



## IDA Junior Diver 1 – Flipper 1



Kandydat na Flipper 1 na kursie zostanie zaznajomiony z podstawami nurkowania i sprzętem ABC.

Po ukończeniu kursu Flipper 1 będzie posiadać podstawowe umiejętności bezpiecznego nurkowania ze sprzętem ABC i w towarzystwie osób dorosłych może uczestniczyć w nurkowaniach z rurką.

### Wymagania dotyczące uczestnictwa w kursie:

1. Minimalny wiek 8 lat
2. Wymagana jest deklaracja zgody opiekuna prawnego.
3. Zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie o stanie zdrowia podpisane przez prawnego opiekuna w obecności Instruktora IDA TL

Zajęcia z Junior Diver 1 mogą prowadzić:

Instruktor: IDA -TLA, -TL \*, -TL \*\*, TL \*\*\*, -TL \*\*\*\*

### Część teoretyczna

Przygotowanie do nurkowania w sprzęcie, nauka prawidłowego wyrównania ciśnienia, wyjaśnienie i nauka znaków nurkowych.

Treść egzaminu: brak

### Część praktyczna

Trening praktyczny odbywa się wyłącznie w basenie na maksymalnej głębokości do 3 m. Jeden instruktor na max 2 uczestników.

### Ćwiczenia (ze sprzętem ABC):

- Maski: założenie maski, poprawianie pasków. Fajki: mocowanie fajki do paska maski, ćwiczenia oddechowe z fajką i maską.
- Płetwy: założenie płetw, poruszanie płetwami w wodzie, skok do wody.
- Wydmuchanie maski: wyjaśnienie techniki wydmuchiwanie maski, ćwiczenia kilka razy w głębokiej wodzie oraz w wodzie do pasa.
- Wydmuchanie fajki: wyjaśnienie techniki wydmuchania fajki i kilkukrotne ćwiczenie.
- Pływanie w płetwach: przyzwyczajanie się do płetw, pokazanie i ćwiczenie nurkowania w pozycji na plecach i na brzuchu.
- Styl nurkowania: nurkowanie z pozycji spoczynkowej (kucanie) i nurkowanie z ruchu (styl prosty)
- Nurkowanie na odległość: według osobistego limitu - cel: 10 m
- Nurkowanie w czasie: wg. osobistych możliwości - cel: 20 sek
- Głębokie nurkowanie: wg. osobistych możliwości - cel: zanurkowanie 1 x 2m w ciągu 1 min
- Pływanie płetwami: na brzuchu i na wznak - cel: 100 m
- Skok do wody: skok do przodu w sprzęcie.

**Zaliczenie:**

Instruktor przeprowadza rozmowę z uczestnikiem kursu na temat zagadnień poruszanych w trakcie szkolenia jak również odpowiada na pytania kursanta dotyczące nurkowania i treningu nurkowego. Na tej podstawie instruktor decyduje o zaliczeniu kursu.

**Certyfikacja / rejestracja**

Dowodem ukończenia Junior Diver - Flipper 1 jest certyfikat.

Certyfikat upoważnia do uczestnictwa w szkoleniu IDA Junior Diver-Flipper 2.

IDA-Junior Diver-Flipper 1 może uczestniczyć w nurkowaniach z rurką w towarzystwie osób dorosłych lub instruktora.

**Metoda „być przykładem”:** dzieci uczą się przez pokaz i wcześniejsze wykonanie przez instruktora. Objasnienia powinny być podawane w krótkiej, treściwej formie, w przeciwnym razie szybko staną się nudne. Ważne jest: prosto tłumaczyć - prawidłowo pokazywać - ćwiczyć w formie zabawy - poprawiać pojedynczo. Kurs należy prowadzić w luźnej atmosferze, w interesujący sposób, w formie zabawowej i/lub polegającej na współzawodnictwie. Należy zwrócić uwagę na możliwości fizyczne dzieci.