



Rafał Resil R&R  
Edukacja i  
Doradztwo

★★★★★ 4,7 / 5

931 ocen

## Usługa - Kurs nurkowy Open Water Diver podstawowy - Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem"- Kraków

Numer usługi 2026/05/03/166178/3531762

- 📍 Proszówki
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 33:00 h
- 📅 18.07.2026 do 16.08.2026

2 970,00 PLN brutto  
2 970,00 PLN netto  
90,00 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs nurkowy OWD (Open Water Diver) to podstawowy kurs nurkowy, skierowany dla osób, które chcą zdobyć międzynarodową licencję nurka rekreacyjnego. Po ukończeniu tego szkolenia można nurkować do maksymalnej głębokości 18 metrów (lub 12 metrów dla osób poniżej 15 roku życia).</p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;</p> <p>Szkolenie realizowane także dla uczestników Tarnowskie Bony Rozrojoye</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	17-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	33
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym kursu OWD jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego, bezpiecznego nurkowania na głębokość do 18 metrów w różnych warunkach wodnych poprzez opanowanie podstaw teoretycznych, umiejętności praktycznych i procedur bezpieczeństwa na podstawie normy EUF/ISO 24801-2 Certified. Ma na celu zaznajomienia nurków ze specjalnymi umiejętnościami i technikami niezbędnymi do satysfakcjonującego zaplanowania, wykonania i oceny nurkowania.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia jak przygotować się do nurkowania zgodnie z zasadami bezpieczeństwa	Wymienia sprzęt nurkowy	Test teoretyczny
	Omawia jak zmontować i przygotować sprzęt nurkowy	Test teoretyczny
	Omawia jak dbać o sprzęt nurkowy przed i po nurkowaniu	Test teoretyczny
	Omawia zasady bezpiecznego nurkowania.	Test teoretyczny
Nurkuje w systemie partnerskim.	Montuje sprzęt nurkowy przed nurkowaniem oraz demontuje po nurkowaniu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Prawidłowo ubiera sprzęt nurkowy przed nurkowaniem oraz rozbiera po nurkowaniu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Nurkuje w systemie partnerskim	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	W sposób kontrolowany wynurza się, zanurza się w basenie i porusza się pod wodą	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Utrzymuje komunikację pod wodą i przestrzega ustalonych procedur bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	W sposób naturalny i komfortowy oddycha pod wodą.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwija kompetencje społeczne.	Buduje pozytywną atmosferę bezpieczeństwa i zaufania w zespole nurkowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Rozwija umiejętności komunikacyjne pod wodą.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dostrzega, analizuje i rozwiązuje problemy pod wodą	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Szkolenie obejmuje 33 godziny dydaktycznych co odpowiada 24 godziny zegarowych, 45 minut

Zajęcia obejmują:

10 godzin zajęć teoretycznych - (dydaktycznych)

20 godzin zajęć praktycznych - (dydaktycznych)

3 godziny - walidacja (dydaktyczne)

### Zajęcia teoretyczne

W tej części uczestnicy zdobywają wiedzę niezbędną do bezpiecznego nurkowania. Omawiane tematy to:

- Podstawy fizyki nurkowania (ciśnienie, wyporność, zachowanie gazów pod wodą),
- Obsługa sprzętu nurkowego,

- Planowanie nurkowań i podstawy bezpieczeństwa,
- Komunikacja pod wodą (sygnały ręczne),
- Unikanie zagrożeń, takich jak choroba dekompresyjna czy panika.

### Zajęcia praktyczne na basenie lub w wodach zamkniętych

W trakcie tych zajęć kursanci uczą się:

- Zakładania i obsługi sprzętu nurkowego (maska, płetwy, automaty oddechowe, kamizelka wypornościowa),
- Oddychania pod wodą z użyciem automatu,
- Regulowania pływalności,
- Wykonywania podstawowych ćwiczeń ratunkowych, takich jak oczyszczenie maski z wody czy dzielenie się powietrzem z partnerem.

### 3. Nurkowania w wodach otwartych

Podczas tych nurkowań kursanci:

- Ćwiczą techniki poznane w basenie,
- Zdobywają doświadczenie w rzeczywistych warunkach nurkowych,
- Uczą się reagować na nieprzewidziane sytuacje.

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 1

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<span>1 z 1</span> Podstawy fizyki nurkowania	Filip PEREK	18-07-2026	13:00	20:00	07:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	2 970,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	2 970,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	90,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	90,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Filip PEREK

Instruktor żeglarski i motorowodny ISSA. Prowadzi szkolenia Motrowodne ISSA Inland Power Jacht Skipper. . Inshore Power Yacht Skipper - Offshore Power Yacht Skipper. Prowadzi szkolenia Żeglarskie ISSA - Yacht Crew - Inshore Skipper -Offshore Skipper. Posiada patent jachtowego sternika morskiego, patent starszego sternika motorowodnego. Instruktor Dive Master Instructor SSI, Scuba Ranger Instructor SDI, Extended Range Instructor SDI, Technical Etrended Range Instructor SDI, Technical Etrended Range Trimix Instructor SSI, Speciality Instructor SSI - Deep Diving, Dive Guide, Marine Ecology, Navigation, Perfekt Buoyancy, Wreck Diving, Enriched Air Nitrox, Ice Diving, Night & Limited Visibility, Gas Blender, React Right, Dry Suit Diving, Search & Recovery, Science of Diving, Diver Stress & Rescue. Autoryzowany serwisant sprzętu nurkowego.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

skrypty

### Warunki uczestnictwa

18 lat dla standardowego OWD.

**Umiejętność pływania:** Uczestnik musi umieć przepłynąć określony dystans (np. 200 metrów) i utrzymać się na wodzie przez kilka minut.

### Informacje dodatkowe

Szczegółowe dni i godziny części praktycznej kursu dostępne będą u osoby nadzorującej usługę po stronie Podmiotu Świadczącego Usługi Rozwojowe."

Po zdaniu egzaminu teoretycznego i praktycznego kursant otrzymuje certyfikat OWD, który umożliwia:

- Nurkowanie na głębokość do 18 metrów (bez przewodnika),
- Wynajmowanie sprzętu nurkowego na całym świecie,
- Udział w bardziej zaawansowanych kursach, takich jak Advanced Open Water Diver (AOWD).

Harmonogram przedstawia jedynie zajęcia zaplanowane, które z przyczyn losowych mogą ulec zmianie.

Część praktyczna na wodach otwartych jest ustalana z uczestnikiem/kami usługi i odbędzie się w okresie (26.01.2026 do 28.02.2026).

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników Projektu NSE;

## Adres

Proszówki 365  
32-700 Proszówki  
woj. małopolskie

Zajęcia teoretyczne oraz część basenowa odbywać się będą na basenie w Proszówce, zajęcia praktyczne Jaworzno koparki Radłów.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Rafał Resil**

**E-mail** [biuro@cs-rr.pl](mailto:biuro@cs-rr.pl)

**Telefon** (+48) 668 609 020