

Nurek Samodzielny

Główny cel

Celem specjalizacji Nurka Samodzielnego jest rozpoznanie i zaakceptowanie roli systemu partnerskiego oraz jego wkładu w bezpieczeństwo nurka podczas identyfikacji i rozwijania samodzielności i niezależności podczas nurkowania. Istnieją dwa powody żeby doświadczony nurek wziął udział w kursie:

- Rozwinięcie umiejętności planowania i przeprowadzania nurkowań bez partnera z wyboru lub konieczności.
- Wyostrenie umiejętności samodzielnego nurkowania, co sprawia, że nurek jest lepszym partnerem w parze nurkowej lub grupie.

Kurs pozwala na samodzielne nurkowanie kiedy jest to możliwe, oraz skompensowanie tych sytuacji, w tym planowaniem nurkowania, gotowością wspierania życia, adaptacyjnym szkoleniem, wyposażeniem i odpowiedzialnością.

Kurs jest wprowadzeniem do samodzielnego nurkowania, które pomaga kursantom rozwijać umiejętności, wiedzę oraz techniki potrzebne do polegania na sobie w pierwszej kolejności, bez względu na to czy nurkują samemu czy z partnerem, łącznie z:

- Wartością i stosowaniem systemu partnerskiego.
- Filozofią i motywacją do nurkowania bez partnera.
- Potencjalnym ryzykiem samotnego nurkowania, oraz jak sobie z nim poradzić.
- Wartością redundancji sprzętu, oraz wymaganym sprzętem zapasowym.
- Planowaniem nurkowania i zarządzaniem gazem.

A. Wymagania sprzętowe- kursanci

1. **Standardowy sprzęt nurkowy określony w Generalnych Standardach i Procedurach w manualu instruktorskim PADI.**
2. **Znaczniki powierzchniowe, boja powierzchniowa lub worek wypornościowy z minimalnie 30m sznurka.**
3. **Dodatkowe źródło powietrza- butla Pony, podwójna butla (twin) z zaworem izolującym lub konfiguracja sidemount. Dodatkowe źródło powietrza musi być dostępne jedną ręką.**
4. **Dodatkowy głębokościomierz i czasomierz, lub komputer nurkowy.**
5. **Dodatkowe urządzenia sygnalizacyjne na powierzchni (wizualne i dźwiękowe)**
6. **Nóż/ narzędzie tnące (z wyjątkiem miejsc gdzie jest zakazane)**
7. **Tabliczka i ołówek.**
8. **Zapasowa maska (zalecana)**

Tematy rozwoju wiedzy

I. Przegląd I wprowadzenie

A. Wprowadzenie

1. [Przedstaw siebie oraz asystentów]
2. [Poproś kursantów o przedstawienie się oraz wyjaśnienie dlaczego chcą rozwijać umiejętności samodzielnego nurkowania]
3. [Upewnij się, że kursanci przeczytali, wypełnili i podpisali zwolnienie z odpowiedzialności oraz zgodę na przejęcie ryzyka]

B. Cele kursu

1. Rozwijanie zrozumienia wartości i stosowania systemu partnerskiego oraz filozofii i motywacji do nurkowania bez partnera.
2. Wprowadzenie potencjalnego ryzyka, technik zarządzania ryzykiem i potrzebę zwiększenia ilości sprzętu podczas nurkowania samodzielnego.
3. Ulepszenie umiejętności nurkowania samodzielnego, planowania nurkowania, oraz umiejętności zarządzania gazem oddechowym.

C. Przegląd kursu

1. Odpowiedzialność- samodzielnemu nurkownikowi musi zaakceptować nie tylko zwiększone ryzyko wynikające z wyboru nurkowania samemu, ale również obowiązek upewnienia, że rodzina i bliscy rozumieją ten wybór.
2. Rozwój wiedzy- informacje mogą być prezentowane podczas wykładów i/lub odprawy przed nurkowaniem.
3. Ocena umiejętności- przed rozpoczęciem ćwiczeń umiejętności na wodach otwartych, zaliczysz ocenę umiejętności, aby pokazać swój poziom komfortu w wodzie. Będzie to ogólna ocena twojej wiedzy nurkowej.
4. Nurkowania na wodach otwartych- podczas tego kursu będą trzy nurkowania na wodach otwartych
5. Spełnienie wymagań- umiejętności będą bezpośrednio obserwowane i oceniane podczas nurkowań 1 i 2. Nurkowanie 3 może być nadzorowane pośrednio. Ocena wiedzy sprawdzona będzie przez dyskusję oraz powtórkę wiedzy.
6. Certyfikacja- po pomyślnym zakończeniu kursu otrzymasz certyfikat PADI Self-Reliant Diver.
7. Wymagania kursu- [podaj cenę kursu, przedyskutuj sprawę sprzętu i potrzebnych materiałów, wyjaśnij wymagania frekwencji]
8. Administracja- [zbierz opłaty za kurs, wypełnij wymagane papiery i inne formy rejestracji]

II. Nurkowanie samodzielne: pozycja PADI Worldwide

Cele nauki

Do końca tej sesji, będziesz w stanie stwierdzić pozycję jaką zajmuje PADI Worldwide na temat samodzielnego nurkowania.

- A. Dlaczego organizacja PADI popiera korzystanie z systemu partnerskiego?
 - 1. System partnerski w nurkowaniu ze sprzętem powietrznym wywodzi się od wiekowej koncepcji bezpieczeństwa wynalezionej w pływaniu i szkoleniu ratowników.
 - a. Została przyjęta ponieważ stosuje się ją w nurkowaniu i zwiększa bezpieczeństwo.
 - b. Poparcie dla procedur bezpieczeństwa nurkowania partnerskiego wyraził Jacques Cousteau i załoga Calypso w książce The Silent World.
 - 2. Pomimo, iż celem treningu nurkowego jest rozwój umiejętności brania osobistej odpowiedzialności i bycia samodzielnym, system partnerski zapewnia uczącym się nurkom zwiększone bezpieczeństwo, którego samodzielne nurkowanie po prostu nie może zapewnić.
 - 3. System edukacji PADI uczy nurków jak wykorzystywać system partnerski w oparciu o jego dowiedzione korzyści w nurkowaniu, dla nurków i ich bezpieczeństwa.
- B. Praktyczność i wygoda
 - 1. System partnerski zapewnił konkretny wkład w miliony nurkowań.
 - a. Partnerzy zapewniają sobie nawzajem dodatkową parę oczu i rąk.
 - b. Zapewnienie pomocy w ubieraniu sprzętu, regulacji pasków, pomoc z balastem i butlami, wejście do wody, pomoc w załadunku i rozładunku oprzyrządowania to tylko kilka praktycznych argumentów popierających system partnerski.
- C. Bezpieczeństwo
 - 1. Pierwszy okres treningu nurkowego zapowiadał system partnerski jako ważną procedurę bezpieczeństwa, ponieważ tylko dzięki niemu nurek mógł oczekiwać ucieczki z oplątania, uwięzienia, sytuacji braku powietrza, dezorientacji, urazów głowy, bólu klatki piersiowej, skurczów i wielu innych.

2. Trening i sprzęt nurkowy zostały ulepszone, jednak dziś obowiązują te same wartości
3. Jak wszystkie systemy bezpieczeństwa system partnerski nie jest doskonały. Jednak faktem jest, że bez partnera w wodzie nurek który znajdzie się w trudnej sytuacji ma małą lub żadną szansę na otrzymanie pomocy.
4. System partnerski jest najbardziej podstawową formą zabezpieczenia w razie awarii.
 - a. Partnerzy pomagali sobie w częściowo i zupełnie przez dziesięciolecia.
 - b. Często najmniejsza interwencja partnera zapobiega ciągłowi błędów, które mogą skutkować negatywnym rezultatem lub tragedią.
5. Wyniki w zakresie bezpieczeństwa w nurkowaniu ze sprzętem powietrznym bardzo się poprawiły w ciągu ostatnich dziesięcioleci, podczas gdy liczba nurkujących osób zwiększyła się.
 - a. W tym czasie techniki systemu partnerskiego były nieodzowną częścią treningu.
 - b. Podczas gdy nie ma możliwości określenia ilości wypadków udało się zapobiec lub nie wydarzyły się ponieważ jeden z partnerów pilnował drugiego, empiryczny rezultat wspiera trafność i rzetelność tego szkolenia.

D. Przyjemność

1. Nurkowanie jest zajęciem towarzyskim, zatem system partnerski to coś więcej niż tylko zasada bezpieczeństwa.
 - a. Nurkowanie w towarzystwie kogoś kogo znasz i przy kim czujesz się dobrze daje dużo więcej radości. Większość nurków cieszy się z towarzystwa w wodzie i poza nią.
 - b. Dzielenie ekscytujących przygód i doświadczeń daje dużo radości.
 - c. Zasadniczo w nurkowaniu partnerskim chodzi o towarzystwo w nurkowaniu, co może nie przemawiać do wszystkich rodzajów osobowości.

E. Czy samodzielne nurkowanie może być odpowiedzialne?

1. Nurkowanie bez partnera wymaga doświadczonych nurków, gotowych na konieczne zobowiązanie do szkolenia oraz wyposażenia się odpowiednio i zaakceptowania dodatkowego ryzyka z tym związanego.
 - a. Osoba musi mieć wymagane nastawienie i umiejętności, żeby dążyć do odpowiedzialnego niezależnego nurkowania. W innych

sportach, takich jak na przykład niezależna wspinaczka górską jest podobnie.

2. PADI Worldwide przyjmuje stanowisko, że odpowiedzialne niezależne nurkowanie ze sprzętem powietrznym nie jest dla każdego, jednakże ma ono miejsce.
 - a. Żeby odpowiedzialnie zająć się niezależnym nurkowaniem ze sprzętem powietrznym, nurek musi najpierw być bardzo doświadczony, mieć 100 lub więcej zalogowanych nurkowań z partnerem, być absolutnie samodzielnym i stosować specjalne procedury oraz sprzęt.
 - b. Zawiera to, ale nie ograniczone do większej ilości powietrza, specjalistycznych konfiguracji sprzętowych, specjalistycznego planowania nurkowania, oraz zarządzania problemami i wypadkami niezależnego nurkowania.
 - c. Nurkowanie bez partnera wymaga mentalnej dyscypliny, jak również właściwego nastawienia i sprzętu. Jednakże żadna dodatkowa ilość sprzętu nie może wspierać mózgu nurka lepiej niż inny nurek.
 - d. Fotografowie, kamerzyści, przewodnicy nurkowi i inni uznają zasady samodzielnego nurkowania za użyteczne podczas nurkowania w grupie, lub w wypadkach kiedy wybiorą nurkowanie w pojedynkę.
 - e. Doświadczeni nurkowie którzy zazwyczaj nurkują z partnerem uznają, że kurs samodzielnego nurka wzmacnia ich umiejętności i pewność siebie, kiedy nurkują z nieznanym sobie partnerem lub mniej doświadczonym.
 - f. Nurkowie techniczni mogą stosować zasady samodzielnego nurkowania podczas nurkowania w grupie- nauczyć się polegać najpierw na sobie potem na innych.

F. Jakie istnieją obawy związane z nurkowaniem niezależnym?

1. Kiedy pojawi się problem podczas nurkowania niezależnego, lub kiedy nurek jest sam w wodzie, istnieje niewielka lub żadna szansa na pomoc w trudnej sytuacji. Zmniejsza to szanse na przeżycie nurka lub korzystny wynik.
2. Od 1989r. było ponad 500 ofiar śmiertelnych, gdzie oczywiste było, że nurkowie umyślnie nurkowali niezależnie, lub rozdzielili się z partnerem i zostali sami.
3. Interesujące jest to, że pewni zwolennicy nurkowania bez partnera w przemyśle nurkowym promujących system partnerski jako „niebezpieczny”.

- a. Jest to nieodpowiedzialne i lekkomyślne.
 - b. Sugerowanie, że system partnerski sprzyja fałszywemu poczuciu bezpieczeństwa i zwiększeniu prawdopodobieństwa paniki jest sprzeczne z empirycznymi dowodami.
 - c. Twierdzenie, że nurkowie nie powinni korzystać z systemu partnerskiego ze strachu przed pozwaniem ich przez kompana nurkowego jest niedorzeczne.
4. PADI Worldwide przyjmuje stanowisko, że zwolennicy nurkowania bez partnera powinni opowiedzieć się za rozważnym niezależnym nurkowaniem o własnych siłach, z niezbędnym treningiem i wymaganym sprzętem.

III. Autoratownictwo

Cel nauki:

Do końca tej sesji będziesz umiał wyjaśnić na czym polega autoratownictwo w nurkowaniu ze sprzętem powietrznym.

- A. Autoratownictwo jest działaniem, które większość osób rozważa, uczestnicząc w niemal wszystkich przedsięwzięciach sportowych.
 1. Podczas gdy przeciwdziałanie problemom jest kluczem, umiejętność wyratowania się z sytuacji jest ważną umiejętnością.
 2. Autoratownictwo lub samowystarczalność (niezależność) jest również ważna dla nurków którzy nurkują sami lub rozdzielili się z partnerem.
- B. Autoratownictwo w nurkowaniu ze sprzętem powietrznym odwołuje się do działań i technik podejmowanych przez nurka w celu uniknięcia lub poradzenia sobie z sytuacjami, które zaskakują nurka nieprzygotowanego lub opuszczonego.
- C. Są trzy rodzaje przygotowań które zwiększą twoje umiejętności autoratownicze:
 1. Przygotowanie fizyczne dotyczące dobrego zdrowia, kondycji oraz diety. Bycie w dobrej formie przygotowuje cię do radzenia sobie podwyższonymi wymaganiami fizycznymi kiedy zaistnieje taka potrzeba.
 2. Przygotowanie psychiczne dotyczące pewność siebie oraz dobre samopoczucie dotyczące nurkowania. Uwzględnia to nurkowanie do limitów na jakie pozwala twój trening oraz doświadczenie.

3. Przygotowanie sprzętowe dotyczy znajomości użytkowania sprzętu, sprawdzania i zalecanych napraw sprzętu nurkowego i sprzętu do udzielania pomocy.

IV. Samodzielne nurkowanie

Cele nauki:

Do końca sesji będziesz w stanie:

- Wyjaśnić pojęcie samodzielnego nurkowania, oraz jak się ono odnosi do innych filozofii nurkowych.
- Stwierdzić kto powinien rozważyć nurkowanie bez partnera i dlaczego.
- Wyjaśnić co oznacza mentalność nurka samodzielnego.

- A. Czym jest nurkowanie samodzielne i jaki ma związek z innymi formami nurkowania?
 1. Nurkowanie samodzielne- planowanie nurkowania, żeby reagować na wypadki niezależnie, bez względu na to czy nurkujesz sam czy z partnerem.
 - a. Samodzielny nurek posiada umiejętności i wiedzę pozwalającą na reagowanie na wypadki nurkowe bez pomocy.
 - b. Jednakże samodzielny nurek rozpoznaje innych nurkujących w pobliżu, którzy mogą pomóc w razie wypadku.
 - Samodzielny nurek powinien rozumieć rolę jakie ci nurkowie mogą odgrywać- źródło powietrza, pomoc w nawigacji itd.
 2. System partnerski- nurkowanie z partnerem.
 - a. Jak już omówiono, nurkowanie z partnerem może zapewnić pomoc przed, w trakcie i po nurkowaniu, dzięki planowaniu przed nurkowaniem oraz kontrolę bezpieczeństwa, przypominanie pod wodą o zapasie gazu oddechowego, głębokości oraz limitów czasowych, jak również pomoc w razie wystąpienia kłopotów.
 - b. Nurkowanie z partnerem daje dużo radości i razem dzielicie wspólnie doświadczenia i podwodne przygody.
 - c. Jeżeli napotkasz problem podczas nurkowania z partnerem, twój trening samodzielnego nurka pomoże ci samemu się poprawić. Wzmacnia to całkowite doświadczenie obydwu partnerów.
 3. Nurkowanie w grupie- zazwyczaj grupa trzech lub więcej osób planuje wspólnie nurkowanie i nurkuje jako drużyna.

- a. Nurkowanie w grupie obejmuje i stosuje filozofię, że nurkowie razem współpracują, integrując potrzeby każdego nurka z grupy oraz wysiłki podczas sprawdzania przed nurkowaniem, spełnienia warunków sprzętowych, planowania i wykonywania nurkowania, oraz innych szczegółów, podczas dążenia do wspólnego celu.
- b. W nurkowaniu partnerskim drużyny nurkowe, które kierują się zasadami nurkowania samodzielnego polegają najpierw na sobie, dopiero potem na innych członkach drużyny, dzięki czemu wzmacniają całą drużynę.

B. Kto dlaczego powinien wykształcić umiejętności nurkowania samodzielnego?

1. Instruktorzy i Divemasterzy
 - a. Instruktorzy i divemasterzy często nurkują z grupami kurantów lub certyfikowanych nurków, jednakże mogą nie mieć stałego partnera nurkowego.
 - b. Bycie samowystarczalnym i samodzielnym zapewnia zestaw umiejętności potrzebnych instruktorom i divemasterom w celu niezależnego radzenia sobie w razie wypadków.
2. Fotografowie i kamerzyści mogą zwracać uwagę na otaczające ich środowisko, ale nie na partnera nurkowego.
 - a. Partnerzy nurkowi fotografów lub kamerzystów znajdują się często w pewnej odległości na celowniku ich aparatu lub kamery.
 - b. Kamerzyści i fotografowie mogą być pochłonięci otaczającym ich środowiskiem, jednocześnie nie zwracając uwagi na partnera nurkowego.
 - c. Jako że nurkowie łapiący piękne widoki zazwyczaj na nich się koncentrują (na przykład na rybach i środowisku), zamiast na partnerze nurkowym, fotografowie i kamerzyści oraz ich partnerzy odnoszą korzyści z nauki umiejętności samodzielnego nurkowania.
3. Podróżujący nurkowie.
 - a. Podczas podróży nurkowie mogą trafić na partnera nurkowego, którego nigdy wcześniej nie spotkali i który ma inne cele nurkowe.
 - b. Rozdzielenia z partnerem można uniknąć na wiele sposobów, jednak jeżeli taka sytuacja zaistnieje, to samodzielny nurek jest lepiej przygotowany na taką ewentualność.
4. Nurkowie wrakowi.
 - a. Nurkowie wrakowi, jaskiniowi i podlodowi nie powinni nurkować samotnie w miejscach gdzie nie ma możliwości bezpośredniego wynurzenia się na powierzchnię.

- b. Jednakże nurkowie posiadający wiedzę i umiejętności samodzielnego nurka, mają większą szansę na poradzenie sobie w razie rozdzielenia z partnerem oraz poradzenia sobie w niebezpiecznych sytuacjach.
5. Nurkowie techniczni
- a. Nurkowanie bez partnera nie jest czymś niezwykłym dla nurków technicznych.
 - b. W niektórych przypadkach, wyszkoleni nurkowie jaskiniowi nurkują bez partnera miejscach wymagających konfiguracji sidemount lub no mount.
- C. Co to jest mentalność nurka samodzielnego?
1. Nurkowie samodzielni przeprowadzają ocenę gotowości do nurkowania przed nurkowaniem, w skład której wchodzi ocena zdrowia, kondycji fizycznej, znajomości miejsca nurkowego i panujących warunków, oraz porównują swój poziom umiejętności oraz umiejętność radzenia sobie w tych warunkach.
 2. Najlepszym sposobem pozostania samodzielnym jest unikanie kłopotów. Trzy procedury zapobiegają znacznej większości problemów:
 - a. Utrzymuj sprzęt zgodnie z zaleceniami producenta. Zmniejsza to ryzyko awarii. Sprawdzenie sprzętu przed nurkowaniem pozwoli na wychwycenie ewentualnych problemów sprzętowych zanim znajdziesz się w wodzie.
 - b. Pomyśl o potencjalnych problemach jako części twojego planu nurkowego. Pamiętaj planowanie nurkowania dotyczy oceny ryzyka. Przewiduj jakie problemy mogą wystąpić, oraz jak opracuj swój plan nurkowy tak, żeby ich uniknąć.
 - c. Nie ignoruj małych problemów. Większość poważnych wypadków zaczyna się od małego problemu. Jeżeli widzisz, że problem powstał lub powstanie za chwilę, podejmij natychmiastowe działania mające na celu zapobiegnięcie przemiany małego problemu w duży. Rozpoznawanie problemu i natychmiastowa naprawa go, jest niezbędna dla samodzielnego nurka.
 3. Nurkowie z treningami samodzielności i doświadczeniem, są przygotowanymi nurkami którzy nadal przestrzegają ustalonych procedur nurkowania partnerskiego podczas nurkowania z partnerem. W ich skład wchodzi procedura w przypadku rozdzielenia z partnerem - poszukiwanie partnera przez jedną minutę, wynurzenie i połączenie na powierzchni.

V. Sprzęt do nurkowania samodzielnego

Cele nauki:

Do końca tej sesji będziesz potrafił:

- Wyjaśnić pojęcie nadmierności.
- Określić jaki sprzęt jest wymagany i polecany dla nurka samodzielnego.
- Określić właściwą konfigurację.

A. Co to jest pojęcie nadmierności (dodatkowego) sprzętu?

1. Nadmierność oznacza posiadanie zapasowego sprzętu, który jest istotny dla przeżycia lub osiągnięcia celu nurkowania.
2. Pozwala to każdej nurkującej osobie na ucieczkę w sytuacjach zagrożenia życia, bez nadmiernego stresu i z minimalnym zamieszaniem w wypadku awarii sprzętu.

B. Jaki sprzęt jest wymagany dla nurka samodzielnego?

1. Standardowy sprzęt, minimalnie: płetwy, maska, fajka, butla z zaworem wypełniona powietrzem, przyrząd do kontroli pływalności z niskociśnieniowym inflatorem, automat oddechowy z alternatywnym źródłem powietrza, przyrządy do mierzenia głębokości i ilości powietrza w butli, system balastowy z szybko odpinającym się mechanizmem, odpowiednia ochrona zewnętrzna, przynajmniej jedno urządzenie sygnalizujące na powierzchni i komputer nurkowy lub tabela RDP.
2. Boja powierzchniowa.
 - a. Boja DSMB z minimum 30 m sznurka.
 - b. Worek wypornościowy z minimum 30 m sznurka.
3. Dodatkowe źródło powietrza.
 - a. Butla Pony
 - b. Twin z zaworem izolującym
 - c. Butla uciezkowa
 - d. Konfiguracja Sidemount
4. Dodatkowe urządzenia sygnalizacyjne (wizualne i dźwiękowe).
5. Dodatkowy głębokościomierz i czasomierz lub komputer nurkowy.
6. Inny sprzęt:
 - a. Dwa noże/ narzędzia tnące jeżeli są dozwolone w lokalnym miejscu
 - b. Zapasowa maska (zalecana)
 - c. Tabliczka i ołówek

- C. Jaki dodatkowy sprzęt jest polecany dla samodzielnego nurka?
1. Liny opustowe z pływającą flagą.
 2. Narzędzia nawigacyjne w tym kompas
 3. Zapasowe narzędzie tnące (nóż, nożyczki, itp.)
 4. Dodatkowe urządzenia sygnalizacyjne, dźwiękowe i wizualne:
 - a. Znacznik farbowy
 - b. Lusterko
 - c. Flary
 - d. EPIRB
 5. Pierwsza pomoc i sprzęt tlenowy
 - a. Apteczka pierwszej pomocy
 - b. Zestaw tlenowy z zaworem na żądanie maska o wolnym przepływie
 - c. Maska kieszonkowa
- D. Jaka jest właściwa konfiguracja dla samodzielnego nurka?
1. Nie ma standardowej konfiguracji dla nurków samodzielnych.
 - a. Istnieją różne systemy zapewniające dodatkowy zapas powietrza jak również systemy wynurzeniowe zapewniające dodatkową pływalność.
 - b. Konfiguracja umożliwiająca wzięcie dodatkowego sprzętu kieruje się filozofią sprawności, zatem nic nie wisi i do wszystkiego jest łatwy dostęp.
 - c. Dodatkowe źródło powietrza powinno znajdować się w takim miejscu, żeby łatwo je można było dosięgnąć jedną ręką. Jest to ważne w sytuacjach awarii sprzętu takich jak wzbudzenie automatu, kiedy jedną ręką trzymasz automat, a drugą sięgasz po dodatkowe źródło powietrza.
 - d. Utrzymuj sprzęt zgodnie ze wskazówkami producenta, oraz oddaj do serwisu cały sprzęt który nie działa poprawnie zanim go użyjesz.

VI. Planowanie nurkowania

Cele nauki:

Do końca tej sesji będziesz potrafił:

- Sformułować plan nurkowy do nurkowania bez partnera.
- Zademonstrować umiejętność planowania nurkowania dostosowując plan do warunków.

- Ustalić swoje zużycie powietrza (SAC) wykorzystując dane o zużyciu powietrza z nurkowania.
- Wyliczyć zużycie gazu dla danej głębokości i czasu.
- Wykorzystać swoją wartość SAC do zaplanowania właściwej rezerwy powietrza podczas nurkowania.
- Stwierdzić jakiego rozmiaru butli potrzebujesz oraz jakie musi w niej być ciśnienie.
- Ustalić kiedy powinieneś zawrócić podczas nurkowania.
- Wyjaśnić kiedy zakończyć nurkowanie (rozpocząć wynurzenie) jako samodzielny nurek.

A. Planowanie nurkowania zapewnia podstawę do samodzielnego nurkowania i jest kluczem do osiągnięcia celów nurkowych.

1. Odpowiedzialny samodzielny nurek planuje i wykonuje każde nurkowanie tak, jak gdyby ważne było wykonanie nurkowania oraz poradzenie sobie z problemami samemu, bez względu na to czy w pobliżu znajdują się inni nurkowie.
2. Myśl o planowaniu nurkowania w czterech krokach: ogólne planowanie, przygotowanie, ostateczne przygotowanie, planowanie przed nurkowaniem.
3. Po zaplanowaniu nurkowania wykonujesz osobistą kontrolę bezpieczeństwa (BWRAF) i dopiero nurkujesz zgodnie z planem. Jakikolwiek zmiany w planie nurkowym muszą być rozważone i należy powtórzyć po kolei każdy krok planowania.

B. Ogólne planowanie.

1. Planowanie nurkowania rozpoczyna się w momencie kiedy zdecydujesz, że chcesz nurkować. Na tym etapie: ustalasz cel nurkowania, wybierasz miejsce nurkowe, ustalasz najlepszy czas na nurkowanie, rozważasz logistykę.
 - a. Sprawdź swój log book odnośnie informacji o miejscu nurkowym jeżeli nurkowałeś tam wcześniej.
 - b. Zaplanuj alternatywne miejsce nurkowania na wypadek gdybyś nie mógł nurkować w pierwszym miejscu które wybrałeś (z powodu złych warunków, wyścigów łodzi itp.).
 - c. Określ najlepszy czas na nurkowanie, może być oparty na pływach i innych rzeczach.
 - d. Wreszcie zastanów się nad logistyką, kiedy wyjedziesz na nurkowanie, jak się tam dostaniesz, co ze sobą zabierzesz, oraz zdobądź informacje kontaktowe potrzebne w razie wypadku.

C. Przygotowanie

1. Dobrym pomysłem jest przygotowanie się do wyprawy nurkowej przynajmniej dzień lub dwa wcześniej.
2. Dokładnie sprawdź cały sprzęt jakiego będziesz używał. Zapewni to wystarczająco dużo czasu na naprawy lub zastąpienie wadliwego sprzętu nowym.
3. Upewnij się, że twoja butla oraz nadmierne źródło powietrza są pełne.
4. Zbierz cały sprzęt w jednym miejscu i sprawdź z listą czy masz wszystko.
5. Jeżeli to możliwe sprawdź lokalne źródła informacji takie jak telewizja, internet, twoje centrum nurkowe itp. żeby poznać warunki na miejscu nurkowym.

D. Ostatnie przygotowania

1. Tuż przed pójściem na nurkowanie:
 - a. Sprawdź prognozę pogody.
 - b. Daj znać komuś kto z tobą nie idzie o swoich planach nurkowych, powiedz dokąd idziesz, jakie jest alternatywne miejsce nurkowe, kiedy spodziewasz się wrócić i co zrobić gdybyś się spóźnił. Zostaw swój numer telefonu jeżeli bierzesz ze sobą telefon.
 - c. Zabierz ostatnie rzeczy jak kurtka, czapka, okulary przeciwsłoneczne, portfel, jedzenie, przenośna lodówka, certyfikaty, log book itp.
2. Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś zapakuj torbę, jeżeli nurkujesz na łodzi pakuj rzeczy tak, żeby pierwsza rzecz jaką spakujesz była ostatnią której będziesz potrzebował.
3. Sprawdź po raz ostatni czy masz wszystko, żeby nic nie zostało.

E. Planowanie przed nurkowaniem

1. Szczegóły planujesz na miejscu nurkowym. Najlepiej zrobić następujące rzeczy zanim skręcisz sprzęt:
 - a. Oceń warunki. Nie spiesz się, szczególnie jeżeli obserwujesz fale.
 - b. Zdecyduj czy warunki sprzyjają nurkowaniu i twojemu celowi. Jeżeli nie, udaj się w alternatywne miejsce nurkowe, a jeżeli tam też są złe warunki- nie nurkuj. Nurkowanie ma być przyjemnością, jeżeli zapowiada się, że nie będzie zajmij się czymś innym.
 - c. Zdecyduj gdzie będziesz wchodził do wody, ustal kurs płynięcia i techniki jakie wykorzystasz na nurkowaniu, oraz miejsce wyjścia z wody.
 - d. Jeżeli to możliwe, rozważ nurkowanie pod prąd i wracanie z prądem, oraz weź pod uwagę możliwe zmiany prądów związane ze zmianami pływów.

- e. Określ limity czasu, głębokości i ilości powietrza. Zaplanuj nurkowanie w granicach limitów bezdekompresyjnych określonych przez tabele RDP lub twój komputer nurkowy.
 - f. Określ punkt zużycia jednej trzeciej ciśnienia twojego podstawowego gazu.
 - g. Oblicz swoje zużycie powietrza na podstawie twojej wartości SAC oraz głębokości miejsca nurkowego. Zapisz informacje na podstawie punktu powrotu podczas nurkowania, oparte na zużyciu gazu i czasie.
 - h. Upewnij się, że wiesz co robić w razie wypadku.
2. Celem planowania przed nurkowaniem jest przewidzenie jak najwięcej przed wejściem do wody.

F. Kontrola przed nurkowaniem

1. Jako samodzielny nurek będziesz korzystał z rozszerzonej autokontroli bezpieczeństwa, postępując zgodnie ze znanym ci skrótem KOKOS:

K- kamizelka/ jacket: sprawdź czy wszystkie węże są podłączone oraz czy działają wszystkie zawory BCD, suchego skafandra (jeśli używany) i zapasowego systemu pływalności.

O- obciążenie: sprawdź czy system balastowy jest odpowiednio zabezpieczony oraz czy jesteś dobrze wyważony, jeżeli nie jesteś pewien ile obciążenia ci potrzeba wyważ się przed nurkowaniem.

K- klamry: sprawdź czy wszystkie klamry i paski są zapięte i całe (włączając w to paski od maski, płetw i wskaźników), oraz czy wszystkie dodatkowe butle mogą być łatwo odpięte.

O- oddychanie: sprawdź czy wszystkie zawory są otwarte, weź wdech z głównego źródła powietrza oraz dodatkowych. Upewnij się, że alternatywne źródło powietrza jest pod ciśnieniem, ale jest zamknięte. Upewnij się, że masz wystarczającą ilość gazu na nurkowanie.

S- sprawdzenie ostateczne: sprawdź czy nie brakuje ci oprzyrządowania i potwierdź, że jesteś gotowy do nurkowania.

G. Nurkuj zgodnie z planem

1. Nie ma sensu układanie planu nurkowego, jeżeli później się go nie wykorzystuje. Będziesz miał więcej zabawy i mniej kłopotów jeżeli będziesz nurkował zgodnie ze swoim planem.

2. Z nurkowania otrzymasz to czego oczekujesz, jeżeli będziesz przestrzegał konkretnego planu nurkowego, zmniejszysz jednocześnie ryzyko napotkania niebezpieczeństw i łatwiej sobie z nimi poradzisz jeżeli już wystąpią.
- H. Jak możesz ustalić swoje zużycie powietrza (SAC) wykorzystując dane z nurkowania?
1. Twój wskaźnik SAC jest wskaźnikiem określającym zużycie gazu płynąc z umiarkowaną prędkością w pełnym sprzęcie.
 2. Twój wskaźnik SAC zmienia się wraz ze zmiennymi które wpływają na twoją efektywność w wodzie, takimi jak temperatura, zmiany sprzętu, oraz twoje zmieniające się umiejętności i kondycja.
 3. SAC wyraża się jako objętość gazu (litry/metry sześcienne) na minutę lub czasami jako bar/psi na minutę. Jeżeli zawsze korzystasz z butli o jednym rozmiarze, możesz wyliczyć wskaźnik SAC korzystając z bar/psi na minutę.

UWAGA: niech nurkowie zapiszą te wzory na tabliczkach lub papierze wodoodpornym. Powiedz im, żeby trzymali te wzory ze swoim sprzętem nurkowym w celu ułatwienia dostępu.

Dla litrów na minutę (l/min):

$$SAC = \frac{(\text{zużyte bary}) \times (\text{pojemność butli w litrach})}{(\text{głębokość w metrach} + 10 \text{ metrów}) \div 10} \div (\text{czas w minutach})$$

PRZYKŁAD: Zużywasz 50 bar powietrza korzystając z 10 litrowej butli podczas płynięcia na 15 metrach przez 10 minut. Jaki jest twój wskaźnik SAC?

$$SAC = \frac{(50 \text{ bar}) \times (10 \text{ l})}{(15 \text{ m} + 10 \text{ m}) \div 10 = 2,5} = 500 \div 2,5 = 200 \text{ l} \div 10 \text{ min} = 20 \text{ l/min}$$

- I. Jak obliczyć zużycie gazu mając dane głębokość i czas?
1. Wykorzystasz swój wskaźnik SAC żeby oszacować swój wymagany zasób gazu dla danej głębokości. Kilka przykładów:

Wymagana ilość (w litrach) = (SAC × czas) × [(głębokość + 10 metrów) ÷ 10]

PRZYKŁAD: Jeżeli twój wskaźnik SAC wynosi 20l/min, jak dużo powietrza potrzebujesz do nurkowania na głębokości 18m przez 40min?

$$\text{Wymagana ilość} = (20 \text{ l/min} \times 40 \text{ min}) \times [(18\text{m} + 10\text{m}) \div 10]$$

$$\text{Wymagana ilość} = (800) \times [2,8] = \mathbf{2240 \text{ litrów}}$$

- J. Jak możesz zaplanować rezerwę powietrza?
1. Jako że zasoby gazu można wyliczyć, zawsze planuj rezerwę.
 2. Najpopularniejszą rezerwą w samodzielnym nurkowaniu jest 33%.
Oznacza to, że 33% gazu jest przeznaczone do wykorzystania awaryjnego.
 3. Do określenia wymaganej rezerwy gazu skorzystaj z następującego wzoru;

$$\mathbf{\text{Całkowity wymagany gaz} = \text{gaz litr/metr sześcienny} \times 1,5}$$

PRZYKŁAD:

Jeżeli twoje zużycie gazu wynosi 1680 litrów jaka ilość całkowita gazu jest wymagana wliczając rezerwę?

$$\text{Całkowity wymagany gaz} = 1680 \text{ l} \times 1,5 = \mathbf{2520 \text{ litrów}}$$

- K. Jak określić rozmiar butli której będziesz potrzebował, oraz jakie powinno być ciśnienie gazu?
- Jeżeli masz możliwość wyboru rozmiaru butli do zaplanowanego nurkowania, musisz obliczyć jaki rozmiar będzie adekwatny, oraz jakie powinno być ciśnienie w butli.
 - Możesz ustalić rozmiar butli wymagany do zaplanowanego nurkowania obliczając najpierw twoje zapotrzebowanie na gaz na głębokości plus rezerwa, następnie ustalić minimalny wymagany rozmiar butli w litrach wykorzystując maksymalne ciśnienie butli.

$$\mathbf{\text{Wymagany gaz} = (\text{SAC}) \times [(\text{głębokość} + 10\text{m}) \div 10] \times (\text{czas}) \times 1,5 \text{ rezerwy}}$$

$$\mathbf{\text{Rozmiar butli w litrach} = \text{wymagany gaz} \div \text{maksymalne ciśnienie}}$$

PRZYKŁAD: Jeżeli twój wskaźnik SAC to 20 l/min i planujesz nurkowanie na 18 metrów przez 23minuty, jaka jest ilość wymaganego gazu, oraz jakiej dużej butli potrzebujesz?

$$\text{Wymagany gaz} = 20 \text{ l/min} \times [(18 + 10) \div 10] \times 23 \times 1,5 = 1932 \text{ l}$$

$$\text{Rozmiar butli} = 1932 \text{ l} \div 220 \text{ bar} = \mathbf{8,78 \text{ litra}}$$

- Jeżeli wiesz jakiej butli będziesz używał, możesz się upewnić, że będzie wypełniona do minimalnego ciśnienia wymaganego do wykonania nurkowania.

Całkowity wymagany gaz ÷ rozmiar butli = minimalne ciśnienie

PRZYKŁAD: Jeżeli całkowity wymagany gaz to 1932 litry, jakie jest minimalne wymagane ciśnienie butli kiedy nurkujesz z butlą 10 litrową?

$$1932 \text{ l} \div 10 \text{ l} = \mathbf{193 \text{ bar}}$$

- L. Jak możesz ustalić kiedy zawrócić podczas nurkowania?
1. W celu ustalenia punktu powrotu do brzegu lub łodzi możesz wykorzystać prostą „zasadę trzecich”.
 - a. Wykorzystaj jedną trzecią zapasu powietrza do odplynięcia od punktu wejścia.
 - b. Pozostawia to jedną trzecią powietrza na powrót i jedną trzecią na rezerwę, gdybyś doświadczył jakichkolwiek trudności.
 2. Inną popularną rezerwą ustalającą punkt zawracania dla samodzielnego nurka jest podzielenie zapasu powietrza na połowę, następnie odjęcie 15 bar/psi i zawrócić kiedy osiągnie się tę ilość.
 - a. Oznacza to, że masz 50% swojego zapasu powietrza plus rezerw na powrót wynurzenie, jest to opcja dla nurkowania bezdekompresyjnego, z możliwością bezpośredniego wynurzenia w pionie.
 3. Kolejną metodą jest wykorzystanie czasu który upłynął do ustalenia punktu zawracania.
 - a. Od planowanego całkowitego czasu dennego odejmij rezerwę 5 minut i podziel resztę na dwa.
 - b. Zawrót, kiedy upłynie wyliczony czas.

M. Kiedy zakończyć nurkowanie (rozpocząć wynurzenie) kiedy nurkujesz sam?

1. Jeżeli nie posiadasz treningu i doświadczenia nurka technicznego w nurkowaniu w środowiskach zamkniętych (takich jak nurkowanie jaskiniowe), nurkuj w miejscach z bezpośrednim dostępem do powierzchni. Pozwoli ci to na zakończenie nurkowania w dowolnym momencie .
2. Twoje nurkowanie powinno się zakończyć kiedy osiągniesz jeden z następujących, którykolwiek będzie pierwszy:
 - a. Osiągniesz planowany czas denny określony przez tablice RDP lub twój komputer.
 - b. Twój komputer nurkowy pokazuje mniej niż 5 minut pozostającego czasu bezdekompresyjnego.
 - c. Kiedy kończy ci się zapas powietrza i wciąż masz więcej niż wystarczająco na bezpieczne wynurzenie i wykonanie przystanku bezpieczeństwa.
 - d. Doświadczysz jakiegokolwiek awarii sprzętu, trudności lub gdy nie czujesz się dobrze.

VII. Niezależne zarządzanie nurkowymi wypadkami

Cele nauki:

Do końca tej sesji będziesz umiał:

- Wyjaśnić co powinieneś zrobić kiedy napotkasz problem podczas nurkowania.
- Określić wypadki nurkowe które mogą wystąpić wykorzystując podstawy samodzielności.
- Określić pięć umiejętności, które zwiększają twoją umiejętność autoratownictwa.

A. Co powinieneś zrobić kiedy napotkasz problem podczas nurkowania bez partnera?

1. Jeżeli podczas nurkowania wystąpi problem, musisz zainicjować akcję autoratownictwa przez podjęcie właściwego działania.
2. Pamiętaj:
 - a. Zatrzymaj się.

- b. Oddychaj. Utrzymaj pozycję i uspokój oddech.
 - c. Pomyśl. Przeanalizuj problem i zaplanuj możliwe przeciwdziałanie.
 - d. Działaj. Wybierz logiczne działanie, nie działaj pod wpływem emocji. Bądź przygotowany na podjęcie innych działań, jeżeli pierwsze nie rozwiązuje problemu.
3. Spróbuj odpowiedzieć i rozwiązać problem psychicznie, w celu podjęcia szybko właściwych decyzji.
 4. Często ćwicz procedury ratownicze, żeby twoje umiejętności nie „zardzewiały”.
- B. Z jakimi nurkowymi wypadkami można sobie poradzić korzystając z podstaw samodzielności?
1. Jest wiele wypadków jakie mogą się przytrafić podczas nurkowania. Każdy samodzielny nurek musi być przygotowany na poradzenie sobie z różnymi sytuacjami zagrażającymi życiu.
 2. Postępowanie według procedury zatrzymaj się- oddychaj- pomyśl- działaj, właściwej wizualizacji przed nurkowaniem obejmującej możliwe scenariusze, powinno pomóc w przygotowaniu cię na większość wypadków nurkowych.
 3. Poniżej podana jest lista potencjalnych problemów, jednak nie obejmuje wszystkich jakie mogą wystąpić. Musisz być przygotowany na radzenie sobie w lokalnych warunkach.
 - a. Wzbudzony automat- podczas wcześniejszego szkolenia dowiedziałeś się, że w wypadku awarii automat najprawdopodobniej się wzbudzi.
 - W nurkowaniu samodzielnym oddychasz ze wzbudzonego automatu wykorzystując odpowiednią technikę, jednocześnie przygotowując swoje dodatkowe źródło powietrza.
 - Po zmianie na zapasowe źródło gazu, natychmiast wynurzasz się na powierzchnię, nie przekraczając zalecanej prędkości wynurzenia i wykonując przystanek bezpieczeństwa jeżeli jest konieczny.
 - b. Awaria inflatora jacketu- jeżeli posiadasz zapasowe urządzenie kontroli pływalności, wykorzystaj je. Jeżeli nie możesz kontrolować pływalność napełniając BCD ustnie, lub wynurzyć się i przerwać nurkowanie uzyskując dodatnią pływalność na powierzchni ustnie.
 - c. Problemy z maską- jeżeli posiadasz zapasową maskę wykorzystaj ją, jeżeli nie przygotuj się do zakończenia nurkowania.

- d. Postępowanie w prądach- podczas planowanego nurkowania w prądzie koordynujesz procedury wyjścia z wody z załogą łodzi lub ze wsparciem z powierzchni.
- Jeżeli w nurkowaniu samodzielnym ściągnie cię prąd i musisz wynurzyć się w innym miejscu niż planowałeś wystrzel boję lub worek wypornościowy, w celu wynurzenia się wzdłuż niego i wykonaj przystanek bezpieczeństwa.
 - Sprawdź tabele pływów i obejrzyj prognozę pogody, żeby uniknąć nurkowania w warunkach które mogą zagrozić twojemu planowi nurkowemu.
- e. Oplątanie- podczas wcześniejszego szkolenia nauczyłeś się unikać zaplątania przez wolne poruszanie się, patrzenie gdzie płyniesz i zabezpieczenie sprzętu przed wiszeniem i splątaniem.
- Jeżeli w nurkowaniu samodzielnym masz mało powietrza i mocno się zaplątałeś, będziesz musiał użyć noża, żeby się uwolnić pamiętając żeby ciąć ostrożnie.
- f. Przekroczenie zaplanowanej głębokości/czasu- posiadanie awaryjnego profilu jest częścią zwykłego planowania nurkowania, szczególnie używając RDP. Komputery nurkowe dostarczają informacji automatycznie na podstawie aktualnego profilu nurkowego.
- Jako samodzielny nurek pozostawaj w granicach limitów bezdekompresyjnych, oraz odwołuj się do dodatkowego głębokościomierza i zegarka lub dodatkowego komputera nurkowego kiedy to konieczne.
- g. Panika i stres- nurkowie często bagatelizują to, jak ciężko jest poradzić sobie z paniką i stresem. Jako samodzielny nurek musisz rozumieć, że panika i stres może wpłynąć na każdego.
- Spanikowani nurkowie będą przytłoczeni stresem i porzucą racjonalne zachowania, opierając swoje reakcje w całości na instynkcie i strachu.
 - Jeżeli nurek szybko opanuje stres, jest mało prawdopodobne, że wpłynie on na jego zachowanie. Odpowiedź włączając rozpoznanie czynnika stresogennego i wyeliminowanie lub zminimalizowanie go, lub przerwanie nurkowania.
 - Umiejętność radzenia sobie ze stresem i paniką może uratować życie.
- h. Zużycie powietrza- większościowe lub całkowite zużycie gazu nie powinno nastąpić jeżeli planujesz nurkowanie właściwie,

sprawdzasz zapas powietrza i zawracasz w odpowiednim momencie. Wyrób sobie nawyk zapisywania informacji potrzebnych do obliczenia swojego wskaźnika SAC i zużycia gazu.

- Jako nurek samodzielny dzięki dodatkowemu źródłu powietrza, jesteś zabezpieczony przed sytuacją małej ilości, lub braku powietrza.
- i. Problemy fizjologiczne (np. skurcze, nadmierny wysiłek, barotrauma, DCS i hipotermia)- możesz zapobiec lub kontrolować większość problemów fizjologicznych pod wodą przez zrelaksowanie się oraz nurkowanie w granicach swoich limitów.
- Jako samodzielny nurek ważne jest, żebyś był w dobrej formie, zdrowy i czuł się komfortowo z każdym nurkowaniem które zamierzasz wykonać.
 - Zawsze monitoruj swój zapas powietrza, głębokość i czas, oraz zapewnij sobie odpowiednią ochronę zewnętrzną adekwatną do lokalnych warunków.
- j. Niebezpieczeństwa środowiskowe- poza zaplątaniem i prądami, w miejscu nurkowym mogą występować inne niebezpieczeństwa środowiskowe, które samodzielny nurek powinien wziąć pod uwagę. Na przykład niektóre miejsca nurkowe są głębokie z pionowymi spadkami i mogą nie wydawać się niebezpieczne z powodu niezwykle czystej wody.
- Jeżeli nurkujesz w miejscu którego nie znasz, zorientuj się w terenie, na przykład biorąc udział w nurkowaniu Discover Local Diving.

C. Jakich pięć umiejętności zwiększa twoje zdolności autoratownictwa?

1. Istnieje przynajmniej pięć umiejętności które zwiększą twoją umiejętność ratowania siebie kiedy pojawi się problem.
 - a. Dobra kontrola pływalności pomaga ci uniknąć walki o utrzymanie pozycji na powierzchni lub pod wodą. Pozwala ci również utrzymać się nad dnem, zmniejszając ryzyko zranienia przez organizmy wodne, oraz chroniąc życie podwodne przed uszkodzeniami.
 - b. Właściwa kontrola dróg oddechowych umożliwia oddychanie mimo małych ilości wody w automacie lub fajce, pozwalając uniknąć zakrztuszenia.
 - c. Biegłość w usuwaniu skurczów może powstrzymać ból spowodowany skurczem od zmienienia się w większy problem.
 - d. Opanowanie sytuacji braku powietrza bez pomocy partnera wymaga posiadania i znajomości obsługi niezależnego źródła

powietrza, takiego jak butla pony, butla uciezkowa, zawór izolujący.

- e. Właściwa reakcja na zawroty głowy zapobiega przemianie nieprzyjemnego doświadczenia w poważny problem. Odzyskaj orientację przez nawiązanie kontaktu ze stałym obiektem, przytulenie siebie, patrzenie w którą stronę poruszają się wydychane bomble z automatu i sprawdzenie głębokościomierza dla odzyskania orientacji w pionie.

Nurkowania na wodach otwartych

Nurkowanie pierwsze

Do końca tej sesji będziesz potrafił:

- Pokierować kontrolą pływalności na powierzchni w celu określenia właściwej ilości potrzebnego obciążenia do nurkowania z całym standardowym sprzętem i sprzętem specjalistycznym.
- Przepłynąć 200m po powierzchni w całym sprzęcie standardowym i specjalistycznym bez zatrzymania.
- Zademonstrować utrzymanie neutralnej pływalności pod wodą przez 1 minutę (hover) w całym sprzęcie standardowym i specjalistycznym bez poruszania nogami lub rękami.
- Zademonstrować umiejętność zmiany na alternatywne źródło powietrza podczas symulacji wzbudzenia automatu głównego, oraz oddychać z dodatkowego źródła powietrza przez minimum 2 minuty.
- Płynąć przez 5 minut na jednym poziomie głębokości, zapisując niezbędne informacje do późniejszego obliczenia wskaźnika SAC.
- Wystrzelić worek wypornościowy lub DSMB z dna.

Nurkowanie drugie

Do końca tej sesji będziesz potrafił:

- Zademonstrować świadomość czasu, głębokości i ilości gazu, przez zapisywanie na tabliczce głębokości i ciśnienia w butli w odstępach 10-cio minutowych.
- Przepłynąć pod wodą bez maski minimum 18 metrów w ciągu przynajmniej dwóch minut.
- Płynąc zasymulować brak powietrza i przejść na oddychanie z dodatkowego źródła powietrza w ciągu 30 sekund, oddychać z niego przez minimum 2 minuty.
- Nawigować do wcześniej ustalonego miejsca bez wynurzenia i powrócić w obrębie 6 metrów od miejsca początkowego, korzystając z kompasu i szacunkowej miary odległości.
- Nawigować do wcześniej ustalonego miejsca i powrócić w obrębie 15 metrów od miejsca początkowego, korzystając z nawigacji naturalnej i szacunkowej miary odległości.
- Płynąć przez 5 minut na jednym poziomie głębokości, zapisując niezbędne informacje do późniejszego obliczenia wskaźnika SAC.
- Wystrzelić worek wypornościowy lub DSMB z dna.

Nurkowanie trzecie

Do końca tej sesji będziesz potrafił:

- Zademonstrować świadomość czasu, głębokości, ilości powietrza, przez zapisanie czasu i głębokości na tabliczce na każde 20 bar zużytego powietrza.
- Zademonstrować świadomość ciśnienia określającego punkt zawrócenia i limit czasowy, kiedy osiągniesz limit ciśnienia lub czasu, ustalony podczas odprawy przez zapisanie czasu (jeżeli wcześniej osiągniesz limit ciśnienia) lub ciśnienia (jeżeli wcześniej osiągniesz limit czasu).
- Zademonstrować kontrolę nawigacyjną i powrót do miejsca wyjścia bez pomocy instruktora.
- Płynąc zasymulować sytuację braku powietrza, przejść na oddychanie z dodatkowego źródła powietrza w ciągu 30 sekund, następnie wystrzelić worek wypornościowy lub DSMB i wynurzyć się na powierzchnię wykonując przystanek bezpieczeństwa na 5 metrach przez 3 minuty.
- Wynurzyć się nie przekraczając ustalonego limitu czasu z pozostałym ciśnieniem w butli nie mniejszym niż zaplanowane.

Samodzielny nurek – Sprawdzian wiedzy

Odpowiedz na poniższe pytania, twój instruktor sprawdzi z tobą odpowiedzi.

1. PRAWDA czy FAŁSZ. Kiedy staniesz się samodzielnym nurkiem nurkowanie z partnerem nie będzie już miało żadnej wartości.
2. PRAWDA czy FAŁSZ. Doświadczeni nurkowie (z zaawansowanymi certyfikatami i ponad 100 nurkowaniami) mogą nurkować odpowiedzialnie bez partnera, stosując się do technik samodzielnego nurkowania i korzystając z odpowiedniego sprzętu.
3. PRAWDA czy FAŁSZ. Samodzielni nurkowie akceptują zwiększone ryzyko związane z samotnym nurkowaniem kiedy tak postanowią, oraz powinni się upewnić, że rodzina i bliscy rozumieją ten wybór.
4. Jakie przygotowanie zwiększa twoje zdolności samodzielnego nurkowania? (wybierz wszystkie poprawne odpowiedzi)
 - a. Przygotowanie fizyczne
 - b. Przygotowanie psychiczne
 - c. Przygotowanie sprzętu
5. Co robi samodzielnny nurek w celu uniknięcia kłopotów? (wybierz wszystkie poprawne odpowiedzi)
 - a. Utrzymuje sprzęt tylko wtedy kiedy jest zepsuty.
 - b. Przewiduje potencjalne problemy jako część planu nurkowego i nie ignoruje małych problemów.
 - c. Zawsze nurkuje bez partnera.
 - d. Nie zabiera żadnego innego sprzętu zapasowego oprócz dodatkowego źródła powietrza.
6. PRAWDA czy FAŁSZ. Koncept zwiększonej ilości sprzętu oznacza, że podwajasz ilość sprzętu który jest niezbędny do przeżycia lub osiągnięcia celu nurkowego.
7. Jaki specjalistyczny sprzęt jest potrzebny do nurkowania samodzielnego?
 - a. Dodatkowe źródło powietrza i bojka.
 - b. Dodatkowy głębokościomierz i czasomierz, lub komputer nurkowy.
 - c. Dodatkowe urządzenia sygnalizacyjne (wizualne i dźwiękowe).
8. PRAWDA czy FAŁSZ. Odpowiedzialny samodzielnny nurek planuje i wykonuje każde nurkowanie tak, jakby sam musiał poradzić sobie ze wszystkimi problemami.
9. Jaki jest wskaźnik SAC dla nurka zużywającego 60 bar podczas płynięcia na 20 metrach przez 10 min kiedy używa 12 litrowej butli?
 - a. 24 l/min

- b. 32 l/min
- c. 18 l/min

10. Wskaźnik SAC nurka wynosi 18 l/min. Nurek planuje kolejne nurkowanie używając takiej samej butli na 20 metrów przez 28 min. Ile powietrz musi być w butli, żeby wykonać to nurkowanie łącznie z odpowiednią rezerwą?

- a. 1512 litrów
- b. 1890 litrów
- c. 2268 litrów

11. Jako samodzielny nurek nurkujący z łodzi, jak ustalisz kiedy powinieneś zawrócić do łodzi?

- a. Nurkować do momentu kiedy skończy ci się powietrze, wynurzyć się i dopłynąć do łodzi po powierzchni.
- b. W oparciu o twój zapas gazu skorzystać z „zasady trzecich” – 1/3 na wypłynięcie, 1/3 na powrót i 1/3 rezerwy.
- c. Podzielić zapas gazu na pół, odjąć 15 bar i zawrócić kiedy osiągniesz ten poziom powietrza.
- d. Od planowanego czasu dennego odjąć rezerwę 5 min i podzielić na dwa. Zawrócić kiedy upłynie wyliczony czas.

12. Co powinieneś zrobić kiedy pod wodą wystąpi problem?

- a. Zatrzymać się i uspokoić oddech.
- b. Przeanalizować problem i zastanowić się nad właściwym działaniem.
- c. Podjąć rozważne działania zamiast reagować bezmyślnie.

13. PRAWDA czy FAŁSZ. Przygotowując się do nurkowania, samodzielny nurek poinformuje o planie nurkowym i logistycę osobę, która nie będzie nurkowała.

14. PRAWDA czy FAŁSZ. Jako nurek samodzielny możesz nurkować w nieznanym sobie miejscach, bez wcześniejszego zorientowania się w nich.

Oświadczenie kursanta;

Każde pytanie na które nie udzieliłem odpowiedzi lub na które odpowiedziałem źle zostało mi wytłumaczone, więc rozumiem teraz wszystkie zagadnienia poruszane w tym sprawdzianie.

Imię i nazwisko:.....Data:.....