



STOWARZYSZENIE SŁUŻB ANTYTERRORYSTYCZNYCH

SZKOLENIE PŁETWONURKOWE

PODSTAWOWE

ONAS

Witamy w Stowarzyszeniu Służb Antyterrorystycznych IZER, organizacji, która od lat nieprzerwanie dąży do realizacji swojej misji: krzewienia świadomości narodowej, promowania wartości patriotycznych i obywatelskich oraz rozwijania umiejętności i wiedzy poprzez różnorodne formy edukacji i aktywności fizycznej.



WSPÓŁPRACA ZE SZKOŁAMI I KLASAMI MUNDUROWYMI

Współpracujemy z wieloma szkołami i klasami mundurowymi wspierając je w szkoleniach specjalistycznych.



PROMOWANIE POSTAW OBYWATELSKICH I PATRIOTYCZNYCH

Wspieramy i promujemy postawy patriotyczne, zainteresowania obronnością kraju.



SZKOLENIA SPECJALISTYCZNE, OBOZY SPORTOWE, WARSZTATY

Prowadzimy szkolenia specjalistyczne z wielu zakresów. Dysponujemy profesjonalnym personelem i wyposażeniem.

SZKOLENIE

Zapraszamy do udziału w kompleksowym kursie nurkowym Open Water Diver, który jest idealnym wprowadzeniem do fascynującego świata nurkowania. Kurs ten jest skierowany zarówno do początkujących, jak i tych, którzy chcą usystematyzować swoją wiedzę i umiejętności nurkowe. Oferujemy pełne wsparcie i profesjonalne przygotowanie do samodzielnego nurkowania w otwartych wodach.





ZAWARTOŚĆ KURSU

- **Nurkowania praktyczne:** Składa się z 10 nurkowań z doświadczonym instruktorem, z których każde trwa co najmniej 45 minut. Te sesje praktyczne mają na celu naukę i doskonalenie technik nurkowych w bezpiecznym, kontrolowanym środowisku.
- **Sprzęt nurkowy:** Uczestnicy kursu otrzymują na czas trwania szkolenia kompletny, wysokiej jakości sprzęt nurkowy, co pozwala na komfortowe i bezpieczne przyswajanie wiedzy.
- **Ubezpieczenie nurkowe:** Każdy uczestnik jest ubezpieczony, w tym od wypadków związanych z potrzebą leczenia w komorze dekompresyjnej.
- **Zakwaterowanie:** Oferujemy różne opcje zakwaterowania, od namiotów po komfortowe pokoje, w zależności od preferencji uczestników.
- **Wyżywienie:** Zapewniamy dwa posiłki dziennie — smaczne i zdrowe śniadanie oraz obiadokolację, przygotowane z myślą o potrzebach energetycznych nurków.
- **Certyfikat:** Po zakończeniu kursu i pozytywnej ocenie umiejętności uczestnicy otrzymują międzynarodowo uznany certyfikat Open Water Diver.

PROGRAM SZKOLENIA

I. Teoria Nurkowania

- Wprowadzenie do nurkowania: Poznaj historię nurkowania, naucz się kluczowych zasad bezpieczeństwa, w tym znaczenia partnera nurkowego, procedur awaryjnych i komunikacji pod wodą. Poznaj również podstawowy sprzęt nurkowy.
- Fizyka i fizjologia nurkowania: Zrozum, jak oddychanie pod wodą oraz ciśnienie wpływają na Twoje ciało. Dowiedz się o zagrożeniach związanych z dekompresją i sposobach ich unikania, a także poznaj wpływ stresu na nurkowanie oraz techniki radzenia sobie w stresujących sytuacjach.
- Planowanie nurkowań: Naucz się planować nurkowania, z uwzględnieniem czasu, głębokości i profilu nurkowania. Zaznajom się z tablicami dekompresyjnymi i innymi narzędziami pomocniczymi, oraz dowiedz się, jak warunki pogodowe, prądy i widoczność wpływają na bezpieczeństwo nurkowania.

II. Szkolenie w Basenie lub w Kontrolowanych Warunkach

- Podstawowe umiejętności nurkowe: Ćwicz oddychanie pod wodą, oczyszczanie maski, kontrolę pływalności oraz właściwe korzystanie z BCD.
- Ćwiczenia praktyczne: Zdejmowanie i zakładanie sprzętu pod wodą, komunikacja z partnerem nurkowym, symulacja sytuacji awaryjnych takich jak brak powietrza czy zgubienie partnera.

III. Nurkowanie w Otwartych Wodach

- Pierwsze nurkowanie: Zastosuj zdobyte umiejętności w naturalnym środowisku, eksploruj rafy, wraki i obserwuj życie morskie.
- Doskonalenie umiejętności: Kontynuuj nurkowania w otwartych wodach, aby utrwalić techniki i procedury, ćwicz bezpieczne manewry nurkowe, takie jak spadanie, wznoszenie się i nawigacja pod wodą.

IV. Ocena Umiejętności i Zakończenie Kursu

- Testy teoretyczne i praktyczne: Przejdź testy sprawdzające zdobyte umiejętności, zarówno teoretyczne, jak i praktyczne.

V. Podsumowanie kursu

- Omówienie przebiegu szkolenia
- Wręczenie certyfikatów: Uczestnicy otrzymują certyfikaty Open Water Diver, potwierdzające ich umiejętności i gotowość do samodzielnego nurkowania.





KADRA

Nasi instruktorzy posiadają kwalifikacje z międzynarodowych organizacji takich jak:

- TDI (Technical Diving International)
- SDI (Scuba Diving International)
- SSI (Scuba Schools International)
- CMAS (Confédération Mondiale Des Activités Subaquatiques)
- ISSF (International Scuba Schools Federation)

LOKALIZACJA

Szkolenie nurkowe organizowane przez Stowarzyszenie Służb Antyterrorystycznych IZER odbywa się w Centrum Nurkowym Profundal, malowniczo położonym nad Jeziorem Piaseczno, niedaleko Lublina. To tam uczestnicy odbywają część teoretyczną oraz praktyczne nurkowania w otwartych wodach. Zwieńczeniem kursu jest dodatkowa atrakcja – po zdanym egzaminie, przenosimy się na najgłębszy basen w Europie, DeepSpot w Mszczonowie, gdzie kursanci będą mieli okazję zanurzyć się w wyjątkowych warunkach.

Oprócz bazy Profundal, oferujemy szkolenia w innych równie atrakcyjnych lokalizacjach, takich jak poligon marynarki wojennej na Helu, co dostarcza uczestnikom unikalnych doświadczeń nurkowych w środowisku wojskowym.

WYMAGANIA DLA KANDYDATÓW

- Ocena umiejętności pływackich.
 - Ćwiczenie 1– Kursant musi przepłynąć 200 metrów bez elementów pomocniczych lub pływaków bądź 300 metrów z wykorzystaniem maski, fajki i płetw. Nie ma limitu czasu na to ćwiczenie, ale należy je wykonać bez zatrzymywania się lub stawania na dnie.
 - Ćwiczenie 2 – Unosić się w wodzie zbyt głębokiej, aby stać przez dziesięć (10) minut bez pływania oraz wszelkich pomocy pływackich. Przez cały czas ćwiczenia twarz kursanta powinna znajdować się nad wodą.
- Wiek. Co najmniej 18 lat, lub w przypadku młodszych kursantów od 15 do 18 roku życia pisemną zgodę rodziców lub opiekunów.
- Dobry stan zdrowia. Kandydat wypełnia wstępne oświadczenie medyczne/ kwestionariusz uczestnika dostępny poniżej.



NIE CZEKAJ! DOŁĄCZ DO IZER!

WEJDZ NA WWW.IZER.ONLINE

