



Podstawowy kurs nurkowania przygotowujący do certyfikacji z rozszerzonym szkoleniem basenowym.- usługa szkoleniowa

Numer usługi 2026/03/02/8291/3373454

7 933,50 PLN brutto
6 450,00 PLN netto
184,50 PLN brutto/h
150,00 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

CTE GROUP S.A.
(dawniej Lauren
Peso Polska S.A.)

📍 Białystok / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,7 / 5

🕒 43 h

1 758 ocen

📅 11.04.2026 do 30.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

- dorośli od 18 roku życia, zainteresowani z własnej inicjatywy zdobyciem umiejętności nurkowania do 20 m głębokości,
- pracownicy/ochotnicy PSP/OSP/WOPR lub zainteresowani pracą w jednostkach Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego,
- pracownicy branży turystycznej – umiejętności pozwalają towarzyszyć klientom w nurkowaniach do 20 m głębokości (kurs przygotowuje do certyfikacji),
- osoby chętne związać swoją przyszłość z nurkowaniem – szkolenie to jest pierwszym etapem profesjonalnej kariery nurkowej,
- pracownicy branży budowlanej/konserwującej elementy w budownictwie podwodnym – umiejętności pozwalają na zapoznanie się ze stanem faktycznym miejsca budowy/montażu oferowanych elementów.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

06-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

43

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do egzaminu nurkowego do 20 metrów, potwierdzającego umiejętności nurkowania do 20 metrów z butlą ze sprężonym powietrzem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wiedza: Uczestnik definiuje i rozumie podstawowe pojęcia dotyczące dekompresji, nurkowania rekreacyjnego, zależności pomiędzy czasem dennym a dekompresją, monitoruje stan sprzętu i wskazuje podstawy konserwacji sprzętu, rozumie zasady bezpiecznego nurkowania, definiuje teorię nurkowania dotyczącą planowania i bezpiecznego przeprowadzenia nurkowania w warunkach dziennych do głębokości 20 metrów.</p>	<p>Uczestnik opisuje i wskazuje podstawowe pojęcia związane z nurkowaniem do 20 metrów w ramach nurkowania rekreacyjnego, wskazuje i opisuje zasady nurkowania, charakteryzuje proces i elementy bezpiecznego nurkowania w warunkach dziennych do głębokości 20 metrów.</p>	Test teoretyczny
<p>Umiejętności: Uczestnik obsługuje rekreacyjny jednobutlowy sprzęt nurkowy, posiada umiejętność rozwiązywania podstawowych problemów pod wodą, przygotowuje prosty plan nurkowania oraz przeprowadza nurkowanie z partnerem nurkowym bez nadzoru instruktora, posiada podstawowe umiejętności nawigacji podwodnej, korzysta z komputera nurkowego.</p>	<p>Uczestnik wskazuje budowę i podłączenia w jednobutlowym sprzęcie nurkowym, wskazuje najczęściej spotykane problemy pod wodą i dopasowuje odpowiednie rozwiązanie, planuje nurkowanie oraz nurkuje z partnerem nurkowym bez nadzoru instruktora.</p>	Test teoretyczny
<p>Kompetencje społeczne: Uczestnik respektuje ograniczenia dotyczące głębokości i czasu nurkowania wynikające ze standardów organizacji nurkowej, akceptuje odpowiedzialność za partnera i za siebie, podczas nurkowania współdziała z partnerem nurkowym przed, w trakcie i po nurkowaniu, ocenia swoje działania nurkowe i przyjmuje odpowiedzialność za bezpośrednie ich skutki, udoskonala poziom swojej wiedzy i umiejętności w zakresie nurkowania do 20 metrów, rozwija swoje umiejętności i posiada chęć rozwoju i samokształcenia.</p>	<p>Uczestnik rozpoznaje ograniczenia dotyczące głębokości i czasu nurkowania wynikające ze standardów organizacji nurkowej, nurkuje ze świadomością odpowiedzialności za siebie i współnurkujących, działa zespołowo podczas wszystkich etapów nurkowania, weryfikuje swoje działania nurkowe i przyjmuje odpowiedzialność za bezpośrednie ich skutki.</p>	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

Pierwsze zajęcia organizacyjne odbędą się 11.04.2026 r. o godzinie 18:00

Oferowane szkolenie składa się z trzech części Open Water Sport Diver PSAI:

1. Zajęcia z teorii nurkowania obejmują:

- historia nurkowania i struktura organizacji,
- sprzęt nurkowy,
- środowisko i fizyka nurkowania,
- medycyna nurkowa,
- teoria dekompresji,
- technika nurkowania,
- porozumiewanie się pod wodą,
- konsultacje,
- egzamin teoretyczny obejmuje omówienie pytań egzaminacyjnych i egzamin w formie testu.

Szkolenie teoretyczne następuje podczas wykładów, podczas zajęć praktycznych oraz w formie dostępu do bazy wiedzy PSAI (z podręcznika do kursu). Podczas zapoznawania się z materiałem teoretycznym przekazana będzie wiedza o technikach nurkowania tak, aby nurkować bezpiecznie i aby nurkowanie sprawiało przyjemność. Po każdym module teoretycznym następują pytania kontrolne. Przed przystąpieniem do testu teoretycznego nastąpi omówienie pytań egzaminacyjnych.

2. Zajęcia praktyczne na wodach zamkniętych (basen) obejmują:

- naukę składania i rozkładania sprzętu,
- obsługę sprzętu po nurkowaniu,
- 4 nurkowania po minimum 20 minut.

Na zajęciach basenowych odbędzie się nauka umiejętności niezbędnych do bezpiecznego i prawidłowego nurkowania, nauka składania i rozkładania sprzętu nurkowego, ćwiczenia metod wchodzenia do wody w sprzęcie nurkowym oraz nauka zerowej pływalności i utrzymywania prawidłowej pozycji pod wodą.

3. Zajęcia praktyczne na wodach otwartych (jezioro) obejmują:

- naukę składania i rozkładania sprzętu,
- obsługę sprzętu po nurkowaniu,
- naukę przewożenia i przechowywania sprzętu,
- 4 nurkowania po minimum 20 minut,

- 2 nurkowania egzaminacyjne po minimum 30 minut.

Nabyte w czasie zajęć basenowych umiejętności będą zademonstrowane na nurkowaniach w wodach otwartych i podczas nurkowań weryfikujących zdobytą wiedzę i umiejętności, które odbędą się w wodach otwartych (jeziorze).

Walidacja szkolenia:

W trakcie trwania szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia. Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach dydaktycznych - 43 godziny (1 godzina=45 minut). Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych części mogą ulec zmianie. Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia, należy:

1. Uzyskać frekwencję przez Uczestnika na poziomie co najmniej 90% czasu trwania szkolenia.

1. 2. Uzyskać co najmniej 70% możliwych poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy, wynik pozytywny podczas obserwacji w warunkach rzeczywistych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Praktyka wody zamknięte (basen)	Joanna Charytoniuk	11-04-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 22 Praktyka wody zamknięte (basen):	Joanna Charytoniuk	11-04-2026	18:45	19:30	00:45
3 z 22 Praktyka wody zamknięte (basen):	Joanna Charytoniuk	25-04-2026	18:45	19:30	00:45
4 z 22 Praktyka wody zamknięte (basen):	Joanna Charytoniuk	09-05-2026	18:45	19:30	00:45
5 z 22 Praktyka wody zamknięte (basen):	Joanna Charytoniuk	16-05-2026	18:45	19:30	00:45
6 z 22 Praktyka wody zamknięte (basen):	Joanna Charytoniuk	23-05-2026	18:45	19:30	00:45
7 z 22 Spotkanie organizacyjne przed wyjazdem	Joanna Charytoniuk	06-06-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 22 Teoria	Joanna Charytoniuk	06-06-2026	10:40	12:10	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 22 Teoria	Joanna Charytoniuk	13-06-2026	09:00	10:30	01:30
10 z 22 Przerwa (nie liczona w czas trwania usługi)	Joanna Charytoniuk	13-06-2026	10:30	10:40	00:10
11 z 22 Teoria	Joanna Charytoniuk	13-06-2026	10:40	12:10	01:30
12 z 22 Teoria	Joanna Charytoniuk	20-06-2026	09:00	10:30	01:30
13 z 22 Przerwa (nie wliczona w czas trwania usługi)	Joanna Charytoniuk	20-06-2026	10:30	10:40	00:10
14 z 22 Teoria	Joanna Charytoniuk	20-06-2026	10:40	12:10	01:30
15 z 22 Walidacja teoretyczna	-	20-06-2026	12:20	13:50	01:30
16 z 22 Praktyka wody otwarte (jezioro):	Joanna Charytoniuk	27-06-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 22 Praktyka wody otwarte (jezioro):	Joanna Charytoniuk	28-06-2026	09:00	11:00	02:00
18 z 22 Praktyka wody otwarte (jezioro):	Joanna Charytoniuk	28-06-2026	16:00	18:00	02:00
19 z 22 Praktyka wody otwarte (jezioro):	Joanna Charytoniuk	29-06-2026	09:00	11:00	02:00
20 z 22 Praktyka wody otwarte (jezioro):	Joanna Charytoniuk	29-06-2026	16:00	18:00	02:00
21 z 22 Walidacja-praktyka	-	30-06-2026	08:00	10:15	02:15
22 z 22 Walidacja-praktyka	-	30-06-2026	14:00	16:15	02:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	7 933,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 450,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Henryk Szydłowski

Henryk Szydłowski:

- 1969 r. uzyskany pierwszy stopień w nurkowaniu,
- w latach 1980-1995 Prezes Klubu Płetwonurków,
- współzałożyciel Biebrzańskiego Klubu Płetwonurków Meander,
- coroczne organizowanie obozów szkoleniowych (w tym raz ogólnopolskiego na stopień Divemastera),
- od 1970 r. aktywne członkostwo w WOPR,
- obecnie członek Zarządu Białostockiego WOPR,
- instruktor nurkowania – Instructor Sport Program PSAI,
- kilkudziesięcioletnie doświadczenie w nurkowaniu i szkoleniu płetwonurków.



2 z 2

Joanna Charytoniuk

Joanna Charytoniuk:

- od 2003 r. członek Białostockiego WOPR – młodszy ratownik WOPR, współpraca z z Białostockim WOPR; 2024 prowadzenie nurkowań zapoznawczych
- prowadzenie szkolenia basenowego w roku szkolnym 2024/2025
- 2006 r. uzyskany pierwszy stopień w nurkowaniu,
- od 2009 r. płetwonurek techniczny Extended Range Nitrox Diver PSAI – 55 m,
- od 2011 r. instruktor nurkowania – Instructor Sport Program PSAI #990,
- od 2023 r. Narcosis Management III – 45 m,
- coroczne organizowanie obozów szkoleniowych,
- kilkunastoletnie doświadczenie w nurkowaniu i szkoleniu płetwonurków.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Przed zajęciami praktycznymi niezbędne jest posiadanie podstawowych umiejętności pływania i brak lęku przed wodą. Ocena pływacka na dystansie 200 m bez elementów pomocniczych lub 300 m w sprzęcie ABC oraz 10 min. unoszenia się na wodzie.

Ponieważ jest to szkolenie podstawowe nie ma konieczności posiadania jakiegokolwiek wiedzy na temat nurkowania.

Podczas kursu uczestnik otrzyma podręcznik do kursu Open Water Sport Diver PSAI w formie elektronicznej.

Cena nie obejmuje kosztów dojazdu, wyżywienia i noclegów.

Godzina zajęć to godzina lekcyjna (45 min.).

Harmonogram może być modyfikowany pod kątem możliwości czasowych grupy, jednak zakończenie usługi nie może nastąpić po 30.06.2026 r.

Informacje dodatkowe

W przypadku otrzymania dofinansowania do szkolenia w wysokości równej lub wyższej niż 70% wartości usługi, cena kursu podlega zwolnieniu z podatku VAT.

Adres

ul. Podlaska 17A

15-549 Białystok

woj. podlaskie

- teoria stacjonarnie w Białymstoku- ul. Podlaska 17A
- stacjonarnie zajęcia praktyczne – Białystok/Polska- - ul. Podlaska 17A
- stacjonarnie na wodach otwartych – wybrane jezioro w województwie podlaskim/Polska (Jezioro Hańcza)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ALINA KRASOŃ-STAJNIAK

E-mail a.krason@ctegroup.pl

Telefon (+48) 739 017 507