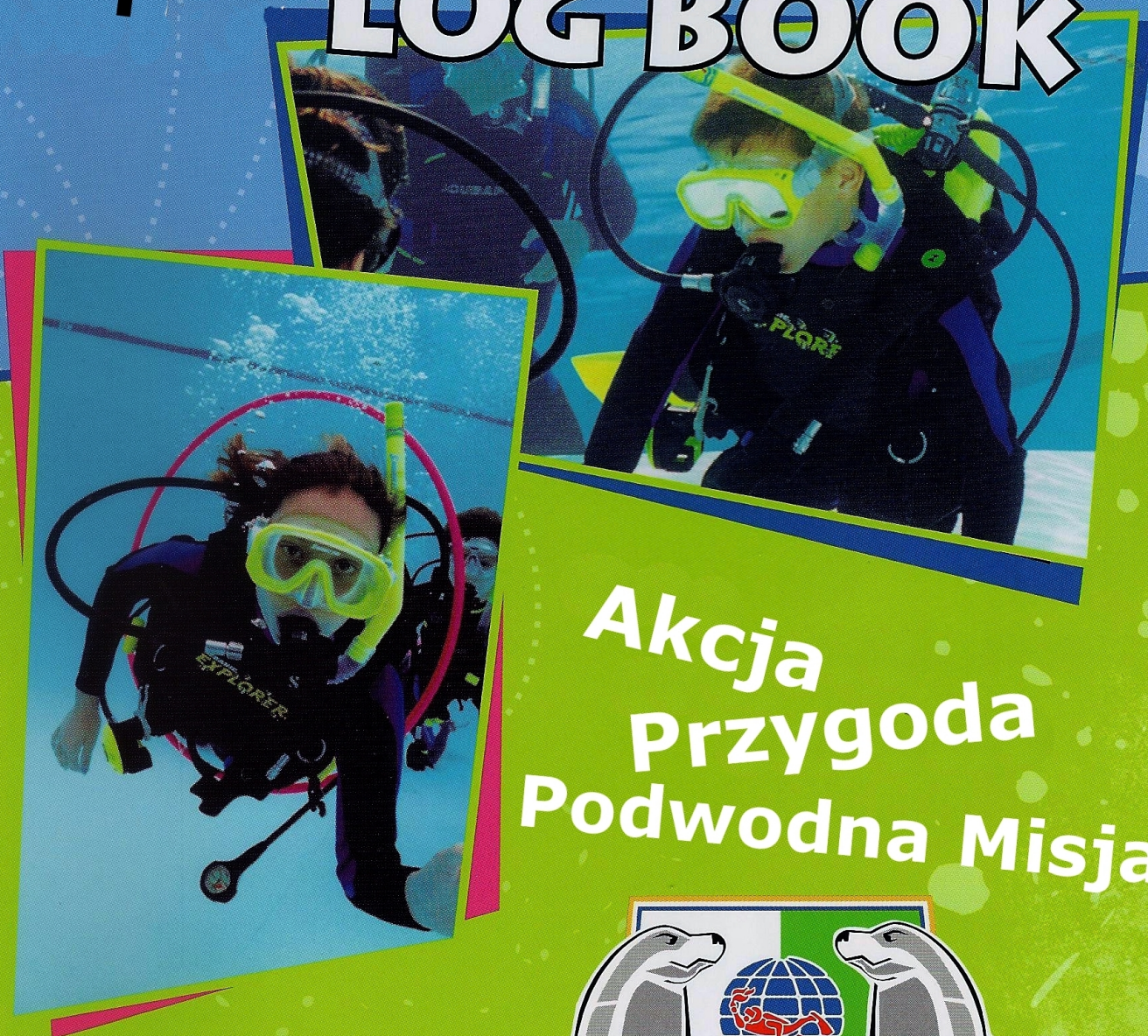


DRUŻYNA FOK PADI

PODWODNA MISJA i LOG BOOK

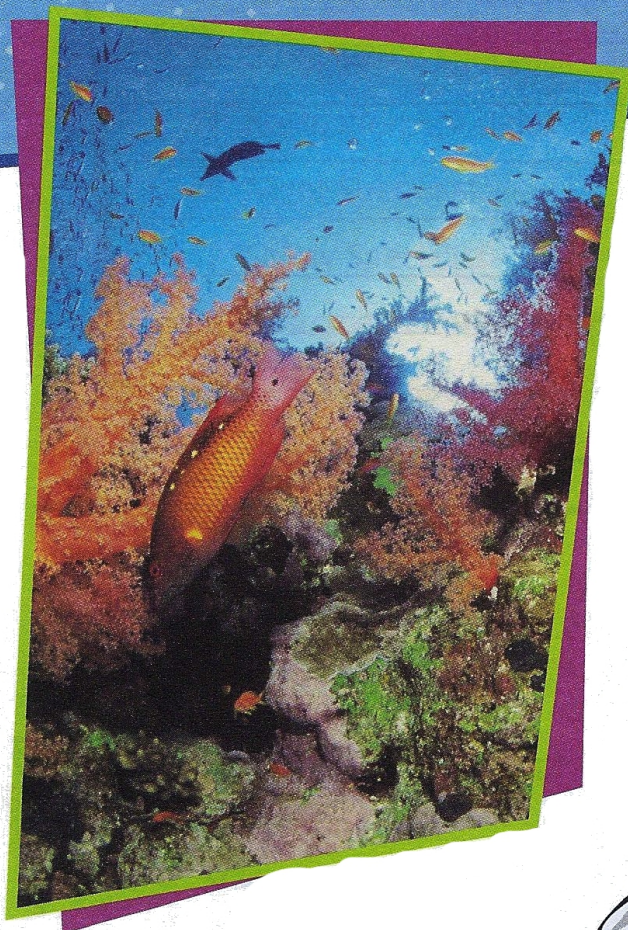


Akcja
Przygoda
Podwodna Misja



Drużyna Fok PADI

Podwodne Misje i Logbook



Akcja
Przygoda
Podwodna Misja



WWW.PADI.COM

Ta książka należy do:

Nazwisko:.....

Adres:.....

Numer telefonu:.....

Email:.....

W razie wypadki poinformować:

Nazwisko:.....

Adres:.....

Numer telefonu:.....*Pokrewieństwo:*.....

Email:.....

Nazwisko:.....

Adres:.....

Numer Telefonu:.....*Pokrewieństwo:*.....

Email:.....

PADI Seal Team

AquaMission and Log Book

© PADI 2009

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the publisher.

Produced by Diving Science And Technology for PADI

Published and distributed by

PADI

30151 Tomas

Rancho Santa Margarita, CA 92688-2125

Library of Congress Card Number 2001 130095

ISBN 978-1-878663-27-6

Printed in the United States of America

Tłumaczenie na j.polski: Robert Wołowiec OWSI PADI # 266481

Propozycje korekty proszę zgłaszać na adres: robert_wolowiec@tlen.pl

Product No. 79146 (4/09) Version 2.01

Spis treści.

4	Zapoznanie.
7	Sprzęt Nurkowy.
12	Zasady Bezpieczeństwa.
15	Podwodna Misja 1
18	Podwodna Misja 2
21	Podwodna Misja 3
23	Podwodna Misja 4
27	Podwodna Misja 5
31	Podwodna Misja: Specjalista Identyfikacji Stworzeń
34	Podwodna Misja: Specjalista Środowiskowy
38	Podwodna Misja: Specjalista Przestrzeni Kosmicznej
41	Podwodna Misja: Specjalista Nawigacji
44	Podwodna Misja: Specjalista Nocny
47	Podwodna Misja: Specjalista Bezpieczeństwa
50	Podwodna Misja: Specjalista Poszukiwania i Wydobywania
53	Podwodna Misja: Specjalista Nurkowania W ABC
55	Podwodna Misja: Specjalista Podwodnej Fotografii
58	Podwodna Misja: Specjalista Nurkowania Wrakowego
63	Logbook Misij Podwodnych

Specjalne podziękowania dla:

Kelli Rix

Michael D. Rogers

Alan Von Kalckreuth

Lynn Wickline

Sherry Hammer

3ej, 4ej i 5ej klasie szkoły podstawowej w Villa Park, CA

Za pomoc i konsultacje.

Zapoznanie

Cześć! Poznajcie Alano, Shine, Kiroso, Darię, naszą maskotkę Paddy i mnie Błada. Jesteśmy PADI SEAL TEAM (Drużyną Fok)! Czy Ty też chcesz być członkiem naszej drużyny? To jest proste i zabawne.



Czym jest PADI Seal?

PADI Seal to członkowie Drużyny Fok PADI. Drużyna ta składa się z dzieci takich jak Ty, tylko że oni wiedzą już jak używać sprzętu nurkowego.

Jak stać się Padi Seal?

Żeby stać się PADI Seal musisz zanurkować w basenie i wykonać Podwodne Misje. Instruktor PADI poprowadzi Misje i nauczy Cię wszystkiego co musisz wiedzieć. Kiedy wykonasz pierwsze 5 misji zostaniesz PADI Seal. Możesz być dumny z siebie, że zostałeś członkiem Drużyny Fok PADI. Zaproś przyjaciół i rodzinę by pokazać jak nurkujesz.

Zdobądź Oficjalną Kartę Drużyny Fok Padi

Kiedy już będziesz członkiem Drużyny Fok PADI dostaniesz oficjalną kartę członkowską z Twoim zdjęciem. Będziesz mógł pokazywać wszystkim, że wiesz jak nurkować.



Przyjmij mistrzowskie wyzwanie Fok!



Specjalizacje Podwodnych Misji

Jak już zostaniesz członkiem Drużyny Fok PADI możesz kontynuować misje podwodne. Tu masz listę specjalistycznych misji, które możesz spróbować wykonać jako członek Drużyny Fok:

- Identyfikacja Stworzeń
- Specjalista Środowiskwy
- Przestrzeń Kosmiczna
- Specjalista Nawigacji
- Specjalista Bezpieczeństwa
- Poszukiwanie i Wydobywanie
- Nurkowanie w ABC
- Podwodne Fotki
- Nurkowania Wrakowe

Twój instruktor może Ci zaproponować więcej specjalistycznych podwodnych misji - bądź pewien i zapytaj.

Mistrzowie Drużyny Fok PADI

Po dołączeniu do Drużyny Fok PADI i wykonaniu dodatkowych specjalistycznych Misji Podwodnych staniesz się członkiem Mistrzowskiej Drużyny Fok. Stopień Mistrzowski jest najwyższym stopniem jaki możesz zdobyć w drużynie. Po osiągnięciu tego stopnia otrzymasz następną odlotową kartę członkowską.



Uzupełniaj swój Logbook, zbieraj naklejki

Za każdym razem kiedy ukończysz Podwodną Misję nie zapomnij wypełnić Logbooka - w taki sposób będziesz na bieżąco z przygodą. Twój instruktor podpisze Twój Logbook i otrzymasz naklejkę za ukończenie każdej podwodnej misji.

Postępuj zgodnie z kodeksem Drużyny Fok

Nauczysz się kodeksu honorowego Drużyny Fok. Powtórz kodeks kilka razy tak że by go dobrze zapamiętać

Obiecuje:

Bezpiecznie nurkować za każdym razem pamiętając wszystkie zasady.

Zawsze pomagać mojemu partnerowi nurkowemu.

Bronić i chronić podwodny świat.

Powiększać swoją wiedzę o nurkowaniu i doskonalić swoje umiejętności nurkowe



Ubieramy się z Drużyną Fok PADI

Zanim wskoczmy do basenu dowiesz się o specjalnym sprzęcie którego będziemy używać w nurkowaniu. Oto kilka niezbędnych rzeczy

Płetwy

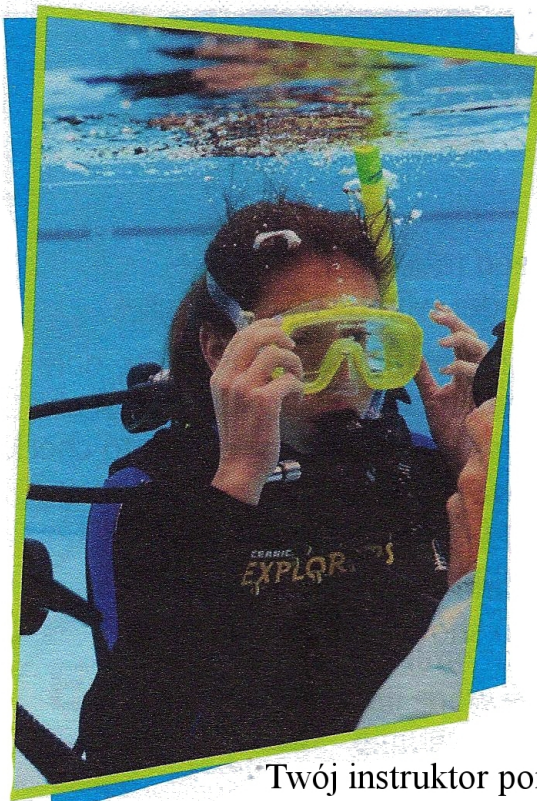
Ryby, lwy morskie i foki używają płetw jak Ty rąk i nóg. Płetwy pomagają im poruszać się pod wodą. Ty też możesz pływać bez użycia sprzętu nurkowego, poruszając rękoma i nogami, ale kiedy pływasz ze sprzętem nurkowym potrzebujesz płetw. Płetwy na Twoich stopach pomogą Ci poruszać się pod wodą łatwiej, więc nie będziesz musiał używać rąk.

Twoje płetwy powinny być dobrze dopasowane. Powinny ciasno przylegać, ale nie za ciasno, żeby nie sprawiać Ci bólu. Gdy są za luźne mogą spaść. Poproś swojego instruktora by pomógł Ci dopasować płetwy.



Maska Nurkowa

Czy kiedyś zauważyłeś, że gdy otwierasz oczy pod wodą to wszystko jest rozmazane? To dlatego, że Twoje oczy nie są stworzone do dobrego widzenia pod wodą. Twoje oczy są przyzwyczajone i stworzone do ostrego widzenia nad powierzchnią wody. Żeby lepiej widzieć pod wodą musisz założyć maskę nurkową. Twoja maska trzyma powietrze wokół oczu, więc możesz wyraźnie widzieć pod wodą. Dobra maska przylega do twarzy zapewniając komfort, posiada też łatwy dostęp do nosa. Ściśnięcie nosa i delikatne dmuchnięcie pomagają zachować komfort podczas nurkowania. Instruktor pokaże Ci jak to robić.



Twój instruktor pomoże Ci dopasować maskę, a także pokaże Ci jak zabezpieczyć ją przed parowaniem szkieł pod wodą.

Fajka do nurkowania

Fajka - to część sprzętu nurkowego, przyczepiona do paska maski. Fajka pozwala nam oddychać bez wyjmowania twarzy z pod wody. Płynąc po powierzchni w sprzęcie nurkowym możesz oddychać przez fajkę oszczędzając powietrze w butli. Tak więc masz więcej powietrza i dłużej możesz pozostać pod wodą.



Butla Nurkowa

Ryby są przyzwyczajone do oddychania pod wodą, a ludzie oddychają powietrzem, musimy więc zabierać nasze własne powietrze pod wodę. Zabieramy je w butlach nurkowych.

Butle są wypełnione powietrzem takim samym jakim oddychasz w tym momencie. Jedyną różnicą jest to, że powietrze w butlach jest czystsze i bardziej suche. Zaczynamy nurkowanie z pełnymi butlami. Twój instruktor pokaże Ci jak sprawdzić ile powietrza masz pod wodą. Sprawdzanie stanu powietrza pomoże Ci bezpiecznie nurkować i da Ci czas na bezpieczne zakończenie nurkowania.

Butle nurkowe mają różne kształty i rozmiary. Twój instruktor wybierze odpowiedni dla Ciebie, pokaże Ci także jak bezpiecznie obchodzić się z butlą.

BCD

Twoja butla jest przymocowana do części sprzętu zwanej BCD (z ang. Buoyancy Control Device) BCD lub potocznie zwany Jaket pomoże Ci kontrolować Twoją pływalność. Kontrolując pływalność możesz poruszać się pod wodą płynniej i poczuć się jak kosmonauta w przestrzeni kosmicznej.

Napełniając BCD powietrzem będziesz mógł się unosić na powierzchni. Wypuszczając powietrze zanurzysz się pod wodę. Twój instruktor pokaże i nauczy Cię jak posługiwać się BCD na zajęciach basenowych.



Automat Oddechowy

Automat oddechowy używany jest do oddychania pod wodą. Podłączony do zaworu na Twojej butli specjalnym węzłem dostarcza powietrze.

Pod wodą oddychaj tak samo jak na powierzchni. Automat poda Ci tyle powietrza ile będziesz potrzebował.

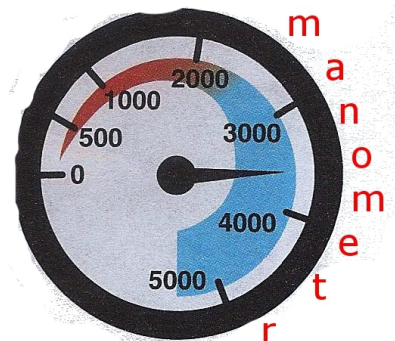
Manometr

Teraz już wiesz, że możesz pozostać pod wodą tak długo, jak długo masz powietrze w butli.

Musisz wiedzieć ile masz powietrza w butli. Do sprawdzania ilości powietrza używamy Manometru, który działa zupełnie

jak wskaźnik paliwa w aucie. Kierowca dzięki niemu wie ile ma paliwa i jak długo może jechać. Nurek sprawdza Manometr i wie ile może nurkować. Musisz poinformować swojego instruktora kiedy wskazówka Manometra dotrze

wskaźnik
paliwa



do czerwonego pola. Twój instruktor pokaże Ci jak czytać Manometr i ile powietrza musi zostać w butli na koniec nurkowania.

Głębokościomierz

Głębokościomierz jest urządzeniem pokazującym Ci jak głęboko się znajdujesz. Prawdopodobnie w basenie nie będziecie tego urządzenia używać, ale zapytaj swojego instruktora, czy może Ci je pokazać.



Skafander Nurkowy / Pianka

Nawet w ciepłym basenie możesz zmarznąć jeśli jesteś w wodzie wystarczająco długo. Skafander nurkowy / pianka pomoże Ci utrzymać ciepłotę ciała. Skafandry nurkowe zrobione są ze specjalnego miękkiego tworzywa zwanego pianką neopranową, która sprawia, że w wodzie jest ciepło i przyjemnie.

System Balastowy

Często nurek musi użyć specjalnego obciążenia zwanego systemem balastowym, który pomaga przy zanurzeniu, zwłaszcza gdy gruby skafander i reszta sprzętu nurkowego unosi Cię na powierzchni. Ważnym jest aby twój instruktor pokazał Ci jak poprawnie dobrać obciążenie.



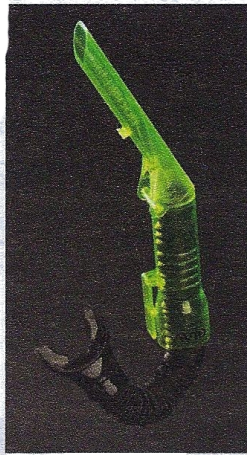
Balast
Ołowiany



Znajdź sprzęt nurkowy używany przez Drużyny Fok PADI



1.



2.



3.



4.



5.



6.

7.



Nazwij każdy fragment sprzętu nurkowego.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Fajka
Płetwy
BCD/ Jacket
Maska Nurkowa
Butla Nurkowa
Skafander Nurkowy
Automat Oddechowy

Każdy członek Drużyny Fok PADI zna zasady bezpiecznego nurkowania. Postępowanie zgodnie z zasadami jest bardzo ważne. Nikt nie chce być ranny. Zasady są proste i sprawiają, że każde nurkowanie jest bezpieczne i daje dużo radości.

Najważniejsza Zasada

Nigdy nie wstrzymuj powietrza podczas nurkowania. Oddychaj normalnie, tak jak oddychasz zawsze. Wstrzymując oddech możesz ulec poważnemu wypadkowi. Twój sprzęt nurkowy sprawia, że się łatwo i prosto oddycha pod wodą.

Zasady Drużyny Fok PADI

~ Uważnie słuchaj instruktora

Każdy chce mieć dobrą zabawę w bezpiecznym otoczeniu. Instruktor nauczy Cię jak robić ciekawe rzeczy. Ale musisz być skupiony i słuchać uważnie.

~ Powiedz swojemu instruktorowi jak się czujesz.

Powinieneś się czuć dobrze i pewnie podczas nurkowania. Jeśli coś Cię martwi i niepokoi powiadom o tym instruktora

~ Jeśli czegoś nie zrozumiałeś, powiedz o tym instruktorowi.

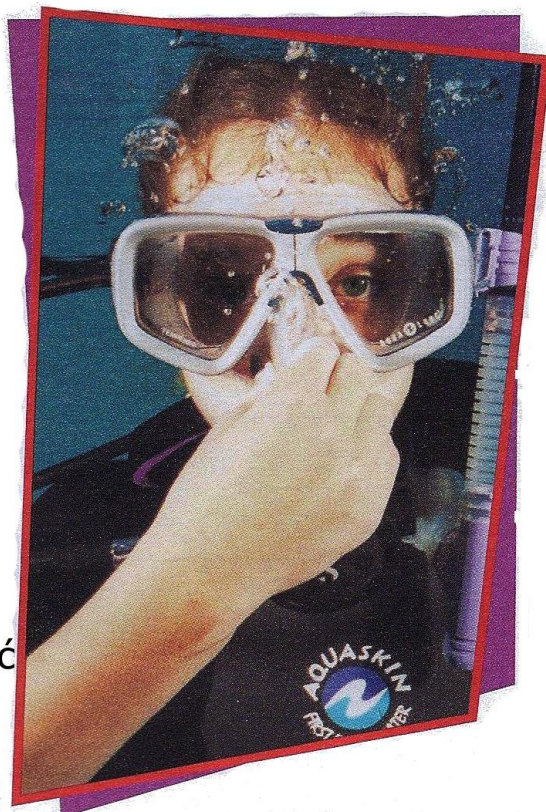
Twój instruktor wie dużo o nurkowaniu. Poproś żeby Ci wytłumaczył jeśli czegoś nie zrozumiałeś. Jeśli masz pytanie, zadaj je

Zadbaj o swoje uszy

Czy kiedykolwiek czułeś ból w uszach spływając na dno basenu? AUĆ.

Członkowie Drużyny Fok uczą się jak dbać o uszy, dla tego nie czują bólu podczas zanurzania. Podczas nurkowania nie powinieneś czuć bólu w uszach.

Instruktor pokaże Ci jak wyrównać ciśnienie po przez zatkanie nosa i delikatne dmuchnięcie. Również poruszenie żuchwą pomoże Ci wyrównać ciśnienie w uszach i poczuć się komfortowo podczas nurkowania.



Zasady Nurkowania

* Nurkowanie jest zabawniejsze kiedy dzielisz się tym z przyjaciółmi. Zawsze nurkuj z partnerem nurkowym i trzymajcie się blisko siebie. Pomagaj swojemu partnerowi. Powiadom instruktora gdy Ty lub twój partner potrzebujecie pomocy.

* Powoli. W nurkowaniu nie musisz się śpieszyć. Pomyśl zanim coś zrobisz. Nie powodu do pośpiechu.

* Nie biegaj na basenie.

* Oddychaj swobodnie przez automat oddechowy.

* Pływaj powoli.

* Uważaj na sprzęt. Nie pozostawiaj go rozrzuconego po całym basenie. Dbaj o niego a będzie działał bez zarzutu. Dbaj o niego a on zadba o ciebie pod wodą.

Bezpieczne Foki



Poszukiwacz Słów

Oto wskazówki. Używaj słów z listy poniżej. Zakreśl kółkiem odnalezione słowa.

Ważna wskazówka - Niektóre słowa są napisane od tyłu, za to inne normalnie, po skosie, z góry na dół. Szukaj dokładnie! Kiedy odnajdziesz wszystkie ukryte słowa, resztę liter nie zakreślonych ułóż hasło którym jest **najważniejsza zasada w nurkowaniu** Nie zaznaczone litery wypisz pod obrazkiem a utworzą hasło.

Oto kolejna wskazówka: Pierwsze słowo hasła to NIGDY.



Ukryte Słowa

BCD
NURKOWANIE
DRUŻYNA
MANOMETR
MASKA
FOKA
PŁETWY
AUTOMAT
FAJKA
PIANKA

Po odnalezieniu właściwych liter wpisz je poniżej.

NIGDY _____



Podwodna Misja 1 to twój pierwszy krok by stać się członkiem Drużyny Fok PADI. Zobaczysz wszystkie części sprzętu nurkowego.

W Misji Podwodnej 1 nauczysz się jak: pływać ze sprzętem nurkowym, porozumiewać się znakami nurkowymi, sprawdzać manometr i czuć się komfortowo pod wodą.

Sygnaly Nurkowe

Pod wodą nie da się rozmawiać. To znaczy, możesz wydawać dźwięki jak delfin ale nie da się tego zrozumieć. Jeśli chcesz być zrozumiany pod wodą, używaj rąk.

Podczas Misji Podwodnej 1 twój instruktor pokaże Ci jak używać znaków nurkowych. Będziecie ćwiczyć w basenie. Nauczysz się kilku znaków takich jak: **wynurzenie**, **zanurzenie**, **Ok**, **coś nie tak** i **stop**. Nie wstydź się, używaj znaków nurkowych.



Wyrównywanie ciśnienia w uszach

Pamiętasz zasadę bezpieczeństwa dotyczącą uszu? Członkowie Drużyny Fok PADI uczą się jak dbać o uszy tak że by nie odczuwać bólu podczas pobytu pod wodą.

W Podwodnej Misji 1 instruktor pokaże Ci jak zadbać o uszy. Podczas nurkowania nie powinieneś czuć bólu w uszach. Teraz nauczysz się jak to zrobić. Chwyć za nos i delikatnie dmuchnij. Możesz spróbować by zobaczyć jak to jest. Nie dmuchaj mocno. Delikatnie. To sprawi że pod wodą będziesz się czuł komfortowo. Jeśli to nie pomoże poruszaj szczęką to też może pomóc.

Bardzo ważnym jest by często wyrównywać ciśnienie podczas nurkowania. Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz tego zrobić i odczuwasz ból bezzwłocznie powiadom o tym instruktora.

Oddychanie pod wodą

Po założeniu sprzętu nurkowego nauczysz się oddychać z automatu oddechowego. Na początku spróbujesz na powierzchni, później zanurzysz się pod wodę. Możesz poczuć się dziwnie ale po kilku oddechach będzie łatwiej.

Rozluźnij się i oddychaj

normalnie. Wydmuchując powietrze

usłyszysz bąbelki. To

dobrze. Jeśli wydmuchujesz bąbelki znaczy to że oddychasz . Tym lepiej.

Bo to oznacza że nie wstrzymujesz powietrza. Pamiętaj że najważniejszą zasadą w nurkowaniu brzmi: **Nigdy nie wstrzymuj oddechu pod**

wodą!

Pływanie pod wodą

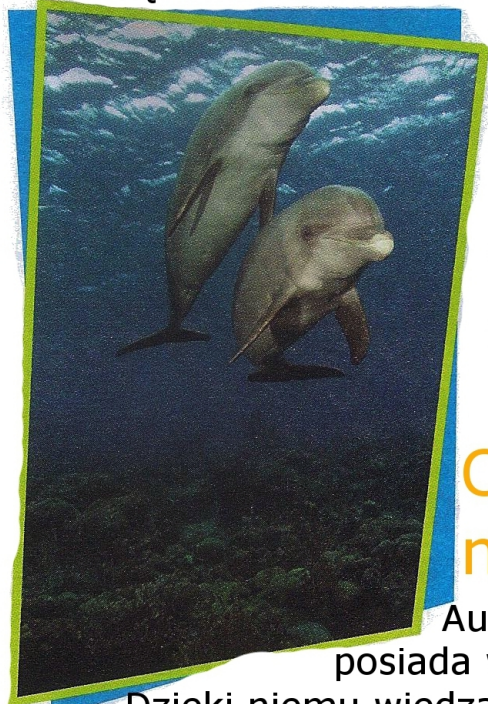
Na początku może wydawać się trudne

pływanie ze sprzętem nurkowym. Po kilku

ćwiczeniach będzie łatwiej. Używaj płetw do

poruszania się i staraj się nie używać rąk.

Sprawdź czy pływasz jak rekin czy jak delfin po wejściu do wody.



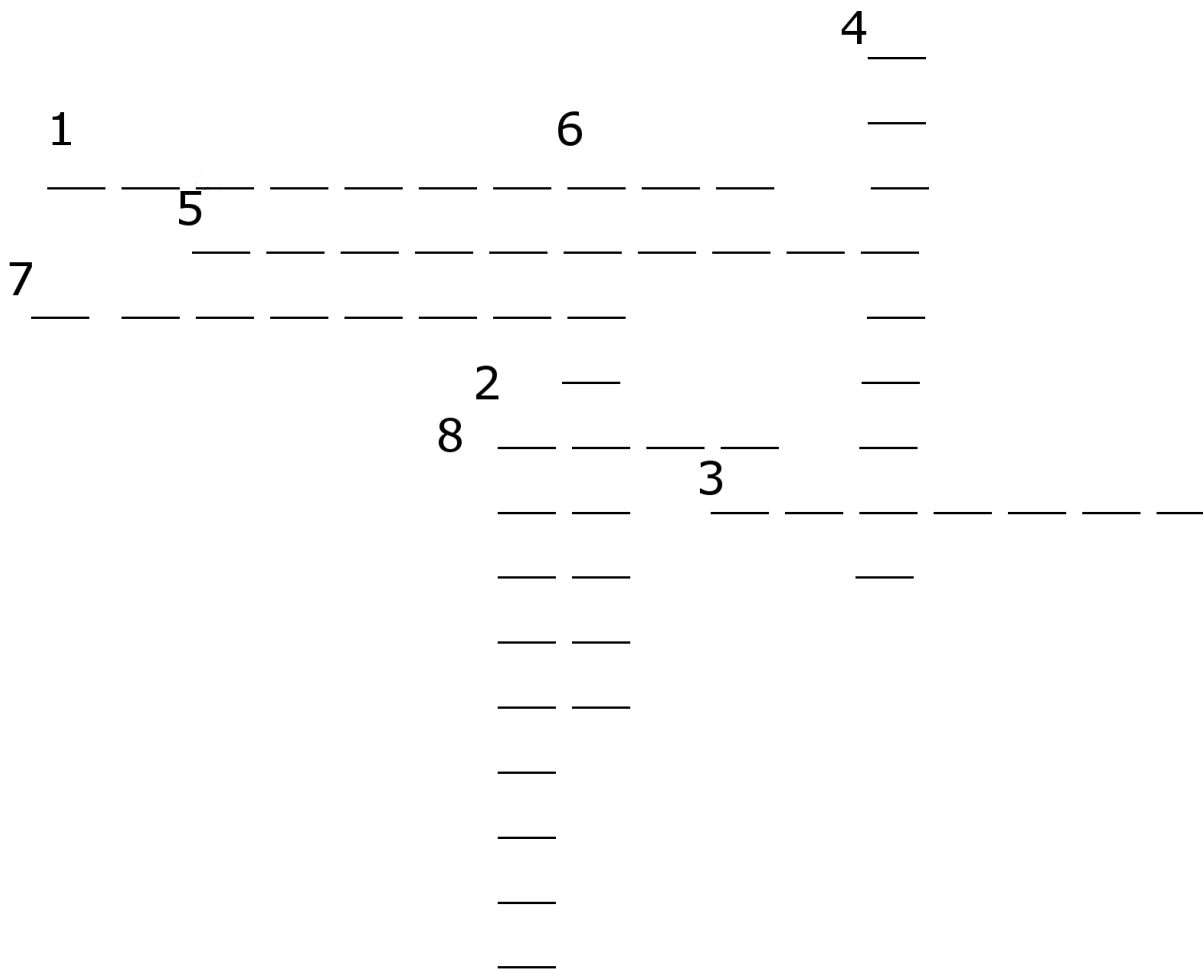
Odczytwanie wskazań manometra

Auto twoich rodziców posiada wskaźnik paliwa.

Dzięki niemu wiedzą ile jeszcze mogą przejechać kilometrów. Ty też masz taki wskaźnik nazywa się Manometr i pokazuje ci ile Ci zostało powietrza w butli.

Twój instruktor nauczy Cię jak odczytywać wskazania manometru. Dzięki temu zawsze będziesz wiedział jaki masz zapas powietrza. Nauczysz się zasygnalizować czy zapas powietrzny jest wystarczający czy też jest go mało, odpowiednio do wskazań manometru. Jeśli wskazówka manometru jest w czerwonym polu to znak ze trzeba się wynurzyć. PAMIĘTAJ. Jeśli twój zapas powietrza jest mały bezzwłocznie poinformuj o tym instruktora.





Za pomocą listy słów i wskazówek rozwiąż krzyżówkę

Poziomo:

1. Jak dmuchasz zatkamy nos pod wodą by wyrównać ciśnienie.
5. Osoba którą bezzwłocznie poinformujesz o bólu uszu pod wodą.
3. Zawsze _____ swojego instruktora.
7. _____ pokaże Ci ile masz powietrza w butl.
8. Część twojego ciała której używasz do poruszania się pod wodą.

Pionowo:

2. Jak będziesz oddychał pod wodą ?
4. Nigdy nie _____ oddechu pod wodą.
6. Używaj znaków _____ do komunikacji pod wodą.

lista słów
 WSTRZYMUJ
 INSTRUKTOR
 DELIKATNIE
 NOGI
 NURKOWYCH
 SŁUCHAJ
 NORMALNIE
 MANOMETR

Podwodna Misja 2

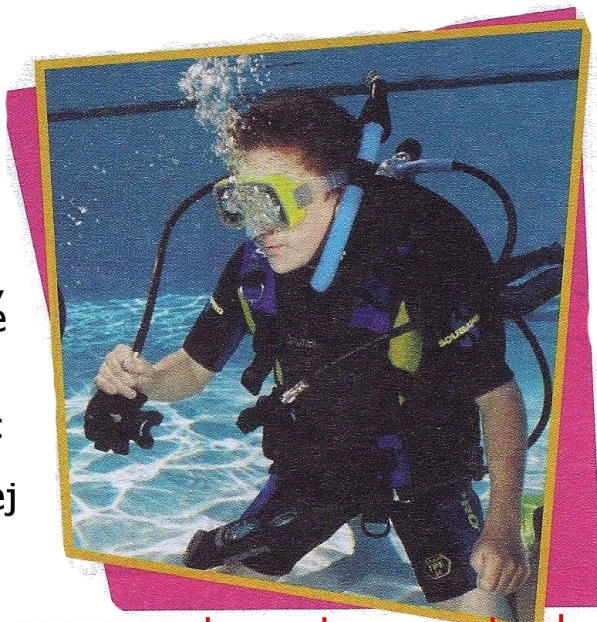


W **Podwodnej Misji 2** nauczysz się jak:

- # Wyjąć automat oddechowy z ust i włożyć go spowrotem.
 - # Wyczyścić automat oddechowy z wody zanim zaczerpniesz powietrza.
 - # Wyrównać ciśnienie w masce.
- No i oczywiście zagrasz w więcej podwodnych gier.

Gdzie jest mój automat oddechowy?

Czemu masz wyjmować automat oddechowy z ust pod wodą? Może po to, by się uśmiechnąć do zdjęcia? Albo może będziesz się śmiał z kolegi tak, że automat Ci wypadnie? Nieważne jak to się stanie, musisz wiedzieć jak go włożyć poprawnie. To nie jest trudne. Twój instruktor pokaże Ci jak to zrobić. Później zaczniesz ćwiczyć wyjmowanie i wkładanie automatu pod wodą.



Zawsze puszczaj bąbelki jeśli nie masz automatu w ustach.

Puszczanie bąbelków.

Kiedy nie masz automatu w ustach zawsze puszczaj bąbelki. Robiąc to masz pewność, że nie wstrzymujesz powietrza. Jest znak nurkowy przypominający o puszczaniu bąbelków. Twój instruktor pokaże Ci ten znak.



Czyszczenie automatu z wody.

Kiedy wyjmiesz automat oddechowy z ust, wypełni się on wodą.

Zmuszony będziesz wyczyścić automat z wody zanim zaczerpniesz ponownie powietrze. Bajpas to przycisk z przodu twojego automatu. Jeżeli go wciśniesz Twój automat zacznie podawać powietrze jednocześnie wypychając wodę z automatu.

Twój instruktor pokaże Ci jak włożyć automat spowrotem do ust, pokaże Ci także jak używać bajpasa. Tak wyczyścisz regulator z wody i będziesz mógł wziąć oddech.



Weź pierwszy oddech bardzo ostrożnie. Woda nadal może być w Twoim aparacie oddechowym. Jeśli tak będzie, wyczyść automat ponownie przy pomocy bajpasa.

Nie zapominaj puszczać bąbelków kiedy nie masz automatu w ustach. NIGDY nie wstrzymuj oddechu.

Ciśnienie pod maską i wyrównywanie go.

Będąc pod wodą możesz poczuć jak maska wywiera nieprzyjemny ucisk na Twoją twarz. To dlatego, że woda wywiera ciśnienie na powietrze w Twojej masce. Łatwo nie dopuścić do tego. By uniknąć urazu ciśnieniowego twarzy, wypuść powietrze nosem, wyrównując ciśnienie. Czynność ta jest prosta i łatwa. Ta umiejętność nurkowa nazywa się wyrównywaniem ciśnienia w masce.

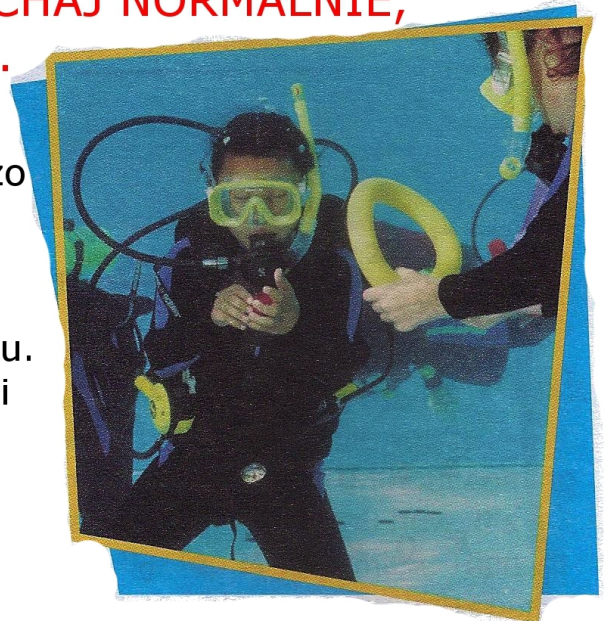
PAMIĘTAJ! BĘDĄC POD WODĄ ODDYCHAJ NORMALNIE, NIGDY NIE WSTRZYMUJ POWIETRZA.

Chodźmy nurkować!

Jest dużo gier i zabaw pod wodą. Jest też dużo zabawek, których możemy używać. Twój instruktor da Ci odlotowe rzeczy do zabawy w Misji Podwodnej 2.

Możesz zanurkować na głębszym końcu basenu. Nie zapomnij wyrównywać ciśnienia w uszach i masce. Dbaj o to, by czuć się komfortowo i pewnie.

Pływaj i baw się z innymi dziećmi. Kiedy będziesz chciał się wynurzyć, Twój instruktor pomoże Ci w tym. Kiedy się wynurzasz na płytkim końcu basenu jak w Misji Podwodnej 1 po prostu wstań powoli. To jest super proste.



Wynurzenie na głębokim końcu basenu też jest proste. Wynurzaj się powoli używając płetw. Pamiętaj aby oddychać normalnie. Nie wstrzymuj oddechu. Na powierzchni instruktor pomoże Ci napompować BCD, więc możesz się położyć i odpocząć. W następnej Podwodnej Misji nauczysz się jak samemu pompować BCD.



Poszukiwacz Słów.

To są wskazówki:

Po pierwsze znajdź słowa z listy słów. Używając niektórych słów wypełnij miejsca i dokończ zdania.



Lista Ukrytych Słów.

ODDECH
WYDECH
USTA
AUTOMAT
PŁYWAĆ
BĄBLE
INSTRUKTOR
NORMALNIE
ZNAKI
WYROWNANIE
CIŚNIENIA
MASKA
BAJPAS
SCISNIĘCIE

1. Jeśli nie masz automatu w ustach, zawsze wydychaj _____
2. Duży przycisk z przodu Twojego automatu oddechowego nazywa się _____
3. By mieć komfort nurkowania _____ przez wdmuchnięcie powietrza do maski nosem.



W ostatniej Misji Podwodnej Twój instruktor pomógł Ci napompować BCD. Teraz Twoja kolej. W Misji Podwodnej 3 nauczysz się jak: napompować i opróżnić BCD, pozbyć się wody z maski i jak oddychać z alternatywnego źródła oddechowego – tego, czym nurkowie nazywają dodatkowym automatem oddechowym.

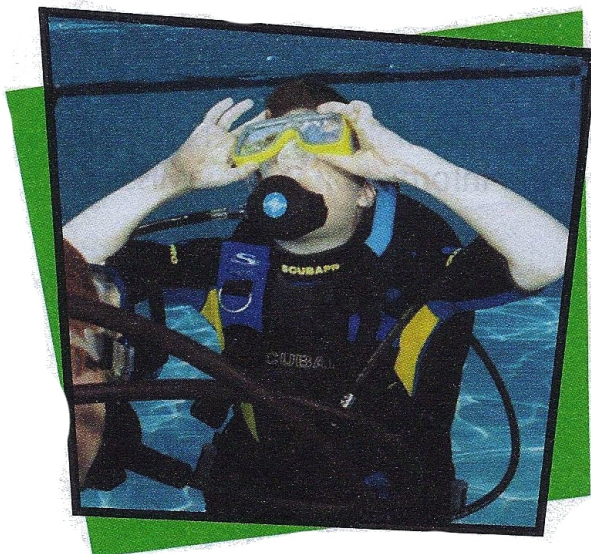
Jak się unosić na powierzchni?

Kiedy chcesz się unosić, napompuj BCD. To jest proste. Wciśnij i przytrzymaj przycisk na Twoim inflatorze. Instruktor pokaże Ci, który to dokładnie. To napompuje Twoje BCD. Kiedy chcesz się zanurzyć naciśnij i przytrzymaj przycisk na szczycie inflatora unosząc go wysoko w górę. To pomoże wypuścić całe powietrze. Instruktor pokaże jak to zrobić. Prawdopodobnie poćwiczycie pompowanie i opróżnianie BCD.



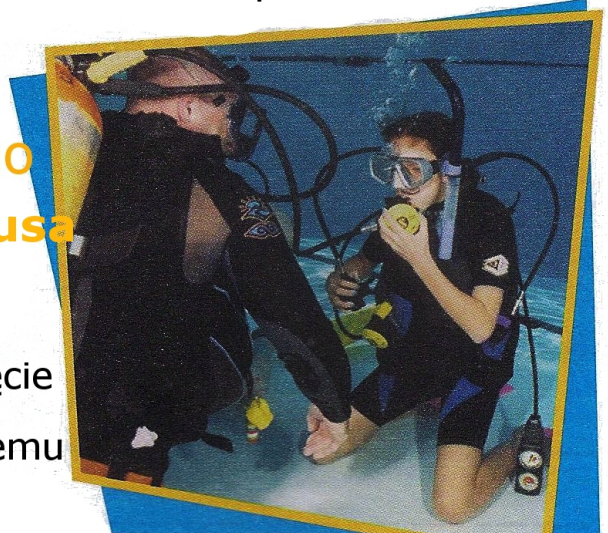
Pozbywanie się wody z maski.

Kiedy podczas pływania woda dostanie się do Twojej maski, możesz się jej pozbyć bez wypływania na powierzchnię. Instruktor pokaże Ci jak to zrobić. Proste. Przytrzymaj górę maski, odchyl głowę do tyłu z jednoczesnym długim wydmuchnięciem powietrza przez nos. Woda zostanie wypchnięta dołem maski. Czasem trzeba poćwiczyć dłużej. Pamiętaj! Zawsze WYDMUCHUJ powietrze nosem.



Oddychanie z Alternatywnego Źródła Oddechowego/Octopusa

Alternatywne Źródło Oddechowe to nazwa dodatkowego automatu oddechowego. To jest jedna z najważniejszych rzeczy w Twoim sprzęcie nurkowym. Zawsze możesz pomóc innemu nurkowi w momencie, kiedy jemu skończy się powietrze. Może oddychać z Twojego Alternatywnego Źródła Oddechowego, aż wypłyniecie na powierzchnię. Będziesz ćwiczyć tę umiejętność ze swoim instruktorem.



Podwidna Misja 3

Często patrząc na manometr nie dopuścisz do sytuacji, kiedy zabraknie Ci powietrza. Nie dopuść by wskazówka manometru dotarła do czerwonej strefy.

Zanim zaczniesz uczyć się tej umiejętności, nauczysz się kilku nowych znaków nurkowych takich jak: Mało Powietrza, Brak Powietrza i Podziel się Powietrzem. Bądź pewien, że znasz te sygnały. To są bardzo ważne sygnały nurkowe używane w awaryjnych sytuacjach.

Bezpieczeństwo Fok



Używaj tego powiedzenia by pamiętać, jak się wynurzać po nurkowaniu.

Bezpieczeństwo w Drużynie Fok PADI

Wolne

Wynurzenie

po Każdym

Nurkowaniu



By udowodnić, że umiesz się wynurzyć po nurkowaniu, rozszyfruj słowa i ułóż w hasło. Dostaniesz wskazówkę. Powtórka z wiedzy o Podwodnej Misji 3.

Powodzenia!

Słowa do rozszyfrowania.

EOLWN

NYUWZREIN

OP

MKADYZ

ROKUNWIUNA

Tu wpisz ułożone hasło:

_____ !