# Podstawowa licencja nurkowa IDA

Kurs jest skierowany do uczestników, którzy chcą zostać certyfikowanymi nurkami, a którzy nie mają wystarczająco dużo czasu na kurs IDA Open Water Diver lub kurs IDA *. Kurs zawiera wszystkie niezbędne podstawy teorii nurkowania, cztery nurkowania szkoleniowe w otwartej wodzie lub na basenie, które są przeznaczone na kurs IDA OWD lub IDA * oraz ćwiczenia na bezdech IDA *.

**Wymagania dotyczące uczestnictwa w kursie**

1. Minimalny wiek: 12 lat, przy nieletnich wymagana jest zgoda opiekunów prawnych
2. Oświadczenie własne o stanie zdrowia (w przypadku małoletnich wymagany jest podpis opiekuna prawnego).
3. IDA zaleca ważne badania lekarskie.
4. Akceptacji ryzyka / warunków uczestnictwa
5. Zdecydowanie zaleca się wykupienie 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

**Część teoretyczna**

- Omówienie i wyjaśnienie zasad doboru odpowiedniego sprzętu ABC oraz DTG
- Znaki nurkowe, warunki bezpieczeństwa.
- Bezpieczeństwo nurkowania.
- Wyjaśnienie metod wyrównywania ciśnienia.
- Podstawy medycyny nurkowej, podstawy fizyki nurkowania, podstawy technologii nurkowania
- Podstawy planowania nurkowania, podstawowa wiedza na temat zarządzania kryzysowego
- Ochrona środowiska i życie w wodach nurkowych
- Możliwości dalszego szkolenia po tym kursie

<u>Obowiązuje pisemny test końcowy</u>

**Część Praktyczna**

Obowiązują 4 nurkowania (na basenie lub w wodach otwartych) zgodnie z planem szkolenia IDA "IDA-Prüfungsordnung für Taucher"

<u>Obowiązkowe ćwiczenia ze sprzętem ABC:</u>

Ćwiczenia te można wykonać przed nurkowaniem w basenie w dowolnej kolejności:

- 30 sekund nurkowania z ciągłą zmianą lokalizacji (przepłynięcie około 10 m)
- 25 m nurkowania na odległość w kombinezonie do głębokości od 2 m do 5 m w ciągu 1 minuty
- 20 minut pływania z fajką, pokonując dystans co najmniej 500 m, po 5 minutach nurek leży na klatce piersiowej, na boku, na plecach. Ćwiczenie wykonuje się w pletwach.

<u>Obowiązkowe ćwiczenie bezpieczeństwa:</u> 50 m nurkowania z płetwonurkiem na głębokości od 2 do 5 m, przetransportowanie płetwonurka na powierzchnię wody, a następnie transport 50 m na powierzchni wody.

**Zaliczenie Kursu:**

Instruktor omawia pozytywne wrażenia z uczestnikiem po każdym nurkowaniu i odpowiada na pytania dotyczące nurkowania i treningu nurkowego. 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.

Zaliczenie kursu uprawnia do nurkowań prowadzonych przez nurków P***, asystentów lub instruktorów nurkowania na sprężonym powietrzu (DTG) w basenie lub w otwartych wodach do maksymalnej głębokości 5 m.