



AKADEMIA AQUA  
FLY Miłosz  
Dąbrowski



## Kurs nurkowania SSI Perfect Buoyancy - Pływalność doskonała

Numer usługi 2024/11/12/43359/2406870

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 23.11.2024 do 24.11.2024

1 100,00 PLN brutto

1 100,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane do osób, posiadających uprawnienia nurkowe, chcących poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, które pozwolą im na poprawę pozycji podczas nurkowania i kontrolę pływalności, oraz bezpiecznej minimalizacji zużywanego gazu oddechowego.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	2
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	22-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	11
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa "Kurs nurkowania SSI Perfect Buoyancy - Pływalność doskonała" przygotowuje uczestników do poprawy pozycji podczas nurkowania i kontroli pływalności oraz bezpiecznej minimalizacji zużywanego gazu oddechowego.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje System Kontroli Pływalności	Wymienia elementy kontroli pływalności	Test teoretyczny
	Omawia rodzaje kompresorów pływalności	Test teoretyczny
	Omawia wpływ wyporności kompresora na pływalność	Test teoretyczny
	Charakteryzuje rodzaje systemów balastowych	Test teoretyczny
	Pielęgnuje i konserwuje kompresor pływalności	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozumie koncepcje pływalności	Opisuje prawo Archimedesesa	Test teoretyczny
	Opisuje jak opanować pływalność pod wodą	Test teoretyczny
Omawia wpływ nurków i ich pływalności na środowisko	Opisuje nasz wpływ na środowisko podwodne	Wywiad swobodny
	Dbą o środowisko podwodne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak, po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje certyfikat oraz suplement, który zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Certyfikat ukończenia szkolenia potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji. Kryteria weryfikacji zostały wskazane do każdego efektu uczenia się.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Certyfikat ukończenia szkolenia potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Szkolenie skierowane do osób, posiadających uprawnienia nurkowe, chcących poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, które pozwolą im na poprawę pozycji podczas nurkowania i kontrolę pływalności, oraz bezpiecznej minimalizacji zużywanego gazu oddechowego.

## Zajęcia Teoretyczne:

### Twój System Kontroli Pływalności

- Elementy systemu kontroli pływalności
- Rodzaje kompensatorów pływalności
- Wyporność kompensatora pływalności
- System balastowy
- Pielęgnacja i serwis kompensatora pływalności
- Pytania kontrolne

### Koncepcja pływalności

- Prawo Archimedesesa
- Pływalność a ciało nurka
- Podsumowanie
- Pytania kontrolne

### Doskonała kontrola pływalności

- Techniki nurkowania
- Dodatnia pływalność na powierzchni
- Kontrola pływalności
- Prawidłowe techniki oddechowe
- Wpływ oddychania na pływalność
- Pytania kontrolne

### Nurkowanie a odpowiedzialność za środowisko

- Świadomość ruchu płetw
- Świadomość konieczności ochrony środowiska
- Podsumowanie
- Pytania kontrolne

### Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 1

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
  - Montaż zestawu
  - Omówienie nurkowania (Briefing)
  - Planowanie nurkowania
  - Zakładanie sprzętu nurkowego
  - Kontrola przed nurkowaniem
- Umiejętności w wodach otwartych
  - Kontrola pływalności w Pełnym Zestawie Nurkowym
  - Kontrolowane zanurzenie
  - Spokojny oddech (relaks)
  - Neutralna pływalność (Pozycja nurkowa)
  - Napętnienie BC inflatorem
  - Napętnienie BC ustnie
  - Kontrolowane wynurzenie
  - Przystanek bezpieczeństwa
  - Wyjście

### Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 2

- Ćwiczenia przed nurkowaniem
  - Montaż zestawu
  - Omówienie nurkowania (Briefing)

- Planowanie nurkowania
- Zakładanie sprzętu nurkowego
- Kontrola przed nurkowaniem
- Umiejętności w wodach otwartych
  - Omówienie nurkowania (Briefing)
  - Planowanie nurkowania
  - Kontrola pływalności w Pełnym Zestawie Nurkowym
  - Kontrolowane zanurzenie
  - Neutralna pływalność (Zawiśnięcie w toni)
  - Poruszanie się pod wodą
  - Kurs - Podwodna Przeszkoda
  - Ćwiczenia z Nowym Sprzętem
  - Kontrolowane wynurzenie
  - Przystanek bezpieczeństwa
  - Wyjście

Warunki organizacyjne do przeprowadzenia szkolenia:

Zajęcia teoretyczne odbywają się w siedzibie firmy, przy ul. Żeglarskiej 6, 10-160 Olsztyn w formie wykładów i warsztatów

Zajęcia na Wodach Otwartych odbywają się przy ul. Żeglarskiej 6, 10-160 Olsztyn w formie ćwiczeń - Plaża przy przystani Warmia

Harmonogram usługi szkoleniowej zawiera przerwy, które nie liczą się do czasu szkolenia.

Liczba godzin szkoleniowych - 11 godzin dydaktycznych = 8 godzin i 15 min

Zajęcia teoretyczne = 2 godziny dydaktyczne

Zajęcia praktyczne = 8 godzin dydaktycznych

Walidacja = 1 godzina dydaktyczna

Przerwy nie są wliczone w czas szkolenia

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 6 Zajęcia teoretyczne	Wojciech Zalewski	23-11-2024	10:00	11:30	01:30
2 z 6 Przerwa	Wojciech Zalewski	23-11-2024	11:30	12:00	00:30
3 z 6 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 1	Wojciech Zalewski	23-11-2024	12:00	15:00	03:00
4 z 6 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 2	Wojciech Zalewski	24-11-2024	10:00	13:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 6 Przerwa	Wojciech Zalewski	24-11-2024	13:00	13:15	00:15
6 z 6 Walidacja	-	24-11-2024	13:15	14:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Wojciech Zalewski

Instruktor/Trener

Rozpocząłem nurkowanie od 2001 roku, Instruktor nurkowania „SSI” – 2023 rok, Wrzesień 2023  
Advanced open water instruktor, Instruktor specjalizacji: Suchy skafander, Nawigacja, Głęboka,  
Nitrox, Wrakowa, Nocne, Poszukiwanie i Wydobywanie, Doskonała Pływalność, Fizjologia  
Nurkowania, Rescue, Instruktor dive Guide, .

Przez ostatnie 5 lat wyszkoliłem ponad 130 nurków na różnych poziomach zaawansowania.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma dostęp do materiałów szkoleniowych w Aplikacji mySSI

Każdy uczestnik otrzymuje pełny zestaw sprzętu do nurkowania na czas szkolenia

### Warunki uczestnictwa

- ukończony 10 rok życia,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych - zaświadczenie lekarza,
- oświadczenie dotyczące ogólnego zwolnienia z odpowiedzialności i przyjęcie ryzyka (podpisujemy w dniu szkolenia),
- podstawowe umiejętności pływackie

## Adres

ul. Żeglarska 6  
10-160 Olsztyn  
woj. warmińsko-mazurskie

Zajęcia teoretyczne odbywają się w siedzibie firmy, przy ul. Żeglarskiej 6, 10-160 Olsztyn w formie wykładów i warsztatów

Zajęcia na Wodach Otwartych odbywają się przy ul. Żeglarskiej 6, 10-160 Olsztyn w formie ćwiczeń - Plaża przy przystani Warmia

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Marta Siergiej**

**E-mail** [marta@aquadiver.pl](mailto:marta@aquadiver.pl)

**Telefon** (+48) 608 450 707