



SERVICE PM
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

591 ocen

Kurs Płetwonurka OWD

Numer usługi 2026/07/13/38256/3685055

- 📍 Ciemnik
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📅 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 32:00 h
- 📅 18.07.2026 do 23.08.2026

4 500,00 PLN brutto
4 500,00 PLN netto
140,63 PLN brutto/h
140,63 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie, powyżej 18 roku życia, wiążące swoją przyszłość zawodową z nurkowaniem.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	17-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego rozwijania i doskonalenia zaawansowanych umiejętności nurkowych, w tym precyzyjnej kontroli pływalności, nawigacji podwodnej, planowania nurkowań wielopoziomowych oraz reagowania na sytuacje awaryjne. Celem jest osiągnięcie wysokiego poziomu samodzielności, świadomości podwodnej oraz technicznej sprawności w różnych warunkach nurkowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik uzyskuje wiedzę i umiejętności w zakresie kontroli i technik nurkowania.	Uczestnik potrafi samodzielnie i precyzyjnie kontrolować pływalność w różnych warunkach podwodnych.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie utrzymywać stabilną pozycję i trim w czasie całego nurkowania.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie korzystać z technik używania płetw w celu minimalizacji wysiłku i ochrony środowiska podwodnego.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik uzyskuje wiedzę i umiejętności w zakresie planowania i realizacja nurkowań	Uczestnik potrafi samodzielnie planować i wykonywać nurkowania wielopoziomowe z uwzględnieniem limitów czasowych, głębokościowych i dekompresyjnych.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie korzystać z tabel i/lub komputerów nurkowych do zarządzania profilem nurkowania.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie dobrać odpowiedni sprzęt do zaplanowanego nurkowania.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik uzyskuje wiedzę i umiejętności w zakresie bezpieczeństwa i procedur awaryjnych.	Uczestnik potrafi samodzielnie reagować na sytuacje awaryjne pod wodą, w tym dzieli się gazem i wykonuje kontrolowane wynurzenie.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie zidentyfikować i zminimalizować potencjalne zagrożenia jeszcze przed nurkowaniem.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie przeprowadzić kontrole partnerskie i stosuje zasady redundancji sprzętowej.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik uzyskuje wiedzę i umiejętności w zakresie sprzętu i jego konfiguracji.	Uczestnik potrafi samodzielnie konfigurować zestaw dwubutłowy (backmount lub sidemount) i zna zasady jego użytkowania.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie nurkować w suchym skafandrze, zachowując kontrolę pływalności i komfort termiczny.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie zadbać o prawidłową konserwację i przygotowanie sprzętu do nurkowania w wymagających warunkach.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik uzyskuje wiedzę i umiejętności w zakresie nawigacji i orientacji.	Uczestnik potrafi samodzielnie posługiwać się kompasem oraz naturalnymi punktami odniesienia do skutecznego poruszania się pod wodą.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie planować i wykonywać nawigację tam i z powrotem oraz nawigację wielopunktową.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie ocenić odchylenia od trasy i skorygować kurs w trakcie nurkowania.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie utrzymywać stałą świadomość otoczenia, parametrów nurkowania i położenia partnera.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik uzyskuje wiedzę i umiejętności w zakresie świadomości nurkowej i współpracy.	Uczestnik potrafi samodzielnie komunikować się efektywnie pod wodą i przestrzegać zasad współpracy w zespole.	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Uczestnik potrafi samodzielnie podejmować świadome, bezpieczne decyzje w zmieniających się warunkach.	Test teoretyczny 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

Usługa realizowana w 32 godzinach zegarowych. Zajęcia dydaktyczne/wykłady prowadzone w małych, 3-5 osobowych grupach, zaś zajęcia praktyczne/nurkowania prowadzone w systemie 1:1. Sala szkoleniowa wyposażona w rzutnik, laptop, ekran. Warunki niezbędne do pozytywnego zaliczenia szkolenia: 100% frekwencji, prawidłowe zaliczenie wszystkich nurkowań/ćwiczeń, egzamin teoretyczny 80%.

1. Historia nurkowania
2. Sprzęt nurkowy
3. Fizyka nurkowania
4. Fizjologia nurkowa
5. Pierwsza pomoc w kontekście wypadków nurkowych
6. Wyposażenie nurka
7. Środowisko wód słodkich
8. Nurkowanie nr 1 do 5 m - ćwiczenia: zanurzanie i wynurzanie się, oddychanie, pływalność, trym, poruszanie się, wyrównywanie ciśnienia w masce, wyrównywanie ciśnienia w uchu środkowym
9. Nurkowanie nr 2 - doskonalenie umiejętności
10. Nurkowanie nr 3 - techniki wejścia do wody + techniki napędowe
11. Środowisko wód słonych
12. Tabele dekompresyjne a planowanie nurkowania w oparciu o komputery nurkowe i oprogramowanie komputerowe.
13. Nurkowanie nr 4 do 5 m - ćwiczenia: awaryjne zrzucanie balastu, system partnerski, znaki nurkowe
14. Dzielenie się powietrzem z partnerem
15. Nurkowanie nr 5 - ćwiczenia: odnajdywanie zgubionego II stopnia automatu pod wodą, Oddychanie z octopusa partnera, podawanie octopusa partnerowi
16. Komunikacja z partnerem, kontrola zapasu gazu, obsługa komputera nurkowego
17. Nurkowanie nr 6 - partnerska realizacja planu nurkowego do 15 m
18. Patofizjologia nurkowania
19. Planowanie nurkowań bezdekompresyjnych

- 20. Nurkowanie nr 7 do 10 m - ćwiczenia: kontrola pływalności, kontrolowane zanurzenie, kontrolowane wynurzenie, awaryjne zrzucenie systemu balastowego, opróżnienie maski częściowo zalanej wodą, obsługa automatu oddechowego, opróżnienie II stopnia automatu zalanego wodą
- 21. Obsługa komputera komputera nurkowego pod wodą - reagowania na komunikaty alarmowe
- 22. Nurkowanie nr 8 - partnerska realizacja planu nurkowego do 15 m
- 23. Przygotowanie planu sprzętu nurkowego do samodzielnego dnia nurkowego
- 24. Nurkowanie nr 9 - partnerska realizacja planu nurkowego do 18 m
- 25. Nurkowanie nr 10 - partnerska realizacja planu nurkowego do 20 m
- 26. Egzamin Praktyczny
- 27. Egzamin teoretyczny

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Historia nurkowania	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 28 Sprzęt nurkowy	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 28 Fizyka nurkowania	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 28 -	Przerwa	-	18-07-2026	11:00	12:00	01:00
5 z 28 Fizjologia nurkowa	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 28 Patofizjologia nurkowania	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 28 Pierwsza pomoc w kontekście wypadków nurkowych	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 28 Planowanie nurkowań bezdekompresyjnych	Zajęcia	Błażej Pruski	18-07-2026	15:00	16:00	01:00
9 z 28 Wypożyczenie nurka	Zajęcia	Błażej Pruski	19-07-2026	08:00	09:00	01:00
10 z 28 Środowisko wód słodkich	Zajęcia	Błażej Pruski	19-07-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 28 Obsługa komputera komputera nurkowego pod wodą - reagowania na komunikaty alarmowe	Zajęcia	Błażej Pruski	19-07-2026	10:00	11:00	01:00
12 z 28 Nurkowanie nr 1 do 5 m - ćwiczenia	Zajęcia	Błażej Pruski	19-07-2026	11:00	12:00	01:00
13 z 28 -	Przerwa	-	19-07-2026	12:00	13:00	01:00
14 z 28 Nurkowanie nr 2 - doskonalenie umiejętności	Zajęcia	Błażej Pruski	19-07-2026	13:00	14:30	01:30
15 z 28 Nurkowanie nr 3 - techniki wejścia do wody + techniki napędowe	Zajęcia	Błażej Pruski	19-07-2026	14:30	16:00	01:30
16 z 28 Środowisko wód słonych	Zajęcia	Patrick Krajnik	22-08-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 28 Tabele dekompresyjne a planowanie nurkowania w oparciu o komputery nurkowe i oprogramowanie komputerowe	Zajęcia	Patrick Krajnik	22-08-2026	09:00	10:00	01:00
18 z 28 Nurkowanie nr 4 do 5 m - ćwiczenia	Zajęcia	Patrick Krajnik	22-08-2026	10:00	12:00	02:00
19 z 28 -	Przerwa	-	22-08-2026	12:00	13:00	01:00
20 z 28 Nurkowanie nr 5 - ćwiczenia	Zajęcia	Patrick Krajnik	22-08-2026	13:00	14:30	01:30
21 z 28 Nurkowanie nr 6 - partnerska realizacja planu nurkowego do 15 m	Zajęcia	Patrick Krajnik	22-08-2026	14:30	16:00	01:30
22 z 28 Nurkowanie nr 7 - partnerska realizacja planu nurkowego do 15 m	Zajęcia	Błażej Pruski	23-08-2026	08:00	09:00	01:00
23 z 28 Nurkowanie nr 8 - partnerska realizacja planu nurkowego do 18 m	Zajęcia	Błażej Pruski	23-08-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 28 Nurkowanie nr 9 - partnerska realizacja planu nurkowego do 20 m	Zajęcia	Błażej Pruski	23-08-2026	10:00	11:00	01:00
25 z 28 Przygotowanie planu sprzętu nurkowego do samodzielnego dnia nurkowego	Zajęcia	Błażej Pruski	23-08-2026	11:00	12:00	01:00
26 z 28 -	Przerwa	-	23-08-2026	12:00	13:00	01:00
27 z 28 -	Walidacja	-	23-08-2026	13:00	14:00	01:00
28 z 28 -	Walidacja	-	23-08-2026	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	25:00
w tym suma godzin walidacji	03:00
w tym suma przerw	04:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	37:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

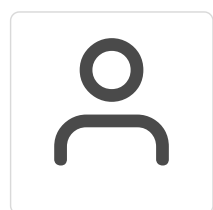
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,63 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,63 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Błażej Pruski

Rozpoczął swoją przygodę nurkową w 1978 roku. Był nastolatkiem, kiedy trafił na swój pierwszy, wielomiesięczny kurs nurkowania. Determinacja, żeby realizować swoje marzenia dodawała siłę, chociaż na drodze stał mu wtedy komunistyczny ustrój panujący w Polsce. Problemem była mała dostępność sprzętu nurkowego i bardzo ograniczone możliwości wyjazdów zagranicznych. Po wielu latach zmagania mógł pochwalić się znakomitymi osiągnięciami w zakresie eksploracji wraków Morza Bałtyckiego oraz stał się jednym z polskich pionierów w popularyzacji nowoczesnych, ówczesnie, technik nurkowych (m.in. wykorzystania nitroksu, trimiksu czy aparatów o obiegu półzamkniętym). Z czasem został wychowawcą wielu pokoleń instruktorów na wszystkich poziomach zaawansowania.



2 z 2

Patrick Krajnik

Jest absolwentem Akademii Morskiej, oficerem nawigacyjnym oraz ratownikiem wodnym z kilkunastoletnim doświadczeniem. Na co dzień pracuje na statkach, gdzie odpowiada za bezpieczeństwo załogi, nawigację oraz zarządzanie zespołem. To właśnie bezpieczeństwo, odpowiedzialność i profesjonalizm stanowią fundament jego pracy – zarówno na morzu, jak i pod wodą. Na lądzie prowadzi szkolenia dla marynarzy i pracowników sektora offshore z zakresu pierwszej pomocy oraz bezpieczeństwa na morzu w ramach kursów STCW i GWO. Uczestniczy również w szkoleniach OPITO jako nurek ratownik, dbając o bezpieczeństwo uczestników podczas ćwiczeń w środowisku wodnym. Od 2022 roku jest instruktorem nurkowania federacji IDF. Swoje kwalifikacje zdobywał pod okiem czołowych instruktorów w Polsce, stale rozwijając wiedzę i umiejętności. Podczas szkoleń stawia przede wszystkim na bezpieczeństwo, świadome budowanie umiejętności oraz swobodę w środowisku wodnym. Wierzy, że nurkowanie to nie tylko sport i pasja, ale również sposób na lepsze poznanie siebie oraz odkrywanie świata pod powierzchnią wody.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie prezentacji multimedialnych.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 lat.

Informacje dodatkowe

Koszty dojazdu, zakwaterowania, wyżywienia nie są wliczone w cenę usługi.

Adres

Ciemnik 131f

73-140 Ciemnik

woj. zachodniopomorskie

Baza Nurkowa Dive In

Kontakt



MARCIN RABCZYŃSKI

E-mail marcin@servicepm.pl

Telefon (+48) 503 191 740