



Pilotażowe warsztaty z nurkowania dla Studentów UAM z niepełnosprawnościami

Kogo zapraszamy?

Serdecznie zapraszamy studentów_ki i doktorantów_ki z niepełnosprawnościami na pilotażowe warsztaty z nurkowania organizowane specjalnie z myślą o osobach z niepełnosprawnościami.

Gdzie i kiedy?

Warsztaty obejmują 6 spotkań praktycznych – nurkowania na Pływalni [Chwiałka](#) POSIR na ul. Jana Spychalskiego 34 oraz 3 spotkania teoretyczne. Prowadzone są przez instruktorów z Poznańskiego Centrum Nurkowego [Nautica](#) w ciągu 6-ciu tygodni od **11 kwietnia** do **23 maja**.

Spotkanie organizacyjne

Spotkanie organizacyjne i pierwsze zajęcia teoretyczne odbędą się we wtorek **9 kwietnia 17:00** w Centrum Nautica, ul. Piłsudskiego 100.

Warunki uczestnictwa:

- status studenta_tki UAM oraz status osoby z niepełnosprawnością,
- wpłata kaucji 100 zł na wypożyczenie sprzętu – w razie nieobecności na więcej niż trzech zajęciach, kaucja nie będzie zwracana,
- przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do nurkowania,
- akceptacja Regulaminu uczestnictwa w pilotażowych warsztatach z nurkowania dla Studentów UAM z niepełnosprawnościami.

Zgłoszenia i pytania:

Krzysztof Osóbka

Samodzielny referent ds. studentów z niepełnosprawnościami

Biuro ds. Studentów z Niepełnosprawnościami

tel. (61) 829 2243 / krzysztof.osobka@amu.edu.pl

Liczba miejsc ograniczona. Liczy się kolejność zgłoszeń i wpłat kaucji.

Termin zgłoszeń: do 31 marca 2019



Najczęściej zadawane pytania – dowiedz się dlaczego warto?

Jaki lekarz ma wystawić zaświadczenie o braku przeciwwskazań do nurkowania?

Przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do nurkowania może być wystawione przez lekarza internistę, nie musi to być lekarz sportowy ani nurkowy, jednak dla własnego bezpieczeństwa zalecamy konsultacje ze specjalistą. Można skorzystać z pomocy lekarza klubowego Centrum Nautica – Tomasz Bartoszewicz, kom: 602 187 277.

Czy są jakieś niepełnosprawności, które wykluczają z nurkowania?

Jest to bardzo indywidualna kwestia, nie zawsze wynikająca z niepełnosprawności, lecz także z innych uwarunkowań zdrowotnych (np. stan przegrody nosowej), dlatego zachęcamy do przeprowadzenia szczegółowej konsultacji z lekarzem. Niektóre niepełnosprawności np. wzroku oraz słuchu, a także te związane z układem oddechowym, krążeniowym i nerwowym – mogą (ale nie muszą) one powodować pewne ograniczenia w nurkowaniu.

Jak wyglądają zajęcia praktyczne?

Zajęcia praktyczne rozpoczynają się o godzinie 16:00 omówieniem planu nurkowania i przygotowaniem sprzętu. O 16:30 wchodzimy do szatni i przebieramy się. Zajęcia w wodzie trwają 45 minut od 16:45 do 17:30 – w tym czasie. Po wyjściu z wody omawiamy przebieg nurkowania.

Jaki jest koszt udziału w warsztatach?

Dla studentów z UAM udział w warsztatach jest bezpłatny, dzięki dofinansowaniu ze strony uczelni. Wymagana jest tylko kaucja w wysokości 100 zł, która zwracana jest po zakończeniu wszystkich zajęć. W razie większej liczby nieobecności – powyżej trzech nieobecności – organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zatrzymania kaucji na pokrycie kosztów organizacyjnych związanych z nieobecnością danej osoby.

Czy trzeba mieć swój sprzęt?

Trzeba mieć własne ABC, czyli **maskę, rurkę i płetwy**. Na zajęcia basenowe należy oczywiście zabrać też strój kąpielowy, klapki oraz czepek. Organizatorzy zapewniają pozostały sprzęt: butle z powietrzem, kamizelki ratunkowo-wypornościowej, komplet automatów z przyrządami pomiarowymi oraz pas balastowy.

Jak dobrze trzeba umieć pływać?

Umiejętność pływania nie jest w ogóle wymagana. W warsztatach mogą wziąć udział osoby, które nigdy nie pływały.

Czy po zajęciach uzyskam uprawnienia do nurkowania?

Nie, ponieważ są to jedynie warsztaty wprowadzające, a nie pełny kurs.

Jak tam dojechać?

Zajęcia praktyczne odbywają się na Pływalni [Chwiałka](#) POSiR na ul. Jana Spychalskiego 34. Można tam dojechać tramwajem – przystanek *Półwiejska* (linie: 2, 3, 6, 9, 10, 12, 14, 18). Zajęcia teoretyczne odbywają się w Poznańskim Centrum Nurkowym „[Nautica](#)” na ul. Piłsudskiego 100 – dojazd licznymi autobusami z Ronda Rataje – przystanek *Os. Oświecenia*.





Program zajęć teoretycznych i praktycznych

Wtorek 9 kwietnia 17:00

Centrum Nurkowe Nautica, ul. Piłsudskiego 100

Pierwsze zajęcia teoretyczne nr 1 – spotkanie organizacyjne

- Przedstawienie organizatora kursu, kadry i uczestników
- Sprawdzenie warunków wstępnych uczestnictwa w kursie (karty kandydatów, oświadczenia, badania lekarskie, rodzaj niepełności, nastawienie do zajęć).
- Cel i wartość zajęć z płetwonurkowania
- Przebieg szkolenia – zapoznanie z harmonogramem poszczególnych zajęć
- Znaczenie szkolenia osób z niepełnosprawnością ruchową w KDP/CMAS dalsze etapy szkolenia, struktura stopni nurkowych.

Czwartek 11 kwietnia 16:00 – 18:00

Pływalnia Chwiałka – ul. Jana Spychalskiego 34

Zajęcia basenowe nr 1 – wprowadzenie

- Zapoznanie się z regulaminem i infrastrukturą basenu.
- Sposoby bezpiecznego wejścia i wyjścia z wody
- Sprawdzenie poziomu komfortu i możliwości utrzymywania się na powierzchni wody uczestników zajęć (utrzymanie stabilnej pozycji w wodzie, przepłynięcie 200m po powierzchni w dowolny sposób w dowolnym czasie, sprawdzenie możliwości samodzielnego obrócenia się w wodzie z brzucha na plecy i odwrotnie)
- Zapoznanie z podstawowym sprzętem do nurkowania – maska, fajka, płetwy oraz znakami nurkowymi
- Hartowanie maski
- Zakładanie maski i oddychanie w masce
- Oddychanie przez fajkę statycznie
- Kontrola dróg oddechowych
- Opróżnianie fajki z wody wydechem statycznie
- Pływanie po powierzchni z fajką, kontrola kierunku pływnięcia
- Prawidłowe reagowanie na podstawowe znaki nurkowe na powierzchni



Czwartek 18 kwietnia 16:00 – 18:00

Pływalnia Chwiałka – ul. Jana Spychalskiego 34

Zajęcia basenowe nr 2 – warsztaty w ABC

- Bezpieczne wejście do wody oraz ochrona ciała i sprzętu medycznego przed uszkodzeniami.
- Przygotowanie i demonstracja założenia sprzętu ABC, jeśli to konieczne z pomocą
- Przypomnienie metody oczyszczenia fajki z wody
- Oddychanie przez jedną fajkę w dwie osoby statycznie
- Kontrola dróg oddechowych
- Pływanie po powierzchni z fajką, przedmuchiwanie fajki z wody podczas płynięcia
- Przypomnienie sposobu oczyszczenia maski z wody
- Zdjęcie i założenie maski na powierzchni wody
- Opróżnienie z wody maski zalanej do 1/3 oraz 1/2 wysokości
- Zapoznanie z metodami wyrównywania ciśnienia w uszach
- Przypomnienie znaków nurkowych

Czwartek 25 kwietnia 16:00 – 18:00

Pływalnia Chwiałka – ul. Jana Spychalskiego 34

Zajęcia praktyczne nr 3 – warsztaty w ABC

- Bezpieczne wejście do wody oraz ochrona ciała i sprzętu medycznego przed uszkodzeniami
- Przygotowanie i demonstracja założenia sprzętu ABC
- Przedmuchiwanie fajki z wody statycznie i w ruchu
- Oddychanie przez jedną fajkę w dwie osoby statycznie i w ruchu
- Przypomnienie sposobów wyrównywania ciśnienia w uszach
- Zapoznanie z dwoma sposobami zanurzania się pod wodę w ABC
- Zademonstrowanie jednego sposobu zanurzenia się pod wodę oraz wykonanie wyrównania ciśnienia w uszach
- Płynięcie wraz zanurzeniem się pod wodę oraz wyrównaniem ciśnienia w uszach
- Opróżnienie z wody maski zalanej całkowicie
- Zdjęcie i założenie maski pod wodą
- Komunikacja za pomocą znaków nurkowych



Wtorek 7 maja 17:00

Centrum Nurkowe Nautica, ul. Piłsudskiego 100

Zajęcia teoretyczne nr 2 – zapoznanie ze sprzętem używanym do nurkowania oraz przedstawienie najważniejszych zasad bezpieczeństwa

- Sprzęt używany do nurkowania
- Montaż i demontaż zestawu do nurkowania
- Dopasowanie i sprawdzenie poprawności działania
- Zasady bezpieczeństwa – wyrównywanie ciśnienia oraz oddychanie
- Odpowiednie tempo wynurzania się
- System partnerski – zasady bezpiecznego nurkowania
- Komunikacja pod wodą

Czwartek 9 maja 16:00 – 18:00

Pływalnia Chwiałka – ul. Jana Spychańskiego 34

Zajęcia praktyczne nr 4 – zajęcia ze sprzętem do nurkowania

- Demonstracja montażu sprzętu do nurkowania
- Sposoby zakładania sprzętu i wejścia do wody
- Konfiguracja i dopasowanie akwalungu
- Oddychanie przez automat oddechowy na powierzchni wody
- Zamiana rurki oddechowej na automat
- Oddychanie na powierzchni wody na zmianę z fajki i automatu oddechowego bez konieczności podnoszenia głowy z powierzchni wody
- Sprawdzenie wskazań przyrządów
- Napełnienie i opróżnienie kamizelki
- Utrzymanie się bez ruchu na powierzchni, przy pomocy kamizelki RW
- Sprawdzenie prawidłowego wyważenia się
- Wykonanie kontrolowanego zanurzenia
- Wyrównywanie ciśnienia w uszach i masce
- Oddychanie pod wodą z automatu oddechowego
- Sprawna komunikacja pod wodą
- Wynurzenie się na powierzchnię z kontrolą tempa i kierunku płynięcia
- Zapewnienie dodatkowej pływalności na powierzchni wody
- Zdjęcie sprzętu powietrznego w wodzie
- Wyjście na powierzchnię
- Demontaż sprzętu do nurkowania - demonstracja



Wtorek 14 maja 17:00

Centrum Nurkowe Nautica, ul. Piłsudskiego 100

Zajęcia teoretyczne nr 3 – aspekty medyczne nurkowania osób z niepełnosprawnościami.

Czwartek 16 maja 16:00 – 18:00

Pływalnia Chwiałka – ul. Jana Spychalskiego 34

Zajęcia praktyczne nr 5 – nurkowanie

- Montaż sprzętu do nurkowania z pomocą
- Ubranie i dopasowanie akwalungu i pasa balastowego przy pomocy partnera lub asystenta
- Kontrola wyposażenia własnego i partnera
- Metody wyważania się
- Ustalenie odpowiedniej ilości ołowiu
- Wykonanie prawidłowego zanurzenia
- Wyrównanie ciśnienia w trakcie zanurzania
- Opróżnienie kamizelki pod wodą
- Zademonstrowanie poprawnych technik oddychania sprężonym powietrzem poprzez swobodne i naturalne oddychanie i nie wstrzymywanie oddechu
- Płynięcie pod wodą w odpowiednim dla siebie tempie
- Sprawna komunikacja z partnerem
- Nie oddalanie się od partnera na więcej niż 3m, przez cały czas nurkowania bycie w jego pobliżu.
- Kontrola ilości powietrza
- Oczyszczenie automatu oddechowego z wody przy pomocy dwóch technik: poprzez wydech oraz używając przycisku przedmuchiującego
- Oddychanie z automatu partnerskiego
- Wydychanie powietrza w trakcie wynurzenia
- Uzyskanie dodatniej pływalności na powierzchni wody
- Zdjęcie sprzętu do nurkowania w wodzie
- Demontaż sprzętu z pomocą



Czwartek 23 maja 16:00 – 18:00

Pływalnia Chwiałka – ul. Jana Spychalskiego 34

Zajęcia praktyczne nr 6 – nurkowanie

- Samodzielny montaż sprzętu (w razie potrzeby z pomocą)
- Ubranie i dopasowanie akwalungu i pasa balastowego przy pomocy partnera lub asystenta
- Kontrola wyposażenia własnego i partnera
- Oddychając przez rurkę lub z automatu płynąć po powierzchni
- Wykonanie zanurzenia
- Wyrównanie ciśnienia w uszach i masce podczas zanurzenia
- Kontrolowanie dróg oddechowych w czasie oddychania z automatu
- Opróżnienie kamizelki pod wodą
- Wykonanie ćwiczenia wyjęcia automatu, włożenie i oczyszczenie go z wody dwoma metodami, jeśli możliwe
- Wykonanie ćwiczenia poszukiwanie automatu
- Sprawdzenie i zakomunikowanie ilości powietrza w butli
- Napełnienie kamizelki powietrzem w celu uzyskania neutralnej pływalności
- Płynięcie pod wodą stosując najwłaściwszą dla siebie metodę
- Pływając pod wodą w akwalungu rozpoznawać, używać i poprawnie reagować na znaki nurkowe
- Posługując się manometrem (w razie potrzeby z pomocą) nie dopuścić do spadku ciśnienia poniżej 50 at.
- Uzyskanie i utrzymanie pływalności zerowej na dowolnej głębokości
- Przedmuchiwanie maski zalanej do połowy pod wodą
- Oddychanie z automatu partnerskiego jako biorca i jako dawca
- Wynurzenie się z prędkością nie większą niż 9m.min obserwując powierzchnię i rozglądając się dookoła
- Uzyskanie dodatniej pływalności po wynurzeniu na powierzchnię
- Zdjęcie sprzętu w wodzie
- Samodzielny demontaż sprzętu (w razie potrzeby z pomocą)