



## PLAN KSZTAŁCENIA - OREINTACJA PODWODNA

### TEORIA

Kolejny numer	Temat	Treść
1	Powitanie	Przedstawienie instruktorów nurkowania i uczniów.
2	Wykład	Omówienie sposobu prowadzenia zajęć.
3	Teoretyczny tok nauczania	Przegląd materiału przeznaczanego 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	Sprzęt i pomoce	Naturalne pomoce w rozpoznawaniu właściwego kierunku (np. linie głębokości, zarośla, właściwości gleby, padanie światła), Techniczne pomoce w rozpoznawaniu właściwego kierunku, w szczególności kompas (zasada działania, budowa, obsługa), Magnetyzm ziemski, biegun magnetyczny i geograficzny, Ocena wszystkich pomocy w rozpoznawaniu właściwego kierunku, według ich wartości i zastosowania,
8	Planowanie i organizacja	Wskazanie kierownika grupy, warunki środowiska, dobór sprzętu, plan nurkowania, przygotowania do sytuacji awaryjnych. Orientacja wewnątrz grupy, Orientacja podczas nurkowania nocą.
9	Zasady bezpieczeństwa	Podać ogólne zasady bezpiecznego zachowania się na wodzie i po wodą podczas nurkowania i po jego zakończeniu. Postawa i środki podczas zgubienia orientacji,
10	Ochrona środowiska	Zachowanie po przybyciu nad wodę, po wejściu i opuszczeniu wody, tarowanie podczas nurkowania, respektowanie świata roślin i zwierząt.
11	Partnerska współpraca	Wytlumaczenie konieczności i przebiegu partnerskiej współpracy.
12	Znaki dawane ręką	Pokazać i objaśnić znaki pokazywane ręką pod wodą.

### PRAKTYKA - OTWARTY AKWEN .

Kolejny numer	Temat	Treść
1	Pierwsze nurkowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymywanie z góry ustalonego kursu i ponowne znalezienie punktu wejścia,</li> <li>orientacja z kompasem bez kontaktu wzrokowego z dnem wody,</li> <li>orientacja całej grupy z odpowiedzialnością za kurs każdego uczestnika,</li> </ul>
2	Drugie nurkowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymywanie z góry ustalonego kursu i ponowne znalezienie punktu wejścia,</li> <li>orientacja z kompasem bez kontaktu wzrokowego z dnem wody,</li> <li>kurs na wprost – kurs wsteczny,</li> </ul>
3	Trzecie nurkowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymywanie z góry ustalonego kursu i ponowne znalezienie punktu wejścia,</li> <li>orientacja z kompasem bez kontaktu wzrokowego z dnem wody,</li> <li>nawigacja po trójkącie.</li> </ul>
4	Czwarte nurkowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>utrzymywanie z góry ustalonego kursu i ponowne znalezienie punktu wejścia,</li> <li>orientacja z kompasem bez kontaktu wzrokowego z dnem wody,</li> <li>nawigacja po kwadracie.</li> </ul>