



WHY NOT YET
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ
★★★★★ 4,9 / 5
11 ocen

KURS NURKOWANIA NA WSTRZYMANY MODDECHU Molchanovs Wave 1 - Wave 2 - SPRZĄTANIE AKWENÓW WODNYCH - ZIELONE KOMPETENCJE

Numer usługi 2025/11/18/191647/3155693

6 800,00 PLN brutto
5 528,46 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
81,30 PLN netto/h

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 08.12.2025 do 31.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie i kurs nurkowania przeznaczony jest dla osób chcących uzyskać międzynarodowy certyfikat umożliwiający bezpieczne nurkowanie na wstrzymanych oddechu do 40m

Jest wstępem do kariery zawodowej

Instruktora freedivingu

Przeznaczony jest także dla pracowników lub ochotników:

OSP, PSP, KSPR i WOPR, kandydatów do pracy w policji, wojsku i służbach specjalnych.

Wymagania wstępne:

Wiek minimum 18 lat.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

30-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest uzyskanie Międzynarodowego certyfikatu nurkowego Molchanovs Wave 2 umożliwiającego bezpieczne nurkowanie na wstrzymanym oddechu do 40 m oraz nabycie umiejętności oczyszczania akwenów wodnych. Na tym kursie dla nauczysz się, jak trenować swoje ciało do uprawiania freedivingu i jak wstrzymywać oddech na dłużej niż dwie i pół minuty. Wydobywać śmieci na powierzchnię, prawidłowo sortować wydobyte śmieci oraz przygotować raport z akcji sprzątania akwenów wodnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady bezpiecznego uprawiania freedivingu na średnich i dużych głębokościach, w tym procedury asekuracji oraz postępowania w sytuacjach awaryjnych.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Rozumie fizjologiczne reakcje organizmu podczas zanurzeń na wstrzymanym oddechu, w tym mechanizmy adaptacji ciśnieniowej, reakcję nurkową ssaków oraz zjawiska hipoksji i hiperkapnii.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Zna techniki kompensacji ciśnienia (Frenzel, Mouthfill) oraz wie, kiedy i w jaki sposób je stosować.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Rozumie zasady planowania i progresji treningów w wodzie basenowej i otwartej, w tym periodyzację i kontrolę obciążeń.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Zna techniki relaksacji, oddechu przygotowawczego i regeneracyjne go stosowane w freedivingu sportowym i rekreacyjnym.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny
Rozumie wpływ warunków środowiskowych (temperatura, widoczność, prądy) na bezpieczeństwo i efektywność nurkowania.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Szkolenie obejmuje pełny program freedivingowy na poziomach **Wave 1** i **Wave 2**, realizowany w formie wykładów teoretycznych, zajęć basenowych, zajęć na wodach głębokich oraz egzaminów teoretycznych i praktycznych. Program rozłożony jest na siedem kolejnych dni i prowadzony przez doświadczonych instruktorów.

1. Wykład teorii Wave 1

Data: 08.12.2025

Godziny: 09:00–15:00 (6 h)

Opis:

Wprowadzenie do freedivingu: podstawy fizjologii wstrzymania oddechu, zasady bezpieczeństwa, kontrola oddechu, techniki relaksacji oraz przygotowanie do pierwszych nurkowań. Uczestnicy poznają mechanikę działania organizmu podczas bezdechu oraz procedury asekuracyjne.

2. Zajęcia basenowe Wave 1

Data: 08.12.2025

Godziny: 15:00–20:00 (5 h)

Opis:

Trening praktyczny w wodzie obejmujący statyczne i dynamiczne wstrzymywanie oddechu, technikę ułożenia ciała, poruszania się i pracy nóg. Uczestnicy uczą się prawidłowej pływalności, relaksacji oraz współpracy z partnerem.

3. Egzamin teoretyczny Wave 1

Data: 09.12.2025

Godziny: 09:00–15:00 (6 h)

Opis:

Weryfikacja wiedzy z zakresu teorii Wave 1: fizjologia, bezpieczeństwo, techniki freedivingowe, procedury awaryjne. Egzamin obejmuje część pisemną oraz dyskusję.

4. Zajęcia basenowe Wave 1

Data: 09.12.2025

Godziny: 15:00–20:00 (5 h)

Opis:

Doskonalenie umiejętności basenowych – wydłużanie czasów bezdechu, poprawa techniki, ćwiczenia asekuracyjne oraz praca nad ekonomią ruchu. Przygotowanie do pierwszych nurkowań głębokich.

5. Zajęcia na wodach głębokich Wave 1 (Deeppspot)

Data: 10.12.2025

Godziny: 12:00–15:00 (3 h)

Opis:

Pierwsze kontrolowane zanurzenia na większą głębokość. Nauka techniki duck dive, pracy z liną, wyrównywania ciśnienia, swobodnego opadania oraz bezpiecznego wynurzenia pod opieką instruktora.

6. Egzamin praktyczny na wodach głębokich Wave 1

Data: 10.12.2025

Godziny: 15:00–19:00 (4 h)

Opis:

Sprawdzenie umiejętności praktycznych zdobytych podczas Wave 1: prawidłowe zanurzenia, wyrównywanie ciśnienia, technika wynurzenia i asekuracja partnera. Ocena gotowości do kontynuowania szkolenia.

7. Wykład teorii Wave 2

Data: 11.12.2025

Godziny: 09:00–15:00 (6 h)

Opis:

Zaawansowana teoria freedivingu – techniki głębokiego wyrównywania ciśnienia (Frenzel, Mouthfill), fizjologia dużych głębokości, adaptacja organizmu, techniki mentalne oraz przygotowanie do nurkowań na większe głębokości.

8. Zajęcia basenowe Wave 2

Prowadząca: Izabela Lisek

Data: 11.12.2025

Godziny: 15:00–20:00 (5 h)

Opis:

Zaawansowany trening basenowy: poprawa techniki dynamicznej, ekonomia ruchu, symulacje sytuacji awaryjnych i zaawansowanych procedur bezpieczeństwa. Praca nad efektywnością energetyczną.

9. Zajęcia basenowe Wave 2

Data: 12.12.2025

Godziny: 09:00–14:00 (5 h)

Opis:

Kontynuacja zaawansowanego treningu. Przygotowanie długich dynamicznych przepłynięć, praca nad kontrolą stresu, doskonalenie technik asekuracji i partnerowania.

10. Egzamin teoretyczny Wave 2

Prowadzący: Marcin Petrus

Data: 12.12.2025

Godziny: 14:00–18:00 (4 h)

Opis:

Egzamin sprawdzający wiedzę uczestników z zakresu zaawansowanej teorii nurkowań głębokich, fizjologii i bezpieczeństwa. Test pisemny i analiza przypadków.

11. Sprzątanie akwenów wodnych – część 1

Data: 13.12.2025

Godziny: 09:00–15:00 (6 h)

Opis:

Zajęcia ekologiczne obejmujące edukację środowiskową oraz praktyczne działania związane z oczyszczaniem akwenów. Praca terenowa z naciskiem na ochronę środowiska wodnego.

12. Sprzątanie akwenów wodnych – część 2

Prowadzący: Konrad Banasiak

Data: 14.12.2025

Godziny: 09:00–15:00 (6 h)

Opis:

Druga część modułu ekologicznego – prace porządkowe, zbieranie odpadów, analiza zanieczyszczeń, działania edukacyjne. Uczestnicy rozwijają świadomość ekologiczną oraz poczucie odpowiedzialności za środowisko.

13. Zajęcia na wodach głębokich Wave 2

Data: 14.12.2025

Godziny: 15:00–18:00 (3 h)

Opis:

Zaawansowane nurkowania głębokie obejmujące technikę freefall, kontrolę wyrównywania ciśnienia na większych głębokościach, pracę z liną oraz doskonalenie technik asekuracji.

14. Egzamin praktyczny na wodach głębokich Wave 2

Data: 15.12.2025

Godziny: 15:00–19:00 (4 h)

Opis:

Ostateczna weryfikacja umiejętności praktycznych freediverów. Sprawdzenie techniki zanurzeń, freefall, wyrównywania ciśnienia, procedur bezpieczeństwa i reakcji na sytuacje awaryjne podczas nurkowań głębokich.

Warunkiem realizacji szkolenia jest uczestnictwo kursanta we wszystkich częściach szkolenia oraz zdania egzaminu teoretycznego oraz praktycznego na wodach głębokich .

Szkolenie odbywa się w grupach maksymalnie 4 osób na jednego Instruktora.

Po 4 godzinach zajęć będzie się odbywać 15 minutowa przerwa kawowa, która jest wliczona w Harmonogram usługi.

Walidacja jest realizowana w ramach harmonogramu i jest oznaczona w harmonogramie słowem (Walidacja)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Wykład teorii Wave 1	IZABELA LISEK	08-12-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 14 Zajęcia basenowe Wave 1	IZABELA LISEK	08-12-2025	15:00	20:00	05:00
3 z 14 Egzamin teoretyczny Wave 1	-	09-12-2025	09:00	15:00	06:00
4 z 14 Zajęcia basenowe Wave 1	IZABELA LISEK	09-12-2025	15:00	20:00	05:00
5 z 14 Zajęcia na wodach głębokich Wave 1 (Deepspot)	IZABELA LISEK	10-12-2025	12:00	15:00	03:00
6 z 14 Egzamin praktyczny na wodach głębokich Wave 1	-	10-12-2025	15:00	19:00	04:00
7 z 14 Wykład teorii Wave 2	IZABELA LISEK	11-12-2025	09:00	15:00	06:00
8 z 14 Zajęcia basenowe Wave 2	IZABELA LISEK	11-12-2025	15:00	20:00	05:00
9 z 14 Zajęcia basenowe Wave 2	IZABELA LISEK	12-12-2025	09:00	14:00	05:00
10 z 14 Egzamin teoretyczny Wave 2 (Walidacja)	-	12-12-2025	14:00	18:00	04:00
11 z 14 Sprzątanie akwenów wodnych - część 1	Konrad Banasiak	13-12-2025	09:00	15:00	06:00
12 z 14 Sprzątanie akwenów wodnych - część 2	Konrad Banasiak	14-12-2025	09:00	15:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 14 Zajęcia na wodach głębokich Wave 2	IZABELA LISEK	14-12-2025	15:00	18:00	03:00
14 z 14 Egzamin praktyczny na wodach głębokich Wave 2 (Walidacja)	-	15-12-2025	15:00	19:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 528,46 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	81,30 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

IZABELA LISEK

Posiadam uprawnienia w organizacjach:
AIDA I0825 - DF
Molchanovs 45496
PADI 2301UF9367



2 z 2

Konrad Banasiak

Instruktor nurkowania PADI Staff Instruktor.
Instruktor pierwszej pomocy EFR
Numer uprawnień #518079
20 lat doświadczenia w nurkowaniu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma dostęp do platformy E-learningowej Molchanovs niezbędnej do samodzielnej nauki wiedzy teoretycznej z zakresu nurkowania.

Czas samodzielnej nauki kursanta na platformie E-learningowej nie jest wliczony w Harmonogram zajęć.

Na czas kursu uczestnik otrzyma komplet sprzętu nurkowego.

Harmonogram zajęć może ulec zmianie ze względu na dostępność basenów oraz slotów w Deepspot.

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Molchanovs

- Oświadczenie o zrozumieniu standardów i procedur bezpiecznego nurkowania

Molchanovs

- Oświadczenie dotyczące ryzyka i odpowiedzialności prawnej

Molchanovs

- Oświadczenie medyczne

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych niezbędnych do odbycia szkolenia

Informacje dodatkowe

1. *Obszar cyfrowy*

– Kursy nurkowe rozwijają kompetencje cyfrowe poprzez obsługę komputerów nurkowych, sonarów, GPS, kamer podwodnych; analizę danych środowiskowych (profil nurkowy, głębokość, czas, temperatura); cyfrową dokumentację i raportowanie (foto/video, aplikacje do logowania nurków, raporty środowiskowe).

2. *Zielona gospodarka i/lub gospodarka o obiegu zamkniętym*

– Kursy obejmują ochronę środowiska morskiego (zapobieganie zanieczyszczeniom, czyste akweny), monitoring ekosystemów (identyfikacja gatunków, raportowanie zmian), działania recyklingowe i usuwanie odpadów pod wodą (np. „Dive Against Debris”), zrównoważone korzystanie z zasobów (zasady bezpiecznego nurkowania bez niszczenia dna i raf).

Adres

ul. Kawęczyńska 36/G3

03-772 Warszawa

woj. mazowieckie

Nauka praktyczna ćwiczeń na wodach basenowych jest realizowana na basenie 25m.

Nauka nurkowań głębokich oraz egzamin - jest realizowana w Deepspot Warszawska 50, 96-320 Mszczonów

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Konrad Banasiak

E-mail konrad.banasiak@yahoo.pl

Telefon (+48) 880 220 101