

Darmowy poradnik – nurkowanie dla każdego!



Chcę nurkować, ale czy trzeba od razu robić cały kurs?

Nurkowanie to fantastyczna sprawa. Ale nie zapomnijmy że to jest jednak woda, obce dla nas środowisko którego musimy się najzupełniej w świecie nauczyć. Podziwianie podwodnego świata, stan nieważkości czy oderwanie się od codziennego szybkiego tempa życia lub po prostu chęć zrobienia czegoś nowego w życiu. Nurkowanie jest uważane za sport ekstremalny to ważny powód, dla którego powinieneś rozpocząć przygodę z nurkowaniem od podstawowego szkolenia. Chodzi tu najzwyczajniej o Twoje bezpieczeństwo. Na szkoleniu pod okiem osoby profesjonalnie zajmującej się nurkowaniem nauczysz się jak bezpiecznie bawić się pod woda i cieszyć z nurkowania. Poznasz właściwe techniki nurkowania oraz zasady bezpieczeństwa omówimy też całą teorię tak żeby nie było przed Tobą tajemnic.

Czego potrzebuję by zacząć?

Tylko i wyłącznie chęci do zrobienia czegoś nowego. Poznania nowych ludzi, robienia czegoś unikalnego i niezwykłego. Żeby zacząć kurs nie musisz kupować sprzętu – wszystko mamy.

Mam dużo pracy i innych obowiązków – nie wiem czy znajdę czas?

Czas to też nie jest problem. Zajęcia ustalane są indywidualnie między grupą (2-3 osobową) a instruktorem prowadzącym zajęcia. Zazwyczaj zajęcia zaczynamy na basenie. Mamy ich kilka do wyboru:

1. Szczecin SDS,
2. Szczecin Rydla 49,
3. Basen w Goleniowie,
4. Basen w Myśliborzu.

Jesteśmy jedyną szkołą nurkowania, która nurkuje na 4 basenach w tygodniu. Baseny oczywiście dostępne są w różne dni tygodnia i różnych porach. Dodatkowo mamy w kadrze szkoleniowej 11 osób więc zgranie kalendarzy nie stanowi większego problemu. Dodatkowo jeżeli ze względu

na pracę jesteś nie regularnie na miejscu to pamiętaj że harmonogram zajęć układacie indywidualnie z instruktorem !

Nie umiem pływać?

Aby przystąpić do kursu nie musisz być dobrym pływakiem. Wystarczą podstawowe umiejętności. Jeżeli nie czujesz się pewnie w wodzie nie ma problemu możemy opanować również umiejętności pływackie – daj nam tylko znać

Czy przebyte choroby uszu, astma, alergie lub palenie wykluczają mnie z nurkowania?

Nie każda dolegliwość wyklucza z nurkowania ! Standardowo poprosimy Cię o wypełnienie ankiety medycznej przed pierwszymi zajęciami. Jeżeli coś wzbudzi twoją wątpliwość to trzeba będzie to po prostu sprawdzić u specjalisty. Na co powinniśmy zwrócić szczególną uwagę? Na wszystkie choroby, które wpływają na uszy, zatoki, układ oddechowy, funkcjonowanie serca lub powoduje zmiany w świadomości. Obawia o stan zdrowia to chyba największy MIT jeżeli chodzi o nurkowanie. Nurkowanie to sport dla normalnych ludzi. Oczywiście czasami trzeba się skonsultować z lekarzem przed rozpoczęciem nurkowania, ale z naszego doświadczenia przypadki w których lekarz zabrania nurkowania są bardzo rzadkie. Dodatkowo trzeba zaznaczyć, że są szkolenia i procedury nurkowania, które pozwalają nurkować osobom, które mają różne niepełnosprawności. Nawet bardzo poważne tj. paraliż i konieczność poruszania się na wózku inwalidzkim.

Jakie są granice wiekowe w nurkowaniu?

To kolejny MIT, który dotyczy nurkowania. Z nami nurkuje bardzo dużo dziewczyn (jakieś 35% Diving Team'u), Bardzo często na szkolenia przychodzą pary lub całe rodziny. Szkolenia dla dzieci zaczynamy od 8 roku życia w formie zabawy, a na pełne kursy zapraszamy od 10 roku życia.

Ile trwa kurs nurkowania?

Podstawowy kurs nurkowania przeprowadzany jest w 100% zgodzie ze standardami federacji według której programu będziemy prowadzić zajęcia. Federacji nurkowych na świecie są setki w Polsce najbardziej popularne to PADI, SSI, IANTD, CMAS i IDF. My natomiast szkolimy w PADI, IANTD i IDF. Każda z federacji ma przygotowany dokładny program szkolenia wg którego przeprowadzane jest całe szkolenie. Różnice między federacjami występują np. w licznie zajęć, rodzaju i obszerności materiałów

edukacyjnych. Formie egzaminu z wiedzy Tak będzie egzamin ! Jednak nie ma się co obawiać. Egzamin jest po to by każdy z kursantów miał pewność że opanował to co było w programie i może bezpiecznie się nurkować.

A ile to będzie trwało? Podstawowy kurs nurkowania to między 9 a 10 nurkowań gdzie 4-5 to są zajęcia na basenie a reszta na jeziorze. Minimalny czas nurkowania na basenie to 20 minut ale my zazwyczaj nurkujemy między 60 a 90 minut i liczymy to jako jedno zajęcia. Nurkowania na jeziorze to znowu minimum 20 minut ale my zazwyczaj jesteśmy w wodzie ok. 40-50 minut. Jak już nurkujemy na jeziorze to zawsze robimy dwa nurkowania w wyjątkowych sytuacjach trzy nurkowania. Podsumowując na kurs musisz zarezerwować 4-5 dni na zajęcia basenowe, z którymi musimy wyrobić się maksymalnie do połowy czerwca i 2-3 dni na jeziorze – trzeba zarezerwować sobie cały dzień. Organizacyjnie kurs możemy zrobić dzień po dniu wtedy będziemy potrzebować 5 dni lub umawiać się na pojedyncze zajęcia basenowe czy dni nurkowe na jeziorze wtedy mamy 8 dni nurkowych. W tej wersji kurs to od 2 tygodni do 6 miesięcy w zależności od tego jak zgramy grafiki.

Zajęcia teoretyczne i egzamin?

Teorię przyswajamy na trzy sposoby. Czytamy materiały do kursu w wersji książki lub prezentacji na komputerze, mamy do dyspozycji filmy edukacyjne i oczywiście wykłady instruktora prowadzącego kurs. Szanując Twój czas nie planujemy osobnych spotkań przeznaczonych tylko na omawianie teorii. Egzamin w zależności od standardów federacji jest w formie pisemnej lub elektronicznej.

Czy kobiety chcące uprawiać nurkowanie powinny zwracać uwagę na coś szczególnego?

Tak jak już wcześniej pisaliśmy ok. 35% naszej ekipy to dziewczyny. Generalnym przeciwwskazaniem jest ciąża. Wszystko co wiemy o nurkowaniu jest wynikiem czyjegoś eksperymentu na swoim ciele. Kobieta w ciąży nie zaleca się nurkowania bo po prostu jest to temat niezbadany i nie wiem do końca jak nurkowanie wpłynie na rozwój płodu. Dlatego na wszelki wypadek nie nurkujemy i tyle. Ta sama zasada tyczy się dzieci do 8 roku życia. To na co można dodatkowo zwrócić uwagę to unikanie nurkowania w dniach Menstruacji z uwagi na osłabienie organizmu

Jak głęboko będziemy nurkować?

na podstawowym kursie nurkowania nurkujemy do 18-20 m w zależności

od standardów federacji. Limit nurkowania rekreacyjnego to 40 m, można nurkować też głębiej ... dużo głębiej. Jest kilka osób na świecie które zanurkowało w zakresie 200-300 m aczkolwiek jest ona zarezerwowana dla osób po odpowiednim przeszkoleniu i z dużym doświadczeniem.

Kiedy zanurzam się na dno pływając w basenie, bolą mnie uszy. Czy to jest problem?

Nie, to nie jest problem wynika to z tego z jak po prostu nie wiesz jak przedmuchać zatoki. Ale od tego właśnie jest kurs nurkowania żeby nauczyć cię jak to się robi bezpiecznie

Co mi daje ukończenie kursu?

Ukończenie podstawowego kursu kończy się wydaniem międzynarodowego certyfikatu nurkowego, rozpoznawalnego na całym świecie, który jest potwierdzeniem, że Twoja wiedza i umiejętności pozwolą Ci na bezpieczne nurkowanie w granicach Twoich uprawnień. Certyfikat nurkowy to taka plastikowa karta, formatu karty kredytowej, ze zdjęciem, określeniem uprawnień jakie posiadasz oraz danych instruktora, który cię wyszkolił.

Czy lepiej jest zrobić kurs w Polsce czy na wycieczce za granicą?

Decyzja zawsze należy do Ciebie. Jednak każdy kto nurkuje powie Ci że lepiej jest zrobić to na miejscu w Polsce, gdzie masz czas i komfort aby wszystkiego nauczyć się w swoim czasie (to trochę jak z nauką jazdy samochodem – czasami trzeba trochę więcej czasu żeby „załapać”) Tak oczywiście w naszych lokalnych wodach widoczność jest o wiele słabsza niż w Chorwacji czy Egipcie, ale pamiętaj że całość kursu robimy krok po kroku nie obawiaj się jeziora. Dodatkowo opanowanie umiejętności nurkowych w trudniejszych warunkach pozwoli na to że w tropikach będzie super prosto. Z drugiej strony osoby które zaraziły się nurkowaniem na wycieczce w Egipcie i chcą z nami nurkować w europie na kamieniołomach czy Bałtyku tak de facto muszą zrobić kurs podstawowy od początku

Ale w Polsce jest bardzo zimno pod wodą!

Woda sama w sobie oczywiście jest zimniejsza niż w tropikach. Ale za to mamy dodatkowe wyposażenie ... grube pianki do nurkowania z kapturami, rękawiczki, buty. Będzie ok. Dla tych którzy bardzo obawiają się zimna mamy suche skafandry i możliwość zrobienia podstawowego kursu nurkowania od razu w suchym skafandrze. Zazwyczaj suchy skafander to

jest kolejny kurs który robimy zaraz za podstawowym który zwyczajowo przeprowadzany jest w piance.

Kiedy jest najlepszy czas na rozpoczęcie kursu?

Tak w zasadzie to teraz ;) a tak na poważnie najlepszy czas na zrobienie kursu jest wtedy, gdy już wiesz, że chcesz. My nurkujemy i szkolimy na wszystkich poziomach wtajemniczenia przez cały rok

Z kim nurkować na kursie i po nim?

Jak to z kim? Z nami ! Nurkowanie 24 DivingTeam to jedna z największych grup nurkowych w regionie. Nurkujemy cały rok w Polsce za na niemieckich kamieniołomach czy Bałtyku, kilka razy w roku jeździmy gdzieś dalej np. do Egiptu, Chorwacji na Malte , czy Cypr. Także każdy znajdzie coś dla siebie

Boje się że nie wiem, czy nurkowanie mi się spodoba i czy dam radę. Czy mogę jakoś to sprawdzić?

Pewnie. Możesz zapisać się na intro nurkowe . Jeśli nurkowanie Ci się spodoba to zapraszamy na kurs!

Nurkowanie to drogi sport

Nurkowanie jak każde hobby coś kosztuje, ale wbrew pozorom nie są to duże pieniądze. Koszty podstawowego kurs nurkowania można rozłożyć na raty. Nowy sprzęt do nurkowania można już kupić w bardzo przystępnych cenach - porównywalnych do kosztu np. sprzętu narciarskiego. Z tą różnicą że nurkować możemy cały rok, a narty to tylko 2-3 razy w roku. Dodatkowo jest masę używanego sprzętu do nurkowania np w komisie nurkowym na facebook. Koszt podstawowego używanego sprzętu (maska, płetwy, pianka, buty i rękawice) to około 750 zł. Automat oddechowy i jacket około 1250 zł, Komputer nurkowy znajdziemy już za 500 zł