

SERVICE PM

SERVICE PM
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ
★★★★★ 4,9 / 5
502 oceny

Szkolenie Płetwonurek OWSD z użyciem nitroxu z nawigacją i w ograniczonej widoczności z elementami ratownictwa

Numer usługi 2025/07/25/38256/2902616

6 665,00 PLN brutto
6 665,00 PLN netto
88,87 PLN brutto/h
88,87 PLN netto/h

📍 Suwałki / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 75 h
📅 27.08.2025 do 07.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla kandydatów nie posiadających żadnych uprawnień nurkowych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	26-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	75
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje uczestnika do samodzielnego nurkowania do głębokości 18 metrów. zarówno w mokrym skafandrze, jak i z użyciem powietrza o wzbogaconym tlenie. Usługa zapoznaje uczestnika z nurkowaniem w ograniczonej widoczności (również w nocy) oraz z podstawami ratownictwa nurkowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik planuje bezpieczne nurkowania w granicach limitów bez dekompresyjnych, wykorzystuje prawo Boyle'a do planowania nurkowania, w sposób bezpieczny i opanowany używa sprzętu nurkowego, w kontrolowany i bezpieczny sposób porusza się pod wodą utrzymując stałą głębokość przy pomocy KRW i oddechu, poprawnie wykorzystuje odpowiednią technikę pracy płetw, poprawnie wykorzystuje umiejętność odczytywania przyrządów pomiarowych jak komputer czy kompas, obsługuje oraz dba przed i po nurkowaniach o sprzęt nurkowy, montuje i rozkręca sprzęt nurkowy, nurkuje w zespole zwracając uwagę na partnera oraz innych uczestników nurkowania, wykorzystuje prawidłową technikę oddychania przy użyciu aparatu nurkowego w kontrolowanych warunkach, uzyskuje umiejętność uczenia się i organizowania swojego czasu oraz dostosowanie się do panujących zasad, nurkuje z użyciem zachowania bezpieczeństwa oraz przy użyciu wyuczonych umiejętności nurkowych.	Uczestnik wylicza maksymalny czas jaki może przebywać pod wodą w oparciu o tabele, stosuje poprawną technikę zanurzania, utrzymuje poprawną prędkość wynurzenia, sprawnie wykorzystuje przyrządy pomiarowe, poprawnie odczytuje wyświetlane informacje przez komputer nurkowy, prawidłowo przygotowuje sprzęt do użycia, kontroluje ilość pozostałego powietrza podczas nurkowań u siebie oraz reszty zespołu, porozumiewa się z grupą, obsługuje automat zapasowy zwany octopusem, stosuje zasady właściwego postępowania w środowisku wodnym, wybiera odpowiedni sposób wejścia do wody, przeprowadza kontrolowane zanurzenie, oczyszcza z wody maskę oraz automat, wykorzystuje awaryjne sposoby wynurzenia wraz z partnerem, odpowiednio reaguje na sytuacje awaryjne podczas nurkowania.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Szkoła nurkowania JagnaBlue
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie

Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR Nie

Program

Usługa realizowana w 75 godzinach zegarowych. Zajęcia dydaktyczne/wykłady prowadzone w małych grupach, max 10 osobowe. Zajęcia praktyczne/nurkowania prowadzone w grupie max. 4 uczestników. Sala szkoleniowa wyposażona w rzutnik, laptop, ekran. Warunki niezbędne do pozytywnego zaliczenia szkolenia: 100% frekwencji, prawidłowe zaliczenie wszystkich nurkowań/ćwiczeń, egzamin teoretyczny 80%.

1. Historia nurkowania i struktura organizacji, sprzęt nurkowy

- Krótka historia prób wkroczenia przez człowieka do wodnego świata
- Omówienie standardów organizacji
- Omówienie zasad działania sprzętu do nurkowania
- Omówienie rodzajów sprzętu do nurkowania i ich zastosowanie

2. Fizyka nurkowania i urazy ciśnieniowe

- Oddziaływanie ciśnienia na powierzchni i pod wodą
- Pierwsze efekty oddziaływania ciśnienia podczas zanurzania
- Prawa fizyki odpowiadające za nurkowanie
- Choroby związane z nurkowaniem

3. Skutki oddychania sprężonym powietrzem

- Wpływ ciśnienia na organizm nurka
- Azot i jego działanie na krwiobieg
- Techniki wyrównywania ciśnienia

4. Teoria dekompresji, technika nurkowania

- Działanie rozprężającego się azotu na ciało nurka
- Gazy a ciśnienie panujące w wodzie
- Rozprężanie się gazów podczas wynurzenia

5. Konfiguracja sprzętu nurkowego

- Jak dobrać odpowiedni sprzęt nurkowy
- Czego unikać podczas składania sprzętu
- Bezpieczeństwo podczas konfiguracji sprzętu

6. Ćwiczenia z pierwszej części programu basenowego

- Zmontowanie i dopasowanie sprzętu.
- Wejście na płytką wodę i ubranie sprzętu z pomocą instruktora
- Obsługa jacketu na powierzchni
- Znaki nurkowe
- Prawidłowe wyważenie
- Oddychanie pod wodą (pierwszy oddech)
- Oczyszczanie automatu dwoma sposobami
- Odnajdywanie automatu zza ramienia
- Nauka dmuchania nosem w celu oczyszczenia maski z wody
- Obsługa inflatora pod wodą
- Pływanie pod wodą – korzystanie z płetw, pozioma sylwetka

7. Ćwiczenia z drugiej części programu basenowego

- Wejście do wody na płytką stronę i partnerskie założenie oraz sprawdzenie sprzętu

- Oczyszczanie fajki z wody
- Wymiana fajki na automat
- Oczyszczanie częściowo zalanej maski.
- Oczyszczenie całej maski.
- Oddychanie z octopusa partnera stacjonarnie
- Oddychanie z bąblującego automatu (30 sek)
- Ćwiczenie sytuacji „brak powietrza” stacjonarnie (zakręcenie zaworu)
- Usuwanie skurczu nogi swojej i partnera
- Pływanie pod wodą używając inflatora
- Monitorowanie manometru

8. Ćwiczenia z trzeciej części programu basenowego

- Partnerskie ubranie sprzętu + sprawdzenie partnerskie
- Rozłączenie inflatora na powierzchni
- Nadmuchiwanie ustami jacketu na powierzchni
- Zdjęcie i założenie systemu balastowego na powierzchni
- Rozłączanie inflatora pod wodą jako reakcja na samoczynnie napełniający się jacket
- Nadmuchiwanie jacketu pod wodą
- Zdjęcie i założenie maski pod wodą
- Pivot (regulacja pływalności oddechem 2 sposoby)
- Pokazanie jaki się ma zapas powietrza przy użyciu znaków.
- Pływanie pod wodą z dobrą pozycją

9. Ćwiczenia z czwartej części programu basenowego

- Partnerskie ubranie sprzętu „z ziemi” + sprawdzenie partnerskie
- Wejście na głęboką wodę (skok na nogi)
- Zanurzenie nogami w dół na głęboką wodę
- Zdjęcie i założenie jacketu na dnie basenu.
- Zdjęcie i założenie pasa balastowego na dnie basenu
- Zalenie i oczyszczenie maski na głębokiej wodzie
- Oddychanie z octopusa partnera - płynąc
- Oddychanie bez maski (min 1 minutę)
- Pływanie pod wodą z dobrą pozycją
- Holowanie zmęczonego nurka (25 m) na powierzchni – 3 sposoby

10. Ćwiczenia z piątej części programu basenowego

- Wejście na głęboką wodę i złożenie jacketu na powierzchni
- Określać zapas powietrza z dokładnością do 20 bar bez patrzenia na manometr
- Płynięcie przez 10 m na wydychanym powietrzu bez wyjmowania automatu - CESA
- Pływanie bez maski 25m
- Hovering (wiszenie w toni bez używania rąk i nóg – pozycja dowolna)
- Pływanie pod wodą z zachowaniem prawidłowej pozycji – trym
- Sprawdzenie manometru i pokazanie ile jest powietrza.
- Zdjęcie sprzętu na głębokiej wodzie i wyjście z wody

11. Konfiguracja sprzętu nurkowego

12. Nurkowanie nr 1 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA

- Omówienie
- Przygotowanie sprzętu
- Wejście do wody
- Wyważenie (butla pełna)
- Aklimatyzacja w wodzie płytkiej na kolanach (oddychanie, częściowo zalana maska, czyszczenie i odszukanie automatu, inflator- przypomnienie jak działa)
- Zanurzenie wzdłuż konturu dna
- Wycieczka podwodna max 8 m stała głębokość
- Sprawdzenie wyważenia (butla pusta)
- Omówienie
- Logowanie nurkowania – można na koniec kursu

13. Nurkowanie nr 2 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA

- Omówienie
- Przygotowanie sprzętu
- Wejście do wody i zanurzenie wzdłuż konturu dna
- Oczyszczenie zalanej maski
- Oddychanie z alternatywnego źródła powietrza, dawca i biorca
- Usuwanie skurczy
- Podwodna wycieczka max 12m – duże zmiany głębokości (zęby piły)
- Wynurzenie z alternatywnym źródłem powietrza
- Holowanie „zmęczonego” nurka na powierzchni (25 metrów) dwa sposoby
- Omówienie
- Logowanie nurkowania – można na koniec kursu

14. Nurkowanie nr 3 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA

- Omówienie
- Przygotowanie sprzętu
- Wejście do wody (skok na nogi)-o ile możliwe
- Kompas na łódzie (ręcznik) tam i z powrotem
- Zanurzenie z bazą wizualną – np. lina
- Kontrola pływalności – fin pivot - inflator mechanicznie i ustnie – dwa ćwiczenia)
- Wiszenie w toni bez użycia rąk i nóg przez minutę pozycja nie ma znaczenia.
- Oczyszczenie całkowicie zalanej maski
- Podwodna wycieczka do 15 metrów
- Puszczanie bojki
- Pływanie z kompasem na powierzchni wody – tam i z powrotem 25m
- Omówienie i logowanie nurkowania – można na koniec kursu

15. Nurkowanie nr 4 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA

- Omówienie
- Przygotowanie sprzętu
- Samodzielne partnerskie planowanie nurkowania
- Wejście do wody (drabinka platformy pływającej)
- Założenie jacketu na powierzchni – na pływającą
- Zdjąć, założyć i oczyścić maskę z wody
- Pływanie bez maski – 6m prosto
- Kontrolowane awaryjne wynurzenie płynąc na powierzchnię z ciągłym wydechem bez wyjęcia automatu – 9 m
- Podwodna wycieczka około 20 m i wynurzenie na powierzchnię.
- Symulacja samodzielnego nurkowania pary kursantów z prostą nawigacją kompasową (instruktor jest obserwatorem)
- Zdjęcie pasa balastowego na powierzchni
- Omówienie
- Logowanie nurkowania

16. Nurkowanie nr 5 na wodach otwartych - egzamin praktyczny (walidacja umiejętności)

17. Omówienie pytań egzaminacyjnych – Egzamin teoretyczny (walidacja zdobytej wiedzy)

18. Zastosowanie mieszanin nitroksowych

- nabycie umiejętności planowania nurkowania i nurkowanie bez dekompresyjne z wykorzystaniem wzbogaconego powietrza zawierającego 22% do 40% tlenu, pozostając w granicach określonych tabelami nurkowymi i limitami stosowania tlenu
- nabycie umiejętności właściwego dbania o sprzęt wymagany przy nurkowaniu na wzbogaconym powietrzu
- umożliwienie ci rozpoznawania i unikania zagrożeń przy wykorzystywaniu tlenu w nurkowaniu

19. Ratownictwo w nurkowaniu

- Techniki holowania nurka na powierzchni wody
- Techniki podejmowania przytomnego nurka pod wodą

20. Konfiguracja sprzętu nurkowego do nurkowań z zastosowaniem nitroksu

- Odpowiednio oznakowany sprzęt
- Analiza gazu

21. Nurkowanie z użyciem nitroksu nr 1

- zarządzanie gazem

22. Nurkowanie z użyciem nitorksu nr 2

- obliczanie procentowego składu tlenu do nurkowania

23. Nurkowanie z użyciem nitorksu nr 3

- głębokość a zużycie powietrza

24. Ratownictwo w nurkowaniu

- Techniki reanimacji i udzielania pierwszej pomocy
- Gdzie dzwonić kiedy zdarzy się wypadek nurkowy i jakich informacji udzielić

25. Omówienie pytań egzaminacyjnych – Egzamin teoretyczny z nitroksu

26. Techniki ratowania z brzegu i łodzi

- Ćwiczenia podejmowania nurka bez wchodzenia do wody

27. Resuscytacja i reanimacja na brzegu

- Techniki masażu serca i podawanie tlenu

28. Podjęcie nieprzytomnego nurka z powierzchni wody

- Kilka technik wynoszenia nurka z wody

29. Scenariusze poszukiwania zaginionego nurka, podejmowania z wody nieprzytomnego nurka.

30. Omówienie kursu i certyfikacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 35 Historia nurkowania i struktura organizacji, sprzęt nurkowy	Łukasz Drucis	27-08-2025	16:00	18:00	02:00
2 z 35 Fizyka nurkowania i urazy ciśnieniowe	Łukasz Drucis	27-08-2025	18:00	19:30	01:30
3 z 35 Techniki pływerności	Łukasz Drucis	27-08-2025	19:30	21:30	02:00
4 z 35 Skutki oddychania sprężonym powietrzem	Łukasz Drucis	28-08-2025	16:00	18:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 35 Teoria dekompresji	Łukasz Drucis	28-08-2025	18:00	19:30	01:30
6 z 35 Egzamin teoretyczny (walidacja zdobytej wiedzy)	-	28-08-2025	19:30	21:30	02:00
7 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	29-08-2025	17:00	18:00	01:00
8 z 35 Ćwiczenia z pierwszej części programu basenowego	Łukasz Drucis	29-08-2025	18:00	21:00	03:00
9 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	30-08-2025	08:00	09:00	01:00
10 z 35 Ćwiczenia z drugiej części programu basenowego	Łukasz Drucis	30-08-2025	09:00	11:00	02:00
11 z 35 Ćwiczenia z trzeciej części programu basenowego	Łukasz Drucis	30-08-2025	11:00	13:00	02:00
12 z 35 Ćwiczenia z czwartej części programu basenowego	Łukasz Drucis	30-08-2025	13:30	15:30	02:00
13 z 35 Ćwiczenia z piątej części programu basenowego	Łukasz Drucis	30-08-2025	15:30	18:30	03:00
14 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	31-08-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 35 Nurkowanie nr 1 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA	Łukasz Drucis	31-08-2025	10:00	13:00	03:00
16 z 35 Nurkowanie nr 2 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA	Łukasz Drucis	31-08-2025	13:00	16:00	03:00
17 z 35 Nurkowanie nr 3 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA	Łukasz Drucis	31-08-2025	16:30	19:30	03:00
18 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	03-09-2025	16:00	16:30	00:30
19 z 35 Nurkowanie nr 4 na wodach otwartych według programu PSAI POLSKA	Łukasz Drucis	03-09-2025	16:30	19:30	03:00
20 z 35 Egzamin praktyczny (walidacja umiejętności)	-	03-09-2025	19:30	21:30	02:00
21 z 35 Zastosowanie mieszanin nitroksowych	Łukasz Drucis	04-09-2025	17:00	20:00	03:00
22 z 35 Egzamin teoretyczny (walidacja zdobytej wiedzy)	-	04-09-2025	20:00	21:00	01:00
23 z 35 Ratownictwo w nurkowaniu	Łukasz Drucis	05-09-2025	16:00	18:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	05-09-2025	18:00	19:00	01:00
25 z 35 Nurkowanie z użyciem nitorksu nr 1 - zarządzanie gazem	Łukasz Drucis	05-09-2025	19:00	21:30	02:30
26 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	06-09-2025	08:00	10:00	02:00
27 z 35 Nurkowanie z użyciem nitorksu nr 2 - obliczanie procentowego składu tlenu do nurkowania	Łukasz Drucis	06-09-2025	10:00	13:00	03:00
28 z 35 Nurkowanie z użyciem nitorksu nr 3 - głębokość a zużycie powietrza	Łukasz Drucis	06-09-2025	13:30	16:30	03:00
29 z 35 Egzamin praktyczny (walidacja umiejętności)	-	06-09-2025	17:00	20:00	03:00
30 z 35 Konfiguracja sprzętu nurkowego	Łukasz Drucis	07-09-2025	08:00	09:00	01:00
31 z 35 Techniki ratowania z brzegu i łodzi	Łukasz Drucis	07-09-2025	09:00	12:00	03:00
32 z 35 Resuscytacja i reanimacja na brzegu	Łukasz Drucis	07-09-2025	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 35 Podjęcie nieprzytomnego nurka z powierzchni wody	Łukasz Drucis	07-09-2025	15:30	18:30	03:00
34 z 35 Scenariusze poszukiwania zaginionego nurka, podejmowania z wody nieprzytomnego nurka	Łukasz Drucis	07-09-2025	18:30	20:30	02:00
35 z 35 Omówienie kursu i certyfikacja	-	07-09-2025	20:30	21:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 665,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 665,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	88,87 PLN
Koszt osobogodziny netto	88,87 PLN
W tym koszt walidacji brutto	1 000,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	1 000,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Drucis

Płetwonurkiem jest od 2003 roku, posiada uprawnienia instruktorskie w federacjach KDP CMAS i PSAI, a szkolenia nurkowe prowadzi w federacji PSAI. Posiada uprawnienia instruktorskie wielu specjalizacji nurkowych i jest instruktorem technicznym do poziomu Extended Range Nitrox Diving Instructor. Jest nurkiem CCR, a specjalizuje się w nurkowaniu na Kiss Sidewinder Rebreather. Specjalizuje się w nauczaniu nurkowania młodzieżowego. Od siedmiu lat jest instruktorem immersjoterapii, czyli terapii osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi i chorobami psychicznymi przy zastosowaniu nurkowania. Wcześniej, czyli w 1999 roku zdobył uprawnienia ratownika WOPR, a od 16 lat jest instruktorem pływania. Wieloletnie doświadczenie w pracy zawodowej, czyli jako nauczyciel w szkole podstawowej, zaowocowało zdobyciem olbrzymiego doświadczenia w pracy z dziećmi i zdobyciem kwalifikacji kierownika wycieczek i kolonii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe będą dostępne podczas szkolenia w formie materiałów/książek PDF.

Informacje dodatkowe

Uczestnik otrzyma międzynarodowy certyfikat PSAI Open Water Sport Diver, Night Diver i Navigation Diver.

Adres

ul. Północna 26
16-400 Suwałki
woj. podlaskie

Zajęcia teoretyczne odbędą się w siedzibie szkoły nurkowania Jagna Blue przy ul. Północnej 26 w Suwałkach, zaś część praktyczna (nurkowania) na jeziorze Hańcza, parking nr 3 (miejscowość Błaskowizna).

Kontakt



Marcin Rabczyński

E-mail marcin@servicepm.pl

Telefon (+48) 503 191 740