



## IDA Junior Diver 2 – Flipper 2



Kandydat na Flipper 2 na kursie zostanie zaznajomiony z teorią i praktyką podstaw do nurkowania w sprzęcie nurkowym. Po ukończeniu kursu Flipper 2 powinien posiadać podstawową wiedzę i umiejętności bezpiecznego nurkowania z wyposażeniem i bez niego.

### **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 opiekuna prawnego w obecności Instruktora IDA TL
4. Zalecenie jest posiadanie ubezpieczenia nurkowego.

Zajęcia z Junior Diver 2 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.

Podstawy nurkowania z wyposażeniem i ze sprzętem ABC.

### **Treść egzaminu:**

Pytanie ustne dotyczące wszystkich obszarów nurkowania ze sprzętem ABC i sprzętem do nurkowania na sprężonym powietrzu.

### **Część praktyczna**

Trening praktyczny odbywa się wyłącznie w basenie na maksymalnej głębokości wody do 5 m. Jeden instruktor na max 2 uczestników.

### **Ćwiczenia (ze sprzętem ABC):**

- Maska: założenie maski, poprawianie pasków.
- Fajka: 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 wydmuchiwania maski, ćwiczenia kilka razy w głębokiej wodzie oraz w wodzie do pasa.
- Wydmuchanie fajki: wyjaśnienie techniki wydmuchania fajki kilka razy.
- Pływanie w płetwach: przyzwyczajanie się do płetw, pokazanie i ćwiczenie nurkowania w pozycji na brzuchu i na plecach.
- Kombinezon neoprenowy: odpowiednie ubranie, przyzwyczajanie się do ograniczonej mobilności i pływalności podczas pływania w wodzie.
- Pas ołowiany: założenie pasa balastowego, aby wyrównać pływalność, ćwiczenia w płytkiej wodzie
- Styl nurkowania: nurkowanie z pozycji spoczynkowej (kucanie) i nurkowanie z ruchu (styl prosty)
- Nurkowanie na odległość: według limitu osobistego - cel: maks. 10 m
- Nurkowanie w czasie: wg. osobistych możliwości - cel: max. 20 sekund (od 10 lat do max 30 sekund)
- Głębokie nurkowanie: wg. osobistych możliwości - cel: zanurkuj w ciągu 1 min 2 x do max. 2 m (od 10 lat maks. 3 m).
- Pływanie w płetwach: leżenie na brzuchu, plecach i boku - bramka: 200 m.

## Ćwiczenia ze sprzętem nurkowym

- Najważniejsze znaki nurkowe – wyjaśnienie i pokazanie, ćwiczenia.
- Omówienie nurkowania: Omówienie, wdrożenie i zachowanie nad i pod wodą. Omówienie warunków bezpieczeństwa.
- Zakładanie sprzętu: prawidłowy montaż i testowanie sprzętu do nurkowania. Prawidłowe zakładanie sprzętu.
- Kontrola partnera: wzajemna kontrola sprzętu po założeniu.

Uwaga: pierwsze cztery punkty należy wykonać przed każdym nurkowaniem!

**Nurkowanie 1:** przyzwyczajenie się do oporu oddychania, wyrównywania ciśnienia i nieważkości. Obsługa automatu wdech wydech i układu nadmuchiwanie. Wydmuchiwanie maski, nadmuchiwanie kamizelki RW.

**Nurkowanie 2:** Wymiana znaków nurkowych. Zalenie i wydmuchanie maski kilka razy na głębokości 1,5 m, powtórzenie ćwiczenia na różnych głębokościach

**Nurkowanie 3:** Wymiana znaków nurkowych. Wyjęcie automatu oddechowego z ust. Oddychanie za pomocą automatu nurkowego na małej głębokości.

Zaliczenie uprawnia do nurkowania z urządzeniem do nurkowania na sprężonym powietrzu (DTG) tylko w basenie do maksymalnej głębokości 5 m.

Nurkowania te należy przeprowadzać w towarzystwie osoby upoważnionej, która posiada co najmniej certyfikat T \*\*\* (P\*\*\*).

### 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. Ocenia umiejętności praktyczne. Na tej podstawie instruktor decyduje o zaliczeniu kursu.

### Certyfikacja / rejestracja

Dowodem ukończenia Junior Diver - Flipper 2 jest certyfikat.

Certyfikat upoważnia do uczestnictwa w dalszym szkoleniu w systemie IDA.

**Metoda teoretyczny tok nauczania:** materiał do nauczania należy podzielić na małe jednostki (np. część podstawową o sprzęcie) i wprowadzać na przemian z ćwiczeniami praktycznymi. Sposób przekazania materiału: Wiadomości powinny być przekazane w prostej i krótkiej formie - tematy tłumaczone za pomocą odpowiednich do wieku dziecięcego rysunków - nie mają to być zajęcia typu szkolnego, a raczej swobodna nauka, możliwie aktywnie włączyć dzieci do zajęć, dzięki temu koncentracja będzie lepsza i więcej materiału zostanie zapamiętane. Kontrola przebiegu nauczania: sprawdzić za pomocą zabawy w pytanie i odpowiedź.