



## IDA\*\* (T2) – CMAS\*\*/Silber



Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą planować i przeprowadzać nurkowania niezależnie, z innym równo przeszkolonymi partnerami nurkowymi. Należy uwrażliwić uczestników na rozwijanie samodyscypliny w celu dostosowania się do planowania nurkowania, prawidłowej oceny i zapobiegania problematycznym sytuacjom oraz podejmowania właściwych środków w sytuacjach awaryjnych.

### Wymagania dotyczące uczestnictwa w kursie

1. Minimalny wiek: 16 lat (w przypadku nieletnich wymagana jest zgoda opiekunów prawnych)
2. Oświadczenie własne o stanie zdrowia (w przypadku małoletnich wymagany jest podpis opiekuna prawnego) IDA zaleca badania lekarskie.
3. Akceptacja warunków uczestnictwa
4. Kurs IDA Pierwsza Pomoc (nie starszy niż 12 miesięcy) lub równoważny
5. Kurs Specjalistyczny Orientacja Podwodna IDA / nawigacja UW lub równoważny
6. Kurs Specjalistyczny Kierownik Grupy IDA SK / lider nurkowy lub odpowiednik
7. 25 zalogowanych nurkowań (potwierdzonych przez minimum z nurkiem IDA\*\*, z czego min. 10 nurkowań na 15-25 m)

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 OWD, IDA \* lub równoważny po weryfikacji.

Wymagane ukończenie przed kursem następujących szkoleń:

- Przeszkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy nie starsze niż 12 miesięcy
- Kurs Orientacji IDA SK / nawigacji UW lub równoważne
- Kurs IDA Przewodnik Grupy lub równoważny
- 25 zalogowanych nurkowań po ukończeniu ostatniego kursu, z czego min. 10 nurkowań na 15-25 m głębokości

Przedstawiając certyfikat IDA Side-Mount \*\* pomijana jest część teoretyczna.

### 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 nitroksenem

### **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, kursant 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):***

- 45 sekund nurkowania ze stałą zmianą lokalizacji (do około 10 m).
- Nurkowanie na odległość 30 m w kombinezonie neoprenowym, przy zachowaniu 7,5 m głębokości nurkowania w wodach otwartych.
- 40 minut pływania z fajką na odległości co najmniej 1000 m, w tym 10 minut każda na klatce piersiowej, na boku, na plecach.
- 100 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.
- Skok do wody z kompletnym sprzętem DTG z wysokości min. 0,5 m.
- Skok do wody bez DTG z wysokości min. 0,5 m, po skoku założenie DTG na powierzchni wody

#### ***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 miały miejsce 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 znanych wodach z innym nurkiem AOWD lub równoważnym do głębokości 30 m. Uczestnik może brać również udział we wszystkich szkoleniach specjalistycznych i dalszych szkoleniach nurkowych na stopień IDA Master Diver.