



PLAN KSZTAŁCENIA - NURKOWANIE NOCNE

TEORIA

Kolejny numer	Temat	Treść
1	Powitanie	Przedstawienie instruktorów nurkowania i uczniów.
2	Wykład	Omówienie sposobu prowadzenia zajęć.
3	Teoretyczny tok nauczania	Przegląd materiału przeznaczonego do opanowania.
4	Szkoła	Informacja na temat szkoły nurków.
5	Organizacje	Przegląd różnych związków i organizacji nurków.
6	IDA	Objaśnienie systemu IDA i zwrócenie uwagi na kursy doskonalące.
7	Miejsce nurkowania	Wybór i ocena miejsc do nurkowania nocą, Planowanie i przygotowywanie etapów nurkowania, Zmieniające się warunki nurkowania nocą,
8	Sprzęt	Dodatkowo wymagane wyposażenie, w szczególności technologia lamp (siła światła, czas spalania, liczba, świetliki), Nurkowania z łodzi,
9	Bezpieczeństwo	Środki ostrożności (np. zaznaczanie miejsc wejścia i wyjścia, komunikacja UW, dodatkowe znaki nocne), Środki pomocy dotyczące orientacji nocą, Planowanie pomocy w nagłych wypadkach, Szczególne biologiczne cechy podczas nurkowania nocą,
10	Środowisko	Ochrona środowiska i wód,

PRAKTYKA - OTWARTY AKWEN .

Kolejny numer	Temat	Treść
1	Pierwsze nurkowanie	o zmierzchu - trenowanie następujących zagadnień: <ul style="list-style-type: none"> • wybór miejsca nurkowania, • rozeznanie się w warunkach nadbrzeżnych, jak również w możliwościach wejścia i wyjścia, • planowanie nurkowań nocą w miejscach lokalnych, • środki bezpieczeństwa - zgodnie z teoretycznym przygotowaniem, • orientacja (kompas, tereny, księżyc, sygnały świetlne), • komunikacja podczas nurkowania nocą, • utrzymywanie pływalności i trzymowanie.
2	Drugie nurkowanie	w pełnej ciemności - trenowanie następujących zagadnień: <ul style="list-style-type: none"> • wybór miejsca nurkowania, • rozeznanie się w warunkach nadbrzeżnych, jak również w możliwościach wejścia i wyjścia, • planowanie nurkowań nocą w miejscach lokalnych, • środki bezpieczeństwa - zgodnie z teoretycznym przygotowaniem, • orientacja (kompas, tereny, księżyc, sygnały świetlne), • komunikacja podczas nurkowania nocą, • utrzymywanie pływalności i trzymowanie.