

PRAKTIČNI DEL TEČAJA CMAS P1

Program vaj, ki jih mora znati praktično predstaviti kandidat za CMAS M1 in M2

1. PLAVANJE 200 M; preverjanje znanja plavanja pri tečajnikih (tečajnik se ne sme med plavanjem prijati roba bazena ali nekega plavajočega predmeta)
2. VSTOPI V VODO (prikaz že z ABC opremo, ponovitev pri SCUBA opremi)
 - a. Tihi vstop
 - b. Vstop s korakom
 - c. Preval na hrbet
3. APNEA (prtačilen potop in pravilno delo nog ter izenačevanje pritiska v srednjem ušesu)
 - a. Pravilen potop na glavo
 - b. Plavanje 200 m, potop na globino 2,5 do 4 m 8 krat. Na dveh od teh osmih potopov tečajnik plava pod vodo v dolžino 10 m; v primeru ostalih šestih potopov se dvigne takoj na površino.
4. SCUBA ENOTA
 - a. Sestavljanje, kontrola delovanja, razstavljanje
5. PRAZNENJE MASKE (pravilno nameščanje maske in njeno učinkovito praznjenje)
 - a. z ABC opremo
 - b. z SCUBA opremo (opozorilo: izenačevanje pritiska v maski !)
 - delno poplavljen maska
 - popolnoma poplavljen maska
 - snemanje, nameščanje in praznjenje maske na globini 2 –4 m
 - plavanje (npr. v krogu okrog ostalih tečajnikov) brez maske
6. URAVNOTEŽENJE oz. KONTROLA PLOVNOSTI
 - a. Pravilna obtežitev
 - b. Kontrolirano dvigovanje
 - c. Vaja nihala
 - d. Vaja lebdenja
7. DIHANJE NA HIDROSTATSKI REGULATOR
 - a. Na mestu – na površini, dihanje na regulator ; 1min
 - b. Na mestu – na površini, dihanje na regulator in dihalko (menjava in praznjenje regulatorja z izdihom ali pritiskom na gumb II.st.) ; 1 min
 - c. Med plavanjem po površini ponovitev vaje pod »b« ; 1min
 - d. Na mestu – na globini 2 – 3 m, dihanje na regulator ; 1min
 - e. Na mestu – na globini 2 – 3 m, dihanje na regulator – jemanje regulatorja iz ust in njegovo praznjenje na oba načina ; 1min

- f. Tečajnik da regulator iz ust (globina 2-3m) in ga ne drži v roki, se zavrti v levo, se ustavi in poišče regulator (obrat v desno, desna roka seže ob telesu nazaj)
- g. Dihanje na regulator, ki je v »free flowu« na globini 2-3m na mestu in med horizontalnim plavanjem
- h. Dihanje v paru na mestu; med plavanjem horizontalno

8. VAJE REŠEVANJA

- a. Asistirani dvig (dihanje v paru med dvigom) iz globine 2-3m in nato iz globine 6 – 10 m. **POZOR : NEPRETRGANO IZDIHOVANJE POTAPLJAČA, KI TRENUTNO NE DIHA NA REGULATOR !**
- b. Transport po površini 25 m
 - S potiskanjem nog
 - Vlečenje za ventil jeklenke

9. PROSTI DVIG – vaja je neobvezna in jo izvaja inštruktor po svoji lastni presoji glede na psihofizično stanje tečajnikov. Vaja se naj izvede z postopnim povečevanjem globine. Tečajnik ima regulator VES ČAS V USTIH in izdihuje skozi regulator oz. v primeru, da mu pade iz kakršnegakoli razloga iz ust, skozi PRIPRTA usta.

- a. 2 m
- b. 4 m
- c. 6 m

Igor Urh
Predsednik CMAS komisije za izobraževanje