



## Szkolenie nurkowe dla początkujących OPEN WATER SCUBA DIVER.

Numer usługi 2026/03/19/48035/3421677

5 300,00 PLN brutto

5 300,00 PLN netto

165,63 PLN brutto/h

165,63 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

WIEŚLAWA

MACIEJEWSKA

Centrum Doradczo  
Szkoleniowe

★★★★★ 5,0 / 5

1 057 ocen

📍 Piła

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 32:00 h

📅 18.05.2026 do 21.05.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa kursu Open Water Scuba Diver to osoby, które chcą rozpocząć swoją przygodę z nurkowaniem, ale nie mają wcześniejszego doświadczenia w tym zakresie. Szkolenie jest skierowane do szerokiego kręgu osób, zarówno tych, które po prostu chcą spróbować nurkowania, jak i tych, które planują rozwinąć swoją pasję w nurkowaniu na poziomie rekreacyjnym.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

8

### Data zakończenia rekrutacji

17-05-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

32

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie Open Water Scuba Diver jest pierwszym, certyfikującym kursem umożliwiającym bezpieczne nurkowanie w wodach otwartych przygotowanie uczestnika do bezpiecznego nurkowania z partnerem, bez bezpośredniego nadzoru

instruktora, w wodach o warunkach zbliżonych do tych, w których odbywało się szkolenie, do maksymalnej głębokości 18 metrów.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po odbyciu szkolenia : - posługuje się sprzętem nurkowym zachowaniem zasad bezpieczeństwa, - organizuje i planuje bezpieczne nurkowanie, - w sposób kontrolowany wynurza się i zanurza, bezpiecznie porusza się pod wodą, - nurkuje w zespole, utrzymuje komunikację z partnerem nurkowym, - przestrzega ustalonych procedur bezpieczeństwa, - rozumie zasady oddychania pod wodą i znaczenie kontrolowanego wynurzenia.	Uczestnik montuje i sprawdza sprzęt nurkowy, demonstruje jego prawidłowe użycie podczas nurkowania, planuje nurkowanie, uwzględnia warunki oraz zasady bezpieczeństwa, prawidłowo wykonuje manewry związane z prawidłowym zanurzaniem i wynurzaniem. Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się w ramach egzaminu teoretycznego i praktycznego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://www.idf-global.com>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://www.idf-global.com>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

INTERNATIONAL DIVING FEDERATION Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

Nazwa Podmiotu certyfikującego

INTERNATIONAL DIVING FEDERATION Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

## Program

Ramowy program usługi

OPEN WATER SCUBA DIVER

1. Historia Nurkowania.

2. Środowisko wodne: widoczność, światło, dźwięk, utrata ciepła, pływy, prądy, fale, rozkołysanie, obrażenia powodowane przez życie morskie.

3. Fizyka i fizjologia: pływalność, ciśnienie, prawo Boylea, przestrzeń powietrzna, oddychanie powietrzem pod zwiększonym ciśnieniem, choroba dekompresyjna, narkoza azotowa, toksyczność tlenowa, zatrucie tlenkiem węgla, mieszaniny gazów, hiperwentylacja.

4. Sprzęt nurkowy: maska, płetwy, fajka, skafandry mokre i suche, kompensator pływalności, automat oddechowy, butle, balast, podwodne przyrządy pomiarowe, wyposażenie dodatkowe.

5. Planowanie nurkowania: sprawność nurka i przemęczenie, znajomość nowych i lokalnych warunków nurkowych, procedury nurkowania z łodzi, system partnerski, pierwsza pomoc.

Ćwiczenia do wykonania i wymagania promocyjne.

Ocena umiejętności pływackich – przepłynięcie 200 metrów bez przerwy dowolnym stylem bez użycia fajki i maski, utrzymywanie się na powierzchni wody przez 10 minut.

Ćwiczenia nurkowe:

1. Montaż i demontaż sprzętu nurkowego, dobranie właściwego obciążenia, zrzuć balast na powierzchni i na głębokości.

2. Sprawdzenie siebie i partnera przed nurkowaniem.

3. Opróżnienie maski częściowo i w całości na głębokości.

4. Oddychanie i pływanie bez maski pod wodą.

5. Użycie urządzenia kontroli pływalności (BCD).

6. Kontrola pływalności.

7. Użycie automatu oddechowego.

8. Pływanie pod wodą (prawidłowe użycie płetw).

9. Wejście i wyjście z wody.

10. Użycie fajki.

11. Użycie komputera.

12. Zużycie gazów.

13. Holowanie zmęczonego nurka.

14. Komunikacja podwodna.

15. Symulacja braku powietrza.

Aby pozytywnie zakończyć szkolenie uczestnik musi zademonstrować dojrzałe i rozsądne planowanie i wykonanie nurkowania, satysfakcjonująco wypełnić test egzaminacyjny IDF, wykonać wszystkie wymagane manewry w wodach otwartych bezpiecznie i sprawnie.

Uczestnicy szkolenia składają oświadczenie o swoim stanie zdrowia, o braku przeciwwskazań do odbycia szkolenia.

Ilość godzin szkolenia: 32 godziny dydaktyczne (zegarowe), na życzenie uczestników każdego w harmonogramie szkolenia zaplanowano 2 przerwy 35 min. wliczane do czasu szkolenia.

Assistent Instruktor jest osobą wspomagającą Instruktora w zajęciach programowych.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	18-05-2026	09:00	12:00	03:00
<b>2 z 20</b> Przerwa.	Renata Maciejewska	18-05-2026	12:00	12:35	00:35
<b>3 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	18-05-2026	12:35	15:00	02:25
<b>4 z 20</b> Przerwa.	Renata Maciejewska	18-05-2026	15:00	15:35	00:35
<b>5 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	18-05-2026	15:35	17:00	01:25
<b>6 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	19-05-2026	09:00	12:00	03:00
<b>7 z 20</b> Przerwa.	Renata Maciejewska	19-05-2026	12:00	12:35	00:35
<b>8 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	19-05-2026	12:35	15:00	02:25
<b>9 z 20</b> Przerwa.	Renata Maciejewska	19-05-2026	15:00	15:35	00:35
<b>10 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	19-05-2026	15:35	17:00	01:25
<b>11 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	20-05-2026	09:00	12:00	03:00
<b>12 z 20</b> Przerwa.	Renata Maciejewska	20-05-2026	12:00	12:35	00:35
<b>13 z 20</b> Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	20-05-2026	12:35	15:00	02:25

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 Przerwa.	Renata Maciejewska	20-05-2026	15:00	15:35	00:35
15 z 20 Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	20-05-2026	15:35	17:00	01:25
16 z 20 Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	21-05-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 20 Przerwa.	Renata Maciejewska	21-05-2026	12:00	12:35	00:35
18 z 20 Zajęcia zgodnie z programem.	Radosław Maciejewski	21-05-2026	12:35	14:55	02:20
19 z 20 Przerwa.	Renata Maciejewska	21-05-2026	14:55	15:30	00:35
20 z 20 Walidacja usługi szkoleniowej.	-	21-05-2026	15:30	17:00	01:30

## Cennik

### Cennik

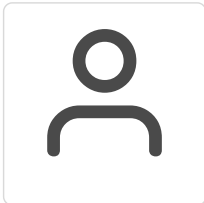
Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 300,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 300,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	165,63 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	165,63 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	0,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	0,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto 0,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto 0,00 PLN

## Prowadzący

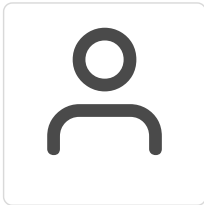
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Radosław Maciejewski

Wielu wyszkolonych kursantów na różnych poziomach, od podstawowych kursów rekreacyjnych przez kursy techniczne do kursów zawodowych i specjalizacyjnych włącznie. średnie Posiadane uprawnienia instruktora: Open Water Scuba Diver Instructor; Advanced Buoyancy Instructor; Deep Diving Instructor; Dry Suit Diving Instructor; NIGHT-Limited Visibility Diving Instructor; Underwater Navigation Diving Instructor; Wreck Instructor; Underwater Video Instructor; Diver Propulsion Vehicle Instructor; Ice Diving Instructor; SDI Full Face Mask Instructor; Nitrox Instructor; Solo Diving Instructor; SDI Sidemount Instructor; Cave Instructor; Full Cave Instructor.



2 z 2

### Renata Maciejewska

Assistent Instruktor. Posiadane uprawnienia: Open Water Scuba Diver, Advanced Buoyancy, Deep Diving, Dry Suit Diving, NIGHT-Limited Visibility Diving, Underwater Navigation Diving, Wreck, Underwater Video, Nitrox, Solo Diving, Cave.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzymuje materiały szkoleniowe w formie elektronicznej.

### Informacje dodatkowe

W przypadku zmiany terminu lub godziny planowanych zajęć z powodu zmiany warunków i dostępności zaplecza, informacja zostanie przekazana Operatorowi.

Dojazdy na miejsce szkolenia nie są wliczane w cenę szkolenia.

Osoby mające potrzeby specjalne proszone są o wcześniejszy kontakt z organizatorem szkolenia.

## Adres

ul. gen. Sikorskiego 33

64-920 Piła

woj. wielkopolskie

OTW Płotki k. Piły - Baza Nurkowa LONGIMANUS

# Kontakt



**WIESŁAWA MACIEJEWSKA**

**E-mail** [kancelaria.bef@wp.pl](mailto:kancelaria.bef@wp.pl)

**Telefon** (+48) 510 601 364