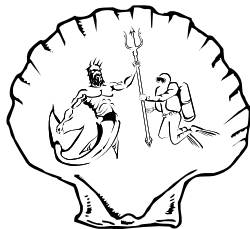


KURS PODSTAWOWY P1 W SYSTEMIE CMAS

INFORMACJE OGÓLNE, ZAKRES I PRZEBIEG KURSU



MATEUSZ PRZYBYŁA

KLUB PŁETWONURKÓW TRITON
KOŚCIAN

1 Klub Triton

- 1 Klub Triton
- 2 System szkolenia KP LOK CMAS

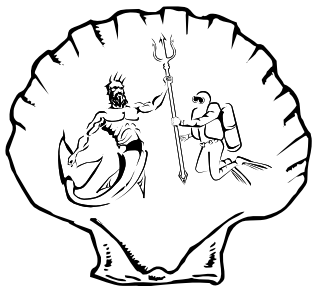
- 1 Klub Triton
- 2 System szkolenia KP LOK CMAS
- 3 Ramy kursu podstawowego

- 1 Klub Triton
- 2 System szkolenia KP LOK CMAS
- 3 Ramy kursu podstawowego
- 4 Wymagania wobec kandydatów

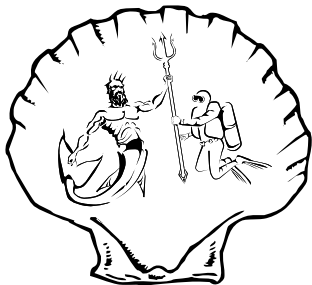
- 1 Klub Triton
- 2 System szkolenia KP LOK CMAS
- 3 Ramy kursu podstawowego
- 4 Wymagania wobec kandydatów
- 5 Przeciwwskazania do nurkowania

- 1 Klub Triton
- 2 System szkolenia KP LOK CMAS
- 3 Ramy kursu podstawowego
- 4 Wymagania wobec kandydatów
- 5 Przeciwwskazania do nurkowania
- 6 Informacje ogólne

Klub Triton jest **organizacją non-profit**, która działa od 1999 roku. Głównym celem klubu jest umożliwienie poznania pływania jak najszerszemu gronu osób.

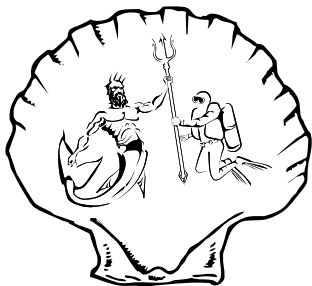


Klub Triton jest **organizacją non-profit**, która działa od 1999 roku. Głównym celem klubu jest umożliwienie poznania płetwonurkowania jak najszerszemu gronu osób.



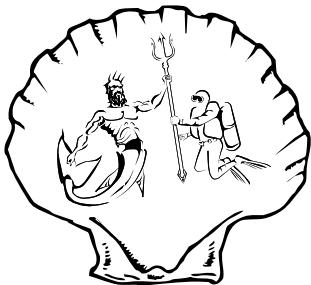
- Prowadzimy kursy nurkowe certyfikowane przez federację **CMAS** respektowaną na całym świecie.

Klub Triton jest **organizacją non-profit**, która działa od 1999 roku. Głównym celem klubu jest umożliwienie poznania pływania jak najszerszemu gronu osób.



- Prowadzimy kursy nurkowe certyfikowane przez federację **CMAS** respektowaną na całym świecie.
- Wykonujemy wyjazdy nurkowe w różne części kraju i świata.

Klub Triton jest **organizacją non-profit**, która działa od 1999 roku. Głównym celem klubu jest umożliwienie poznania pływania jak najszerszemu gronu osób.



- Prowadzimy kursy nurkowe certyfikowane przez federację **CMAS** respektowaną na całym świecie.
- Wykonujemy wyjazdy nurkowe w różne części kraju i świata.
- Bierzymy udział w akcjach sprzątania jezior.

CMAS (fr. Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques) - międzynarodowa federacja założona m.in. przez Jacques'a Cousteau, która zrzesza organizacje zajmujące się sportami podwodnymi.



CMAS (fr. Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques) - międzynarodowa federacja założona m.in. przez Jacques'a Cousteau, która zrzesza organizacje zajmujące się sportami podwodnymi.



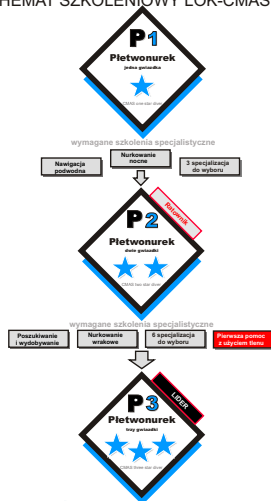
- W porównaniu z wieloma innymi federacjami, które przedstawiają nurkowanie jako wakacyjną zabawę w tropikach, filozofia nauczania CMAS bliższa jest raczej **rygorom wojskowym**.

CMAS (fr. Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques) - międzynarodowa federacja założona m.in. przez Jacques'a Cousteau, która zrzesza organizacje zajmujące się sportami podwodnymi.



- W porównaniu z wieloma innymi federacjami, które przedstawiają nurkowanie jako wakacyjną zabawę w tropikach, filozofia nauczania CMAS bliższa jest raczej **rygorom wojskowym**.
- W Polsce federację CMAS reprezentują: Komisja Działalności Podwodnej przy PTTK (PTTK - KDP) oraz Komisja Płetwonurkowania przy LOK (KP LOK). Klub Triton przynależy do KP LOK CMAS.

SCHEMAT SZKOLENIOWY LOK-CMAS 2012



Kurs podstawowy uczy obsługi sprzętu do nurkowania i radzenia sobie z podstawowymi sytuacjami awaryjnymi. Ukończenie kursu upoważnia do nurkowania do głębokości 20 m.

W ramach kursu odbędą się:



Kurs podstawowy uczy obsługi sprzętu do nurkowania i radzenia sobie z podstawowymi sytuacjami awaryjnymi. Ukończenie kursu upoważnia do nurkowania do głębokości 20 m.

W ramach kursu odbędą się:

- trzy zajęcia na basenie w sprzęcie podstawowym,



Kurs podstawowy uczy obsługi sprzętu do nurkowania i radzenia sobie z podstawowymi sytuacjami awaryjnymi. Ukończenie kursu upoważnia do nurkowania do głębokości 20 m.

W ramach kursu odbędą się:



- trzy zajęcia na basenie w sprzęcie podstawowym,
- cztery zajęcia na basenie w sprzęcie powietrznym,

Kurs podstawowy uczy obsługi sprzętu do nurkowania i radzenia sobie z podstawowymi sytuacjami awaryjnymi. Ukończenie kursu upoważnia do nurkowania do głębokości 20 m.

W ramach kursu odbędą się:



- trzy zajęcia na basenie w sprzęcie podstawowym,
- cztery zajęcia na basenie w sprzęcie powietrznym,
- cztery wyjazdy nad jezioro lub czterodniowy obóz.

Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:



Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:

- Sprzęt do płetwonurkowania



Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:

- Sprzęt do płetwonurkowania
- Podstawy fizyki płetwonurkowania



Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:

- Sprzęt do płetwonurkowania
- Podstawy fizyki płetwonurkowania
- Podstawy medycyny i patofizjologii płetwonurkowania



Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:

- Sprzęt do płetwonurkowania
- Podstawy fizyki płetwonurkowania
- Podstawy medycyny i patofizjologii płetwonurkowania
- Ratownictwo nurkowe



Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:



- Sprzęt do płetwonurkowania
- Podstawy fizyki płetwonurkowania
- Podstawy medycyny i patofizjologii płetwonurkowania
- Ratownictwo nurkowe
- Hydrologia i ekologia

Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:



- Sprzęt do płetwonurkowania
- Podstawy fizyki płetwonurkowania
- Podstawy medycyny i patofizjologii płetwonurkowania
- Ratownictwo nurkowe
- Hydrologia i ekologia
- Historia płetwonurkowania

Kurs uczy podstaw teoretycznych dotyczących zasad działania sprzętu nurkowego, zachowania organizmu ludzkiego w środowisku wodnym, praw fizyki rządzących w nurkowaniu i wielu innych.

W ramach kursu odbędzie się siedem wykładów:



- Sprzęt do płetwonurkowania
- Podstawy fizyki płetwonurkowania
- Podstawy medycyny i patofizjologii płetwonurkowania
- Ratownictwo nurkowe
- Hydrologia i ekologia
- Historia płetwonurkowania
- Praktyczne aspekty płetwonurkowania

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

- dobra kondycja fizyczna,

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

- dobra kondycja fizyczna,
- oswojenie z wodą i umiejętność pływania,

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

- dobra kondycja fizyczna,
- oswojenie z wodą i umiejętność pływania,
- dojrzałość psychiczna i odpowiedzialność,

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

- dobra kondycja fizyczna,
- oswojenie z wodą i umiejętność pływania,
- dojrzałość psychiczna i odpowiedzialność,
- umiejętność współpracy z partnerem i pracy w grupie,

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

- dobra kondycja fizyczna,
- oswojenie z wodą i umiejętność pływania,
- dojrzałość psychiczna i odpowiedzialność,
- umiejętność współpracy z partnerem i pracy w grupie,
- pozytywne nastawienie do nurkowania,

Płetwonurka powinny charakteryzować następujące cechy:

- dobra kondycja fizyczna,
- oswojenie z wodą i umiejętność pływania,
- dojrzałość psychiczna i odpowiedzialność,
- umiejętność współpracy z partnerem i pracy w grupie,
- pozytywne nastawienie do nurkowania,
- chęć rozwoju umiejętności oraz pogłębiania swojej wiedzy na temat nurkowania.

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

- Kardiologiczne (np. niewydolność lub wady serca, zawał).

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

- Kardiologiczne (np. niewydolność lub wady serca, zawał).
- Neurologiczne (np. padaczka, udar mózgu, stwardnienie rozsiane).

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

- Kardiologiczne (np. niewydolność lub wady serca, zawał).
- Neurologiczne (np. padaczka, udar mózgu, stwardnienie rozsiane).
- Pulmonologiczne (np. czynna astma, operacje naruszające opłucną).

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

- Kardiologiczne (np. niewydolność lub wady serca, zawał).
- Neurologiczne (np. padaczka, udar mózgu, stwardnienie rozsiane).
- Pulmonologiczne (np. czynna astma, operacje naruszające opłucną).
- Laryngologiczne (np. dysfunkcje trąbki Eustachiusza, operacje na uchu środkowym).

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

- Kardiologiczne (np. niewydolność lub wady serca, zawał).
- Neurologiczne (np. padaczka, udar mózgu, stwardnienie rozsiane).
- Pulmonologiczne (np. czynna astma, operacje naruszające opłucną).
- Laryngologiczne (np. dysfunkcje trąbki Eustachiusza, operacje na uchu środkowym).
- Psychologiczne (np. klaustrofobia, napady paniki, uzależnienia).

Nurkować może prawie każdy. Istnieją jednak problemy medyczne, które stanowią pod wodą ryzyko.

- Kardiologiczne (np. niewydolność lub wady serca, zawał).
- Neurologiczne (np. padaczka, udar mózgu, stwardnienie rozsiane).
- Pulmonologiczne (np. czynna astma, operacje naruszające opłucną).
- Laryngologiczne (np. dysfunkcje trąbki Eustachiusza, operacje na uchu środkowym).
- Psychologiczne (np. klaustrofobia, napady paniki, uzależnienia).
- Inne (np. cukrzyca, ciąża, znaczne zwyrodnienie kręgosłupa, białaczka).

Zajęcia teoretyczne odbywać będą się na sali **Ochotniczej Straży Pożarnej w Racocie**.

Zajęcia teoretyczne odbywać będą się na sali **Ochotniczej Straży Pożarnej w Racocie**.

Zajęcia basenowe odbywać będą się w Śremie.

Zajęcia teoretyczne odbywać będą się na sali **Ochotniczej Straży Pożarnej w Racocie**.

Zajęcia basenowe odbywać będą się w Śremie.

Nurkowania w jeziorze realizowane będą na bazie strażackiej w Starkowie (koło Boszkowa).

Zajęcia teoretyczne odbywać będą się na sali **Ochotniczej Straży Pożarnej w Racocie**.

Zajęcia basenowe odbywać będą się w Śremie.

Nurkowania w jeziorze realizowane będą na bazie strażackiej w Starkowie (koło Boszkowa).

Terminy spotkań podane zostaną w trakcie trwania kursu.

Zajęcia teoretyczne odbywać będą się na sali **Ochotniczej Straży Pożarnej w Racocie**.

Zajęcia basenowe odbywać będą się w Śremie.

Nurkowania w jeziorze realizowane będą na bazie strażackiej w Starkowie (koło Boszkowa).

Terminy spotkań podane zostaną w trakcie trwania kursu.

Obecność zarówno na zajęciach teoretycznych jak i praktycznych jest **obowiązkowa!** Mimo że kurs kończy się egzaminem sprawnościowym jak i pisemnym, w trakcie lekcji i ćwiczeń oceniana będzie wasza aktywność i umiejętności.

FORMULARZ UCZESTNIKA KURSU



FORMULARZ UCZESTNIKA KURSU KP LOK CMAS



A. DANE OSOBOWE

Imię: Jan		Kowalski	
Nazwisko: []		[]	
Data urodzenia: 1.02.1980	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> P	PESEL: 80020112345	123-456-789
Data urodzenia: []		PESEL: []	
Imię i Małgosi: Jasia i Małgosi		Telefon: 11 12-123	
Adres - ulica: Waszyngton		Nr: [] Kod pocztowy: []	
Miasto: []		e-mail: czarek12@szkaczek.pl	

B. OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że udział w kursie nurkowym na stopień P1 organizowanym przez KLUB TRITON KOŚCIAN prowadzonym przez instruktora Mateusza Przybyłę i Huberta Włodarczyka w miejscowości / na akwaniu Racot / jez. Dominickim w terminie dd.mm.rrrr biorę na własną odpowiedzialność.

Ponadto oświadczam, że:

- wypełniłem i podpisałem formularz medyczny lub posiadam zaświadczenie lekarskie
- zapoznałem i zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu kursu oraz poleceń instruktora

W przypadku nieukończenia kursu z mojej winy nie będę rościł pretensji do organizatora oraz instruktora.

Data: dd.mm.rrrr Podpis: [] Podpis opiekuna prawnego: []

C. OCENA UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNYCH

Uczestnik kursu opanował w sposób co najmniej dostateczny wszystkie umiejętności praktyczne niezbędne do ukończenia kursu [] wg wymagań KP LOK CMAS.

Data: [] Podpis kursanta: [] Podpis instruktora: []

D. EGZAMIN TEORETYCZNY

Zaliczył Nie zaliczył Poprawka

Data: [] Podpis kursanta: [] Podpis instruktora: []

E. POTWIERDZENIE

Potwierdzam odbiór certyfikatu tymczasowego z zestawu kursanta numer []

Data: [] Podpis kursanta: []

Formularz uczestnika kursu v 0.3* KP LOK CMAS 2008

Strona 1



FORMULARZ MEDYCZNY KP LOK CMAS



A. DANE OSOBOWE

Jan		Kowalski	
Imię		Nazwisko	
1.02.1980	XXX 123456	Waszyngton	
Data urodzenia		Nr dowodu tożsamości	
Jaxta i Malgosi		11	12-345
Adres - ulica		nr	Kod pocztowy

B. INFORMACJE

Celem poniższego kwestionariusza jest ustalenie, czy posiłkował, dla własnego bezpieczeństwa, przed odpowiednim badaniem medycznym przed rozpoczęciem nurkowania. W wypracowanych miejscach wpisz TAK lub NIE. W razie wątpliwości wpisz TAK. Jeśli na końcu z poniższych punktów odpowiedziałeś TAK, nie możesz nurkować i musisz wykonać specjalistyczne badania lekarskie przed rozpoczęciem nurkowania.

Niezbędnie od poniższego odwołania KP LOK CMAS zaleca wykonanie badań lekarskich. Badania najlepiej wykonać u lekarza - specjalisty, posiadającego jedną ze specjalizacji: medycyna sportu i fizjoterapia, medycyna sportowa, medycyna medycyna sportowa, medycyna sportowa. Można także badać się u lekarzy innych specjalności, którzy ukończyli kursy medycyny sportowej lub fizjoterapii oraz u lekarzy sportowych. Jeśli nie wiesz, gdzie szukać kompetentnego lekarza, zapytaj swojego instruktora.

C. OŚWIADCZENIE

Czy chorowałeś lub chorujesz na:

<input type="checkbox"/> NIE	zadanie	<input type="checkbox"/> NIE	oburzenia łożyska i łożyska
<input type="checkbox"/> NIE	strata przytomności i innej przytomności	<input type="checkbox"/> NIE	skurcz
<input type="checkbox"/> NIE	miastocystę	<input type="checkbox"/> NIE	odmę opłuczną
<input type="checkbox"/> NIE	apopleję	<input type="checkbox"/> NIE	gruźlicę płuc
<input type="checkbox"/> NIE	choroby psychiczne	<input type="checkbox"/> NIE	odmę
<input type="checkbox"/> NIE	nadciśnienie	<input type="checkbox"/> NIE	zapalenie zatok
<input type="checkbox"/> NIE	zaburzenia rytmu serca		

Czy przeżyłeś kiedykolwiek:

<input type="checkbox"/> NIE	operację chirurgiczną ucha	<input type="checkbox"/> NIE	urazy tkanki płucowej z przebiegiem jaskry
<input type="checkbox"/> NIE	operację chirurgiczną czaszki	<input type="checkbox"/> NIE	złamania kości czaszki
<input type="checkbox"/> NIE	operację chirurgiczną tkanki płucowej		

NIE Czy przyjmujesz stałe leki?

NIE Czy jesteś uzależniony od alkoholu lub/ i narkotyków?

Czy w ostatnich 3 miesiącach przeżyłeś:

<input type="checkbox"/> NIE	zapalenie ucha
<input type="checkbox"/> NIE	złamania kości

Czy w ostatnich 4 tygodniach:

<input type="checkbox"/> NIE	byłeś przeziębiony
<input type="checkbox"/> NIE	chorowałeś na zapalenie oskrzeli, płuc
<input type="checkbox"/> NIE	miałeś zaostrzenie choroby wrzodowej

NIE Czy jesteś w ciąży?

Oświadczam, że jestem w chwili obecnej zdrowy i nie posiadam w trakcie leczenia żadnej choroby.

Oświadczam, że wszystkie podane przeze mnie informacje są zgodne z moją najlepszą wiedzą.

W przypadku osób niepełnoletnich podpis rodziców lub opiekunów prawnych wraz z numerem dowodu tożsamości.

Data	dł.amur.2017	Podpis		Podpis opiekuna prawnego	
				Nr dowodu tożsamości	

Staramy się, aby podczas zajęć panowała miła atmosfera dlatego mówmy sobie **po imieniu**. Zwiększa to poziom zaufania do siebie, tak bardzo w nurkowaniu potrzebny.



RYSUNEK: Radość po udanym nurkowaniu

Staramy się, aby podczas zajęć panowała miła atmosfera dlatego mówmy sobie **po imieniu**. Zwiększa to poziom zaufania do siebie, tak bardzo w nurkowaniu potrzebny.



RYSUNEK: Radość po udanym nurkowaniu

Mówcie swojemu nauczycielowi z czym macie problemy i pytajcie o wszystko co wydaje się niejasne (nie ma głupich pytań!).

Staramy się, aby podczas zajęć panowała miła atmosfera dlatego mówmy sobie **po imieniu**. Zwiększa to poziom zaufania do siebie, tak bardzo w nurkowaniu potrzebny.



RYSUNEK: Radość po udanym nurkowaniu

Mówcie swojemu nauczycielowi z czym macie problemy i pytajcie o wszystko co wydaje się niejasne (nie ma głupich pytań!).

Podczas zajęć praktycznych zawsze bacznie obserwujcie koleżanki i kolegów i informujcie osobę odpowiedzialną gdy coś was zaniepokoi.

- www.facebook.com/triton.koscian
- www.triton.koscian.pl
- www.nurkomania.pl
- www.lok-cmas.org.pl
- www.nuras.info



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!