



OTROŠKO POTAPLJANJE

Seminar za inštruktorje potapljanja
(Instructor Staff Course)

Rogla, 22. marec 2003



Organizator



Komisija za šolanje po CMAS
Podkomisija za otroško potapljanje
(predsednik D.Kavs)



Gostitelj



Olimpijski center

od leta 1997 PRVI OLIMPIJSKI CENTER V SLOVENIJI, je s svojo edinstveno lego, milo sredogorsko klimo ter vrsto vrhunskih športnih objektov, pravi raj za kondicijske in taktične priprave športnikov



Pozdrav iz CMASA prvemu seminarju v SLO

From: [Jean RONDIA](#) **To:** [Boris Vuga](#)

Sent: Thursday, March 20, 2003 10:19 AM

Subject: RE: Children diving in SLO

I am very happy to have received good news from SPZ and your work in your federation. I am also happy to see that work that we made together bears its fruits. I wish that the teaching of the diving child bring as much pleasure and of joy to you that it us brings.

I also wish that we remain in contacts so that we can exchange each one our experiment in order to still improve us. We have a common point, we are two federations which belong both to a small country but we can affirm that our work is of good quality and we do not have anything to envy other larger.

Good work in your federation.

Sincerely,

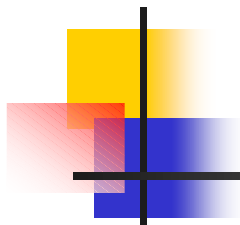
Jean RONDIA.





Dnevni red

- 09:00-10:10 registracija udeležencev
- 10:00-10:20 uvod v seminar
- 10:20-11:30 predstavitev PRAVIL
- 11:30 Pavza
- 11:45-12:15 medicinski aspekti
- 12:15-13:15 vloga inštruktorja
- 13:15-14:00 pogovor o dosedanjih izkušnjah
- **14:00 kosilo**
- 14:45 zbor pri bazenu (kopalke)
- 15:00-16:00 praktični prikaz v bazenu
- 16:00-16:30 organizacija inštruktorjev v Komisijo
- 16:30-17:00 povzetek
- **17:00 zaključek seminarja**





PRAVILA (STANDARDI)

kratek pregled vsebine "Pravil SPZ
za otroško potapljanje"



STANDARDI CMAS/SPZ

- Pravila CMAS/SPZ: **skladna** s »Children diving standards ver.97/10« (CMAS)
- **Razvija** jih Komisija za otroško potapljanje CMAS, od 1997
- **Širjenje**: specialni tečaji CMAS-a za uvajanje otroškega potapljanja v nacionalne federacije
- Komisija za otroško potapljanje SPZ: formiranje in spremljanje dela inštruktorjev otroškega potapljanja v nacionalnih potapljaških združenjih



- Otroško potapljanje **ni združljivo** s programi šolanja odraslih športnih potapljačev.
- Vsebina učnih programov za otroško potapljanje **je neodvisna** od standardov za šolanje potapljanja odraslih in se **tudi razvija samostojno**.
- CMAS/SPZ priporoča spodnjo mejo za pričetek potapljanja otrok **8 let**. Otroci, stari 14 let, se lahko že priključijo programom šolanja odraslih potapljačev.



Vsebina standardov

- 1. PRAVILA ZA IZVAJANJE OTROŠKEGA POTAPLJANJA**
- 2. OSNOVNI UČNI PROGRAM**
- 3. DODATNE KVALIFIKACIJE**





1. PRAVILA

Veljajo vedno !

(ni meje med potopi na tečaju in
stažnimi potopi – permanentno
delo)



CILJI PROGRAMA

- zagotoviti **varno potapljanje** otrok brez prisotnosti njihovih staršev.
- zagotoviti **dodatno zaposlitev in rekreacijo** za otroke, kjer bodo **skozi igro** pridobivali nova spoznanja v drugačnem okolju.





Namen programa

- se nauči obvladovati lastno telo v drugačnem okolju
 - z uravnavanjem plovnosti in ravnotežja;
 - z drugačno uporabo nog kot pogonskega sredstva;
 - z dihanjem zraka iz umetnega vira
- se prilagodi na štiridimenzionalno okolje
- razume nova pravila obnašanja, ki jih zahteva bivanje pod vodo (da spozna drugačno okolje z novimi nevarnostmi, postane pozoren in odgovoren do drugih ter jim zaupa)



Začetni pogoji

- minimalna starost 8 let
- zdravniško pregledan vsaj 1x letno
- prvi zdravniški pregled obvezno pregled bobniča
- zmožen preplavati vsaj 25m





Razmerje inštruktor-učenec

- Prvi potop 1:1
- Globina dna do 1,5m 1: 3
- Globina potopa nad 1,5m 1:1
- Globina potopa nad 1,5m, če imata učenca "skupinsko" kvalifikacijo 1:2



Potrebne izkušnje in usposobljenost inštruktorja

- veljavna licenca za inštruktorja **otroškega potapljanja** in zdravniško spričevalo, ki je lahko staro največ eno leto.
- Inštruktor (**I1**): lahko izvaja tečaje za "bronasto" diplomo in "skupinsko" kvalifikacijo.
- Inštruktor z višjo kategorijo (**I2, I3**) lahko izvaja vse nivoje otroških tečajev.
- Licenco lahko pridobijo inštruktorji, ki imajo veljavno licenco za poučevanje odraslih **najmanj eno leto.**



Standardi za potope

- Globine do 10m, odvisne od starosti učenca in od njegove usposobljenosti (sledi tabela)
- 1 potop v 24 urah
- nočni potopi NE. Izjemoma 1:1 za učenca z »zlato« diplomom
- max. čas potopa do 10min (slabi pogoji, mraz) in **do 25min** v idealnih pogojih



Dovoljene globine



Starostna omejitev	PRVI POTOP	“BRO-NASTA“ diploma	Kvalifikacija “Skupinska”	“SRE-BRNA“ diploma	Kvalifikacija “Plovnost”	Kvalifikacija “Čoln”	“ZLATA” diploma
8–9 let	1,5 m	2 m	2 m				
9–10 let	1,5 m	2 m	2 m	3 m	3 m		
10–12 let	1,5 m	2 m	2 m	3 m	5 m	5 m	7 m
12–14 let	1,5 m	2 m	2 m	3 m	5 m	5 m	10 m



Potapljaška oprema učenca

- prirejena za otroke (po dimenzijah, po teži, brez ostrih robov,)
- brezhibno delujoča
- kompenzator plovnosti ni obvezen





Potapljaška oprema inštruktorja

- globina in čas trajanja potopa vedno znana !
- 2 rezervna regulatorja; ustnik enega izmed njiju mora biti primeren za otroka





Varnost na kopnem

- stalen nadzor nad otroki in celotnim dogajanjem pred potopom in po njem
- stalna zaposlitev otrok (delavnice)
- prva pomoč
- knjiga potopov
- oprema na kopnem (O₂, GSM, prevoz, prva pomoč, pijača,...)



Varnost na plovilu

- varen vstop v vodo in iz nje
- učvrstitev potapljaških jeklenk
- čas potovanja s plovilom na potop čim krajši
- Vodja skupine otrok na plovilu:
 1. - pritegniti zanimanje otrok
 2. - imeti stalen nadzor nad njimi;
 3. - nadzirati dodelitev prostora na plovilu;
 4. - če je potrebno, zagotoviti ustrezno rekreacijo (igre)



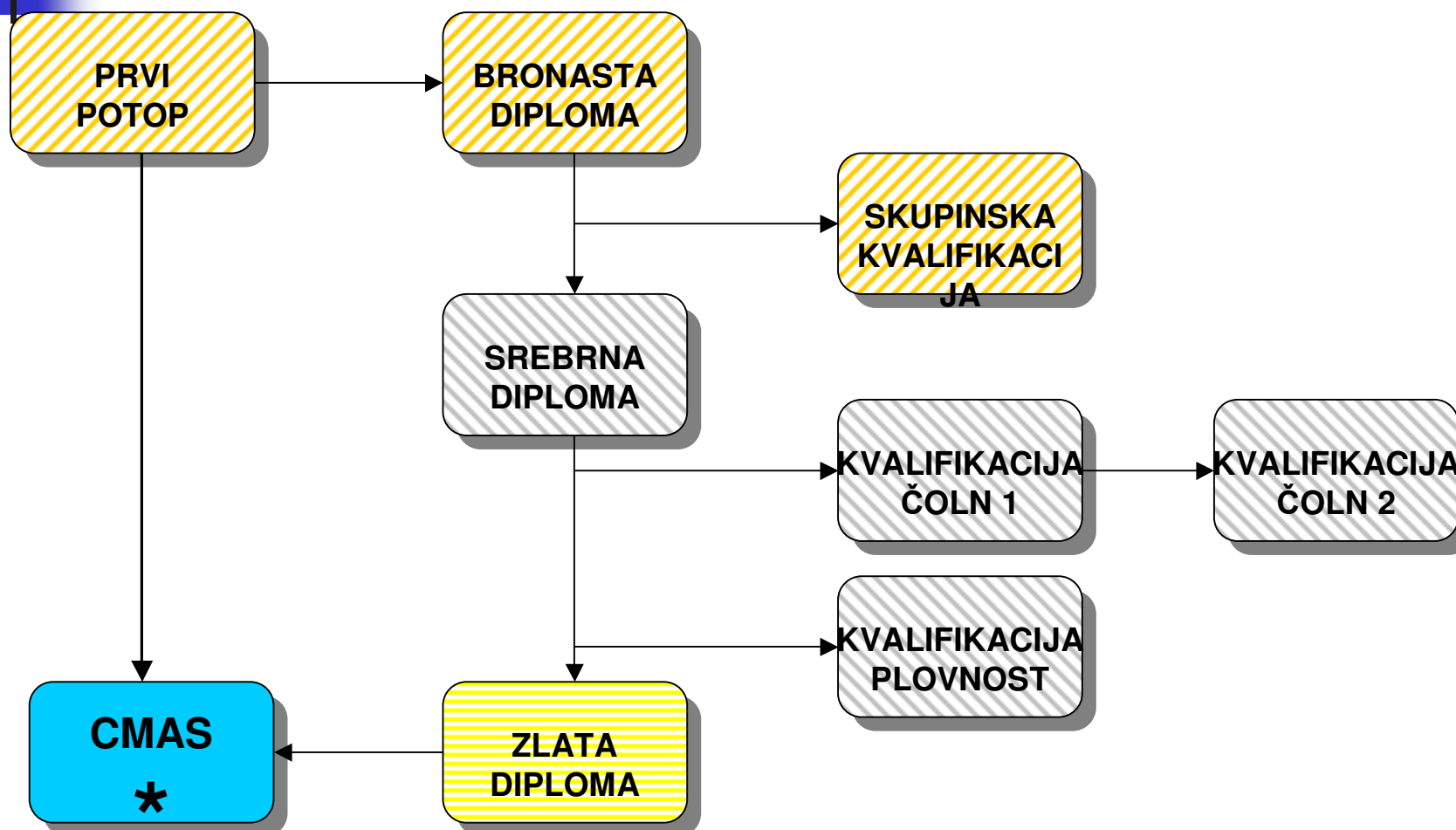
Kraj potapljanja



- primerno izbran glede na **zrelost in usposobljenost** otrok
- primeren in **varen način** za vstop in izstop iz vode
- naseljen oz. porasel z živalskimi in rastlinskimi vrstami, ki ustrezajo ciljem potopa (potop mora biti **ustrezno predhodno pripravljen**)



Sistem napredovanj





Nagrade (potrdila)

- certifikati (diplome) za osnovne programe in dodatne kvalifikacije za specialne programe
- v nobenem primeru niso rezultat izpita
- so posledica stalnega in pozornega spremljanja, opazovanja in napredovanja otroka, pridobljenih praktičnih spretnosti in teoretičnih znanj vključno z upoštevanjem otrokove starostne in čustvene zrelosti.
- Potrdila za kvalifikacije se razlikujejo od diplom in naj bi jih podeljevali ločeno



MINIMALNA DOBA USPOSABLJANJA OTROK

- **je prepuščena** oceni inštruktorja, ki spremlja napredovanje učenca
- vendar: min. po enotedenskem vsakodnevnem usposabljanju otrok v naravnem okolju
- ali po daljšem obdobju (eno leto) potapljanja v okviru kluba v naravnem ali v umetnem okolju (+uvajalni potopi v morju)



Vsebina standardov

1. PRAVILA ZA IZVAJANJE OTROŠKEGA POTAPLJANJA
2. OSNOVNI UČNI PROGRAM
3. DODATNE KVALIFIKACIJE





Splošna priporočila za učenje otrok

- drugačne učne potrebe pri otrocih

Koncentracija in motivacija zelo hitro padeta, če otroci niso aktivni udeleženci v igri, skozi katero se dejansko učijo. Zato naj bo glavni pristop k učenju potapljanja otrok **oblikovan kot igralna delavnica**; čim manj naj bo predavanj, čim več igrice



Splošna priporočila za učenje otrok

Otroku moramo zagotoviti:

- da se čuti **spoštovanega** in upoštevanega kot posameznik;
- da lahko sprejema **rišem** podajanja snovi in vaj;
- da se počuti **varnega**;
- da je motiviran; da **je aktiven** sodelavec;
- da **razume**, kakšen namen imajo predlagane aktivnosti oz. vaje;
- da sprejema, da so izbrane **lokacije potopov** prilagojene njegovim sposobnostim;
- da razume, da se lokacija potopa lahko **tudi spremeni**;
- da razume, da je trajanje potopa **omejeno**;
- da je **zmožen samoocenjevanja** svojih sposobnosti.



Teorija-ne predavat

- Vsa predavanja (srečanja z otroki, pogovori) naj potekajo **v sproščnem vzdušju**
- naj se hkrati **prepleta s prakso**. Ključno je razumevanje, ne pa citiranje
- šele pri zlati diplomi je potrebno podati tudi osnovno **teoretično znanje fiziologije**, tako da se otrok začne zavedati svoje fizične varnosti



Praktične spretnosti

- **bronasta diploma:** v vodi **se počuti sproščeno** in sproščeno uporablja svojo potapljaško opremo med potopom
- **srebrna diploma:** je zmožen **discipliniranega obnašanja v skupini** in komuniciranja z okolico
- **zlata diploma:** je zmožen delovanja v smeri **izboljševanja** svoje tehnike potapljanja



Učni pripomočki za inštruktorje

- Pravila CMAS/SPZ
- Učni materiali SPZ-ja.
- Srečanja inštruktorjev in seminarji na temo otroškega potapljanja
- **samoučenje** (stalno spremljanje razvoja področja otroškega potapljanja, knjige, publikacije, članki).
- CMAS on-line forum



Učni pripomočki za učence

- Učenje naj poteka z uporabo čim več različnih učnih pripomočkov
 - Modelčki
 - Fizikalni preiskusi
 - Videoprojekcije
 - Različni pripomočki v vodi
- v sproščenem vzdušju

Vsebina osnovnih učnih programov



(Teoretični del – pogovori z
učenci)



Bronasta diploma (»bronasti delfin«) teorija

- Učenec mora znati poiskati svojo opremo na kopnem in jo znati uporabljati v vodi
- Loči (žival:rastlina; plava:potone)
- Zna opisati potop (mrzlo:toplo; morje:bazen,...)
- Razume in zna uporabljati osnovne znake z roko



Srebrna diploma (»srebrni delfin«) teorija

- v pogovoru znati opisati svoj potop (glede svoje tehnike potapljanja, kaj ga zanima,...)
- Zna imenovati razne podvodne živali in rastline
- Razume namen dodatnih znakov z roko



Zlata diploma (»zlati delfin«) teorija

- Razume in upošteva varnostne ukaze, dane v skupini.
- Razume pojem plovnosti in njeno uporabo pri potapljanju.
- Ve, kako preprečiti barotravmo (opiše)

Vsebina osnovnih učnih programov



(Praktični del – igre/vaje v vodi)



Bronasta diploma (»bronasti delfin«) praksa

- sam se obleče in sleče
 - izenačuje pritisk v maski, ušesih
 - si namesti ustnik regulatorja pod vodo
 - izprazni vodo iz maske
 - zna se dvigati na površje (diha normalno, izdihuje, se dviga enako hitro kot inštruktor)
- **Je sproščen "solo" potapljač v normalnih pogojih**



Srebrna diploma (»srebrni delfin«) praksa

- opazuje pod vodo (zna vzdrževati svoj položaj glede na druge potapljače, prepozna smer sonca,...)
 - si sname masko pod vodo (gleda pod vodo, diha brez maske)
 - se vrne na površje tudi v izjemnih okoliščinah (vpraša za zrak, diha na rezervni respirator inštruktorja,...)
- obvlada potapljanje tudi v nekaterih izjemnih pogojih, zna biti sopotapljač**



Zlata diploma (»zlati delfin«) praksa

- obvlada ravnanje z opremo (jo čuva, splakne)
- izvaja varnostna pravila v skupini (na plovilu, v morju, na kopnem...)
- tudi v praksi razume teoretične koncepte plovnosti, povezavo p.V,
- pozna povezavo med pritiskom in prostornino med dviganjem

→ je formiran otroški potapljač, ki izpopolnjuje svoja znanja v pričakovanju prve zvezdice



3. Dodatne kvalifikacije



Namen



- Namen dodatnih kvalifikacij je **sprotno nagrajevanje aktivnosti** otrok pri njihovem izpopolnjevanju potapljaških znanj, ki so potrebna za pridobitev naslednje diplome, **permanentno delo** z otroki v klubih tekom celotnega izobraževalnega obdobja otroka, priprava in vzgoja otrok **za varno izpeljavo potapljaških izletov**



» Skupinska« kvalifikacija

- Teorija: Poznati mora pravila varnega potapljanja v skupini sopotapljačev
- Praksa: znati mora v celoti slediti inštruktorju, ki vodi skupino
- Vse, kar učenec v sklopu skupine počne na tečaju in v prostem času, mora potekati v duhu kolektivnega dela. Poudarek je na tem, kako otroka iztrgati iz individualnosti in ga **vključiti v skupinsko delo.**



Kvalifikacija »čoln1«

- Z manjšim čolnom lahko otroka varno vozimo na krajše potapljaške izlete
- pozna pravila varnega obnašanja na gumenjaku
 - obvlada vstop v vodo s prevratom na hrbet in spust po sidrni vrvi
 - zna odpeti jeklenko na površju pred dvigom na čoln



Kvalifikacija »čoln2«

S to kvalifikacijo lahko pod vodstvom inštruktorja otroka varno vozimo na potapljaške izlete s potapljaško ladjo

- pozna pravila varnega obnašanja na ladji za potapljaške izlete
- obvlada vstop v vodo s skokom na noge in se spuščati v globino z inštruktorjem
- zna splezati po lestvi na ladjo v polni opremi



Kvalifikacija »plovnost«

- S to kvalifikacijo se učenec nauči varno uporabljati kompenzator plovnosti
- Zna uravnavati plovnost
- Je sposoben nadzirati hitrost dviganja





Dodatek k Pravilom

- **TABELA: TELESNI RAZVOJ OTROK**
- **TABELA: DUŠEVNI RAZVOJ OTROK**



Zaključek:

- Otroško potapljanje v okviru enega tedenskega tečaja ali skozi daljše obdobje
- Minimalno trajanje je prepuščeno **presoji inštruktorja**
- **NA PRVEM MESTU JE VARNOST !!**
- **Delo z otroki ni samo golo izvajanje tečajev...**



...za to so vam na
razpolago druge
specialnosti:

WATERLOVERS **O**VERLORDS **W**IMPS **I**NFORMATION **E**XCHANGE

Scuba

*A special agency for divers with computers and modems.
Use your PC with your BC*

WOWIE MASTER DIVER SPECIALTIES

- Caribbean Dry Suit Diver
- Rubber Ducky Diver – for those who dive in their bathtubs
- Nitrox Snorkeler Specialty
- Clusterphobic Diver – fear of crowded dive boats
- Zero Visibility Diver
- Wrecked Diver – for those who party on the boat
- Skinny Dipper Ice Diver
- Hole In Wall Diver – our cave diving specialty
- Mermaid Video Voyeur
- Carnivorous Diver – for the shark eaters among us
- Submarine Race Watchers
- Emblemism Diver – for those who break out in patches
- Equipment Color Coordination Specialty
- Overstuffing Airplane Overhead Bin with Divegear Specialty
- Underwater Basket Weaving

©1993 Kornfeld/McKamey/Taylor