



P.H.U. IBF Igor  
Bartoszewicz

★★★★★ 4,9 / 5

28 ocen

## Kurs Stress & Rescue SSI i Pierwsza Pomoc z egzaminem

Numer usługi 2026/05/18/115534/3565377

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 34:35 h

📅 18.07.2026 do 30.08.2026

4 500,00 PLN brutto

3 658,54 PLN netto

130,12 PLN brutto/h

105,79 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Aby wziąć udział w kursie SSI Diver Stress and Rescue, należy spełnić następujące wymagania:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Minimalny wiek:</b> 12 lat.</li><li>• <b>Certyfikat nurkowy:</b> posiadanie certyfikatu Open Water Diver SSI lub równoważnego.</li><li>• <b>Certyfikat pierwszej pomocy i CPR:</b> ważny certyfikat ukończenia kursu pierwszej pomocy i resuscytacji krążeniowo-oddechowej (CPR), nie starszy niż 2 lata.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	4
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	17-07-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie do umiejętności radzenia sobie ze stresem podczas nurkowania, a także skutecznego reagowania w sytuacjach awaryjnych, umiejętności zarządzania stresem zarówno własnym, jak i innych nurków, w tym rozwiązywaniu problemów w sytuacjach kryzysowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje objawy stresu i paniki u nurków oraz rozpoznaje sytuacje, które mogą prowadzić do niebezpiecznych zachowań pod wodą.	Potrafi zidentyfikować objawy stresu i paniki u siebie i innych nurków (np. przyspieszony oddech, niekontrolowane ruchy).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Opisuje, jakie zachowania mogą wystąpić w wyniku stresu (np. panika, utrata kontroli nad oddechem, dezorientacja).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Planuje interwencje ratunkowe, dostosowane do stopnia zaawansowania sytuacji oraz stanu emocjonalnego osoby potrzebującej pomocy.	Planuje interwencje ratunkowe w zależności od powagi sytuacji (np. podawanie tlenu, CPR)	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Dostosowuje swoje działania w zależności od emocjonalnego stanu nurka (uspokajanie, komunikacja).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## 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 przeznaczone jest dla osób, które posiadają już uprawnienia OWD lub równorzędne.

Zajęcia teoretyczne przeprowadzone w sali wykładowej ( własność szkoły nurkowej )

ul. Dąbrowszczaków 5/1, Olsztyn, z ekranem do wyświetlania programu szkolenia ( slajdy , filmy ), oraz z przygotowanymi materiałami edukacyjnymi, pomocniczymi.

Zajęcia praktyczne na wodach otwartych ( Jezioro Wuksniki Mysłaki, Jezioro Krzywe przy ul. Bałtyckiej Olsztyn ), kursanci posiadają w większości własny sprzęt my zapewniamy butle nurkowe, oraz brakujące elementy w wyposażeniu kursanta np. boje, kołowrotki itp.

Zajęcia teoretyczne prowadzone są w grupie max 6 osób, zajęcia praktyczne 4 osoby.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych.

## **Plan Ramowy Kursu Stress & Rescue**

### **Część 1: Wykłady Teoretyczne**

#### **Wykład 1: Czym jest stres? Reakcja na stres i Cykl stresowo-hiperwentylacyjny**

- Wprowadzenie do stresu
- Reakcja na stres
- Cykl stresowo-hiperwentylacyjny

#### **Wykład 2: Stres w nurkowaniu - Przyczyny i zapobieganie**

- Przyczyny fizyczne
- Przyczyny psychiczne
- Warunki środowiska
- Brak umiejętności i wyszkolenia

#### **Wykład 3: Wykrywanie i opanowywanie stresu**

- Etap 1: Przed nurkowaniem
- Etap 2: Podczas nurkowania

#### **Wykład 4: Zarządzanie wypadkiem**

- Ratowanie ofiary wypadku
- Udzielanie pierwszej pomocy

#### **Wykład 5: Umiejętności ratownicze**

- Zatrzymaj się - oddychaj - pomyśl - działaj
- Udzielenie wsparcia partnerowi
- Ratowanie nieprzytomnego nurka
- Czynniki utrudniające akcję ratunkową

### **Część 2: Zajęcia Praktyczne Basenowe**

#### **Zajęcia 1: Basen/Wody ograniczone - Stres i autoratownictwo**

- Rozpoznawanie stresu u siebie i innych
- Techniki autoratownictwa

#### **Zajęcia 2: Basen/Wody ograniczone - Asystowanie nurkowi zestresowanemu lub w panice**

- Pomoc w sytuacjach paniki
- Uspokajanie i kontrolowanie sytuacji

#### **Zajęcia 3: Basen/Wody ograniczone - Ratowanie nieprzytomnego nurka**

- Ćwiczenia ratowania nurka w stanie nieprzytomności
- Procedury bezpiecznego wynurzenia

### **Część 3: Zajęcia Nurkowe na Wodach Otwartych**

#### **Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 1**

- Kontrola przed nurkowaniem
- Ćwiczenia w wodzie
- Pomoc nurkowi
- Holowanie zmęczonego nurka

## Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 2

- Ratowanie nurka
- Wynurzenie dzieląc się gazem
- Ratowanie nieprzytomnego nurka
- Poszukiwanie zaginionego nurka

## Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 3

- Scenariusze wypadków nurkowych
- Reakcja na różne sytuacje kryzysowe

### Walidacja (1,5 godzina)

Walidacja składa się z 2 etapów, pierwszy to test generowany przez Federację – ustalany indywidualnie, drugi etap to obserwacja prowadzona na koniec usługi.

Proces walidacji polega na ocenie umiejętności kursanta podczas symulacji sytuacji ratunkowych, w których musi wykazać się praktycznym zastosowaniem zdobytej wiedzy. Na koniec, instruktor przeprowadza omówienie wykonanej akcji, analizując skuteczność działań.

- Podsumowanie wykonanych akcji
- Omówienie rezultatów i analizowanie wykonania

Miejsce walidacji:

Jezioro Krzywe przy ul. Bałtyckiej ( Olsztyn )

UWAGA:

P.H.U. IBF Igor Bartoszewicz zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca walidacji z przyczyn niezależnych od niego.

- słabe warunki atmosferyczne
- słabe warunki w akwenu wodnym

Zastępcze miejsca do walidacji:

Jezioro Narty

Jezioro Wuksniki

Walidacja metodą: test generowany automatycznie jest przygotowywany przez Federację SSI.

**Test generowany** jest przez system elektroniczny, do którego uczestnicy potrzebują np. smartfona/laptopa.

Termin w harmonogramie jest orientacyjny – będzie indywidualny dla każdego z uczestników.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 27

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 27</b> Wykład 1: Czym jest stres? Reakcja na stres i Cykl stresowo-hiperwentylacyjny	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	18-07-2026	16:00	17:45	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 27 -	Przerwa	-	18-07-2026	17:45	18:00	00:15
3 z 27 Wykład 4: Zarządzanie wypadkiem	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	18-07-2026	18:00	19:50	01:50
4 z 27 Wykład 5: Umiejętności ratownicze	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	19-07-2026	15:00	16:55	01:55
5 z 27 -	Przerwa	-	19-07-2026	17:00	17:30	00:30
6 z 27 Wykład 2: Stres w nurkowaniu - Przyczyny i zapobieganie	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	19-07-2026	17:30	19:55	02:25
7 z 27 Wykład 3: Wykrywanie i opanowywanie stresu	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	20-07-2026	18:00	19:55	01:55
8 z 27 Zajęcia 1: Basen/Wody ograniczone - Stres i autoratownictwo	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	21-07-2026	16:00	17:55	01:55
9 z 27 -	Przerwa	-	21-07-2026	17:55	18:10	00:15
10 z 27 Zajęcia 1: Basen/Wody ograniczone - Stres i autoratownictwo	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	21-07-2026	18:10	19:30	01:20
11 z 27 Zajęcia 2: Basen/Wody ograniczone - Asystowanie nurkowi zestresowanemu lub w panice	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	22-07-2026	16:00	17:55	01:55

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 27 -	Przerwa	-	22-07-2026	17:55	18:10	00:15
13 z 27 Zajęcia 2: Basen/Wody ograniczone - Asystowanie nurkowi zestresowanemu lub w panice	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	22-07-2026	18:10	19:30	01:20
14 z 27 Zajęcia 3: Basen/Wody ograniczone - Ratowanie nieprzytomnego nurka	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	24-07-2026	16:00	17:55	01:55
15 z 27 -	Przerwa	-	24-07-2026	17:55	18:10	00:15
16 z 27 Zajęcia 3: Basen/Wody ograniczone - Ratowanie nieprzytomnego nurka	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	24-07-2026	18:10	19:30	01:20
17 z 27 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 1	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	09-08-2026	09:00	09:30	00:30
18 z 27 -	Przerwa	-	09-08-2026	09:30	10:00	00:30
19 z 27 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 1	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	09-08-2026	10:00	13:00	03:00
20 z 27 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 2	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	15-08-2026	14:00	14:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 27 -	Przerwa	-	15-08-2026	14:30	15:00	00:30
22 z 27 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 2	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	15-08-2026	15:00	18:00	03:00
23 z 27 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 3	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	22-08-2026	09:00	09:30	00:30
24 z 27 -	Przerwa	-	22-08-2026	09:30	10:00	00:30
25 z 27 Nurkowanie szkoleniowe na Wodach Otwartych nr 3	Zajęcia	Igor Bartoszewicz	22-08-2026	10:00	13:00	03:00
26 z 27 -	Walidacja	-	30-08-2026	09:00	09:30	00:30
27 z 27 -	Walidacja	-	30-08-2026	10:00	11:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	34:35
w tym suma godzin zajęć	30:05
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	42:05

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub

przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

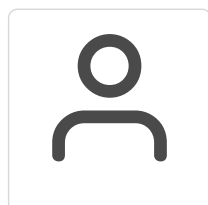
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 658,54 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,12 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,79 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	34:35

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Michał Trzeciak

2024 - Instruktor OWD  
2024 - Instruktor Sterss & Rescue  
2025 - Instruktor Specjalizacji Dry Suit



2 z 2

### Igor Bartoszewicz

Instruktor główny Igor Bartoszewicz ma uprawnienia od roku 1999.  
2023 - Instruktor CCR Extended Range  
2016 - Instruktor Trainer TRX SSI  
2015 - Instruktor Trainer SSI  
2014 - Instruktor Trainer Sidemount  
2013 - full cave diver, rebreather diver, tmx rebreather diver IANTD  
2012 - Instruktor Trainer SDI/TDI  
2011 - Instruktor Trainer DAN  
2011 - Instruktor TDI Advanced Trimix

2011 - Instruktor TDI Advanced Gas Blending  
2011 - Instruktor SDI SoloDiver  
2010 - Instruktor TrainerEFR  
2009 - Instruktor TDI Extendend Range  
2009 - Instruktor PADI Staff/Master Instruktor  
2009 - Instruktor DAN all level  
2008 - Instruktor LOK/CMAS  
2006 - Instruktor TDI Decoprocedury  
2005 - Instruktor TDI Adv Nitrox  
2004 - InstruktorEFR  
2004 - Instruktor DAN  
2004 - Kurs nurka zawodowego i kierownika prac podwodnych  
2003 - Instruktor nurkowania SDI  
2002 - Instruktor nurkowania HSA (osób niepełnosprawnych)  
2001 - Instruktor nurkowania TDI Nitrox  
2000 - Instruktor nurkowania PADI MSDT  
1999 - Instruktor nurkowania PADI OWSI

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały będą dostępne podczas szkolenia w wersji elektronicznej.

## Adres

ul. Dąbrowszczaków 5/1  
10-538 Olsztyn  
woj. warmińsko-mazurskie

Część praktyczna ( nurkowania ) odbędzie się na- Jezioro Narty (Świątajno) lub Jezioro Wuksniki lub Jezioro Krzywe przy ul. Bałtyckiej ( Olsztyn ) .

Pływalnia Uniwersytecka UWM ul. Juliana Tuwima 9, 10-747 Olsztyn

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Igor Bartoszewicz**

**E-mail** sklep@krokodyle.com.pl

**Telefon** (+48) 605 630 240