1
PZN1ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
	Suma	11

SYMBOL	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN1P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN1P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN1P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN1P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
PZN1P4/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
	Suma	10

PZN1T7 – Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe /dopasowane do rodzaju niepełnosprawności/ (1h)

- Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania
- Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa)
- Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością
 - Pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne - schody, szatnie, podjazdy, natryski. Zagrożenia środowiskowe wód otwartych.
 - Wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzesetka)
 - d. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności)
- Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością
 - Paraplegia
 - Tetraplegia
 - Hemiplegia
 - Osoby niedowidzące
 - Osoby z zaburzeniami słuchu

PŁETWONUREK KDP/CMAS PNZ2

Zakres szkolenia: Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 10 m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i pomocnikiem osób z niepełnosprawnością.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania.
- Podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu.
- Konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobą na kursie

- PZN2P/PTNP7 (2 Dawca – realizacja bez znaku brak gazu – ale poprzez inny znak)

Przebieg szkolenia: Zajęcia teoretyczne (11 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 3 dni szkoleniowych. Minimum 6 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 120 minut.

- Maksymalny czas trwania kursu 1 rok
- Pierwsze dwa nurkowania **muszą** odbyć się na pływalni.
- Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Kadra kursu: Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Pomocniki instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS PMZN).

Maksymalna liczba kursantów/instruktora:

Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte) + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Uprawnienia: Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 10m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i pomocnikiem osób z niepełnosprawnością. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP/PZN2.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

SYMBOL	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN2T1/PTNT1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN2T2/PTNT2	Sprzęt podstawowy i pomocniczy	1
PZN2T3/PTNT3	Wybrane zagadnienia fizyki w nurkowaniu	1
PZN2T4/PTNT4	Wybrane zagadnienia fizjologii i patofizjologii nurkowania	1
PZN2T5/PTNT5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN2T6/PTNT6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2
PZN2T8/PTNT7	Podstawowe zagadnienia nt środowiska wodnego	1
PZN2T9	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN2ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
	Suma	11

SYMBOL	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN2P1/PTNP1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN2P2/PTNP2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN2P3/PTNP3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami na dnie lub platformie – głębokość 5m	2
PZN2P4/PTNP4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami z widocznością dna – głębokość do 10 m	2
PZN2P5/PTNP5	Zanurzanie i wynurzenie przy dnie z ćwiczeniami ogólnymi do 10 m	2
PZN2P6/PTNP6	Zanurzanie i wynurzenie w toni z ćwiczeniami ogólnymi do 10m	2
PZN2P7/PTNP7	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku powietrza	2
	Suma	14

PZN2T9 – Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe /dopasowane do rodzaju niepełnosprawności/ (1h)

- Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania
- Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa)
- Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością
 - Pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne - schody, szatnie, podjazdy, natryski. Zagrożenia środowiskowe wód otwartych.
 - Wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzeselka)
 - e. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności)
- Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością
 - Paraplegia
 - Tetraplegia
 - Hemiplegia
 - Osoby niedowidzące
 - Osoby z zaburzeniami słuchu

PŁETWONUREK KDP/CMAS PNZ3

Zakres szkolenia: Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 20 m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i pomocnikiem osób z niepełnosprawnością.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania.
- Podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu.
- Konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobą na kursie

Przebieg szkolenia: Zajęcia teoretyczne (13 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

- Maksymalny czas trwania kursu 1 rok
- Pierwsze dwa nurkowania **muszą** odbyć się na pływalni.
- Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Wymagany zakres ćwiczeń, koniecznych do wykonania, bez których, osoba nie może otrzymać KDP/CMAS P1 – PZN3

- Wstrzymanie oddechu do momentu otrzymania gazu od partnera
- Możliwość wyrównania ciśnienia w uszach
- Umiejętność opróżnienia maski z wody
- Umiejętność korzystania z gazu partnera.

(ćwiczenia z pomocą instruktora/pomocnika).

Kadra kursu: Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Pomocnik instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS PMZN).

Maksymalna liczba kursantów/instruktora:

Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte) + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Uprawnienia: Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20m w wodach otwartych z instruktorem osób z niepełnosprawnością i pomocnikiem osób z niepełnosprawnością. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP CMAS/PZN3.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

SYMBOL	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN3T1/P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN3T2/P1T2	Sprzęt podstawowy	1
PZN3T3/P1T3	Podstawy fizyki w nurkowaniu	2
PZN3T4/P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
PZN3T5/P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN3T6/P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
PZN3T7/P1T7	Środowisko wodne	1
PZN3T8	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN3ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
	Suma	13

SYMBOL	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN3P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN3P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN3P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
PZN3P4/P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
PZN3P5/P1P5	Pływalność i trym - głębokość do 10 m	2
PZN3P6/P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
PZN3P7/P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
PZN3P8/P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
PZN3P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
PZN3P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
	Suma	20

PZN3T8 – Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe /dopasowane do rodzaju niepełnosprawności/ (1h)

- Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania
- Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa)
- Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością
 - Pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne - schody, szatnie, podjazdy, natryski. Zagrożenia środowiskowe wód otwartych.
 - Wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzeselka)
- f. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności)
- Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością
 - Paraplegia
 - Tetraplegia
 - Hemiplegia
 - Osoby niedowidzące
 - Osoby z zaburzeniami słuchu

PŁETWONUREK KDP/CMAS PNZ4

Zakres szkolenia: Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do 20m w wodach otwartych z pomocnikiem osób z niepełnosprawnością oraz co najmniej pełnoletnim płetwonurkiem P2.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania.
- Podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu.
- Konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobą na kursie

Przebieg szkolenia: Zajęcia teoretyczne (14 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

- Maksymalny czas trwania kursu 1 rok
- Pierwsze dwa nurkowania **muszą** odbyć się na pływalni.
- Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Osoba na kursie powinna samodzielnie wykonać ćwiczenia na kursie oprócz:

- PZN4P6/P1P6 (8 Dawca)

- PZN4P8/P1P8 (3 Dawca – realizacja bez znaku brak gazu – ale poprzez inny znak)

Kadra kursu: Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Pomocnik instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS PMZN).

Maksymalna liczba kursantów/instruktora:

Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte) + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Uprawnienia: Nurkować bezdekompresyjnie do 20m w wodach otwartych z pomocnikiem osób z niepełnosprawnością oraz co najmniej pełnoletnim płetwonurkiem P2. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP CMAS/PZN4.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

SYMBOL	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN4T1/P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN4T2/P1T2	Sprzęt podstawowy	1
PZN4T3/P1T3	Podstawy fizyki w nurkowaniu	2
PZN4T4/P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
PZN4T5/P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN4T6/P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
PZN4T7/P1T7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
PZN4T8/P1T8	Środowisko wodne	1
PZN4T9	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN4ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
	Suma	14

SYMBOL	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN4P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN4P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN4P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
PZN4P4/P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
PZN4P5/P1P5	Pływalność i trym - głębokość do 10 m	2
PZN4P6/P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
PZN4P7/P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
PZN4P8/P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
PZN4P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
PZN4P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
	Suma	20

PZN4T9 – Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe /dopasowane do rodzaju niepełnosprawności/ (1h)

- Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania
- Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa)
- Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością
 - Pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne - schody, szatnie, podjazdy, natryski. Zagrożenia środowiskowe wód otwartych.
 - Wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krzeselka)
 - g. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności)
- Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością
 - Paraplegia
 - Tetraplegia
 - Hemiplegia
 - Osoby niedowidzące
 - Osoby z zaburzeniami słuchu

PŁETWONUREK KDP/CMAS PNZ5

Zakres szkolenia: Uczestnik kursu zdobywa wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne umożliwiające użytkowanie sprzętu nurkowego oraz bezpieczne nurkowanie do głębokości 20 m w systemie partnerskim z pełnoletnim płetwonurkiem o takich samych lub wyższych kwalifikacjach.

Warunki uczestnictwa w kursie:

- Ukończone 18 lat,
- Zaświadczenie lekarza medycyny o braku przeciwwskazań do uprawiania płetwonurkowania.
- Podpisana karta szkolenia i oświadczenie przystąpienia do kursu.
- Konieczność posiadania skafandra mokrego przez osobą na kursie

Przebieg szkolenia: Zajęcia teoretyczne (14 godzin) należy przeprowadzić w ciągu minimum 5 dni szkoleniowych. Minimum 9 nurkowań, o łącznym czasie pobytu pod wodą minimum 200 minut.

- Maksymalny czas trwania kursu 1 rok
- Pierwsze dwa nurkowania **muszą** odbyć się na pływalni.
- Przygotowanie do ćwiczeń oraz wejście i wyjście z wody z pomocą kadry kursu.

Kadra kursu: Instruktor płetwonurkowania KDP/CMAS z uprawnieniami instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS MZN). Pomocnik instruktora osób z niepełnosprawnością (KDP/CMAS PMZN).

Maksymalna liczba kursantów/instruktora:

Powierzchnia 5:1 (pływalnie), + minimum 1 osoba pomocnik na osobę szkoloną

Pod wodą 1:1 (pływalnie), 1:1 (wody otwarte)

Uprawnienia: Nurkować bezdekompresyjnie do głębokości 20 m w towarzystwie przynajmniej jednej pełnoletniej osoby, o kwalifikacjach KDP/CMAS*(P1) lub równorzędnych kwalifikacjach innej organizacji.. Absolwent kursu otrzymuje certyfikat płetwonurka z niepełnosprawnością KDP CMAS/PZN5.

RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA

SYMBOL	ZAJĘCIA TEORETYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN5T1/P1T1	Spotkanie organizacyjne i warunki wstępne	1
PZN5T2/P1T2	Sprzęt podstawowy	1
PZN5T3/P1T3	Podstawy fizyki w nurkowaniu	2
PZN5T4/P1T4	Podstawy fizjologii i patofizjologii nurkowania	1,5
PZN5T5/P1T5	Sprzęt powietrzny i pomocniczy	2
PZN5T6/P1T6	Technika i bezpieczeństwo nurkowania	2,5
PZN5T7/P1T7	Podstawy udzielania pierwszej pomocy	1
PZN5T8/P1T8	Środowisko wodne	1
PZN5T9	Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe	1
PZN5ET/P1ET	Sprawdzian wiedzy teoretycznej i zakończenie kursu	1
	Suma	14

SYMBOL	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	LICZBA GODZIN
PZN5P1/P1P1	Pływanie i nurkowanie w sprzęcie ABC	2
PZN5P2/P1P2	Nurkowanie wprowadzające – głębokość do 5 m	2
PZN5P3/P1P3	Statyczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość 5 m	2
PZN5P4/P1P4	Dynamiczne ćwiczenia z kamizelkami – głębokość do 10 m	2
PZN5P5/P1P5	Pływalność i trym - głębokość do 10 m	2
PZN5P6/P1P6	Doskonalenie techniki nurkowania z elementami ratownictwa – głębokość 10 ÷ 15 m	2
PZN5P7/P1P7	Nurkowanie z elementami techniki nurkowania – głębokość 10 ÷ 15 m	2
PZN5P8/P1P8	Awaryjne wynurzenie w sytuacji braku gazu z głębokości 10 ÷ 15 m	2
PZN5P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
PZN5P9/P1P9	Nurkowanie – głębokość 20 m	2
	Suma	20

PZN5T9 – Osoby z niepełnosprawnością – zagadnienia dodatkowe /dopasowane do rodzaju niepełnosprawności/ (1h)

- Termoregulacja – wrażliwość, sposoby przeciwdziałania
- Zagadnienia natury fizjologicznej (indywidualna rozmowa)
- Sposoby wejścia/wyjścia do wody osób z niepełnosprawnością
 - Pływalnie, wody otwarte – miejsca niebezpieczne - schody, szatnie, podjazdy, natryski. Zagrożenia środowiskowe wód otwartych.
 - Wejście/wyjście do wody na pływalniach (drabinki, brzeg pływalni, krze sełka)
- h. Metody przenoszenia, podnoszenia, podtrzymywania osób z niepełnosprawnością (w zależności od rodzaju niepełnosprawności)
- Sposoby komunikacji osób z niepełnosprawnością
 - Paraplegia
 - Tetraplegia
 - Hemiplegia
 - Osoby niedowidzące
 - Osoby z zaburzeniami słuchu