



**IDA\*\*\* (T3) –CMAS\*\*\*/Gold**



To najwyższy stopień rekreacyjny i pierwszy krok na tzw. ścieżce zawodowej. Stopień P3 świadczy o bardzo wysokich umiejętnościach nurkowych i unikalnej wiedzy. Dedykowany dla pletwonurków, którzy chcą nauczyć się pracy z ludźmi - zarządzanie nurkowaniem oraz dbanie o bezpieczeństwo uczestników na różnego typu wyjazdach nurkowych. Zdobyte na kursie umiejętności i doświadczenie pozwalają na wykonywanie bezpiecznych nurkowań z wykorzystaniem powietrza jako czynnika oddechowego, oficjalne pomaganie instruktorom przy prowadzeniu kursów oraz profesjonalną organizację wyjazdów nurkowych w kraju i za granicą. Kurs przygotowuje do rozpoczęcia pracy w bazach nurkowych na całym świecie.

### **Wymagania dotyczące uczestnictwa w kursie:**

1. Minimalny wiek: 18 lat
2. Oświadczenie własne o stanie zdrowia. IDA zaleca badania lekarskie.
3. Akceptacja warunków uczestnictwa

Posiadanie ubezpieczenia od wypadków nurkowych, zwłaszcza na pokrycie kosztów typowych dla wypadków nurkowych (np. leczenie w komorze ciśnieniowej), ponieważ nie są one pokrywane przez towarzystwa ubezpieczeń zdrowotnych.

Poziom szkolenia dopuszczający do udziału w kursie: IDA \*\* lub równoważny po weryfikacji.

### **Wymagane ukończenie przed kursem następujących szkoleń:**

- Kurs PPM IDA lub równoważny (nie starszy niż 12 miesięcy)
- Orientacja IDA SK / Nawigacja UW lub równoważne
- IDA Przewodnik Grupy lub równoważny
- IDA SK TSR (Rescue Diver) lub równoważny
- Nurkowanie nocne IDA SK lub równoważne
- Nurkowanie w skafandrze suchym IDA SK
- Nurkowanie wrakowe IDA SK
- Zalecane jest nurkowanie pod lodem i nurkowanie IDA SK w jaskiniach morskich
- Wymagane jest 65 zalogowanych nurkowań z certyfikatem IDA \*\*, z czego min. 10 na głębokości 28-30 m w słodkiej wodzie lub 38-40 m głębokości w słonej wodzie

### **Uwaga:**

Jeżeli przedstawiony zostanie certyfikat IDA Side-Mount \*\*\*, odpowiednia część teoretyczna zostanie pominięta.

## **Część teoretyczna:**

- Podstawy fizyki nurkowania
- Podstawy medycyny nurkowej
- Podstawy technologii nurkowania
- Podstawy praktyki nurkowej (środowisko nurkowe)
- Podstawy teorii dekompresji
- Planowanie nurkowania i obliczanie zużycia powietrza
- Podstawy głębokiego nurkowania
- Podstawy nurkowania z nitroksem
- Nurkowanie z łodzi
- Organizacja grupy nurkowej
- Bezpieczeństwo nurkowania

## **Treść egzaminu:**

Uczestnik odpowiada na pytania testowe przesłane przez instruktora z góry określonym minimalnym wynikiem do zaliczenia. Instruktor odpowiada na pytania i napotkane trudności podczas testu. Test jest omawiany wspólnie, uczestnik wraz z Instruktorem korygują błędy i potwierdzają pieczęcią instruktora nurkowania, podpisem i podpisem uczestnika na stronie testu. Test można wykonać on-line.

## **Część Praktyczna**

### ***Ćwiczenia na bezdech (ćwiczenia ze sprzętem ABC):***

- 60 sekund nurkowania ze stałą zmianą lokalizacji (do około 10 m).
- Nurkowanie na odległość 45 m w kombinezonie neoprenowym, przy zachowaniu 10 m głębokości nurkowania w wodach otwartych.
- 60 minut pływania z fajką z odległości co najmniej 1500 m, w tym 15 minut na klatce piersiowej, na boku, na plecach.
- 150 m pływania z fajką, zanurkowanie na głębokość 5 m do leżącego tam nurka, transport na powierzchnię wody i powrót 100 m do brzegu, każde 50 m holowania innym sposobem.
- Przymocowanie liny do obiektu na głębokości 5 m

### ***Ćwiczenia nurkowe:***

Obowiązuje 5 specjalistycznych nurkowań zgodnie z planem szkolenia IDA "IDA-Prüfungsordnung für Taucher".

## **Zaliczenie Kursu:**

Instruktor omawia pozytywne wrażenia z uczestnikiem po każdym nurkowaniu i odpowiada na pytania dotyczące nurkowania i treningu nurkowego. W trakcie szkolenia będą się pojawiać pytania powtórkowe z materiałów dydaktycznych IDA. Instruktor dba o to, aby przetwarzane moduły teorii zostały w pełni opanowane, a określa to za pomocą pisemnego testu końcowego.

## **Certyfikacja / rejestracja**

Dowodem ukończenia kursu jest certyfikat

## **Uprawnienia**

Pomyślne ukończenie kursu upoważnia do nurkowań w wodach z innymi nurkiem o niższych stopniach lub równoważnym. Głębokość nurkowania jest dostosowywana do potrzeb i możliwości nurkujących. Może brać również udział we wszystkich szkoleniach specjalistycznych i dalszych szkoleniach nurkowych na stopień IDA Master Diver. Asystuje i pomaga instruktorowi.

Nurek IDA \*\*\* jest uprawniony do uczestnictwa w kursie IDA \*\*\*\*, IDA TL-A