



KURS NURKOWANIA NA WSTRZYMANYM ODDECHU Molchanovs Wave 2 - Wave 3 - SPRZĄTANIE AKWENÓW WODNYCH - ZIELONE KOMPETENCJE

Numer usługi 2025/08/22/50419/2955919

6 800,00 PLN brutto
5 528,46 PLN netto
154,55 PLN brutto/h
125,65 PLN netto/h

BTL Serwis Spółka z
Ograniczoną

Odpowiedzialnością

★★★★★ 5,0 / 5

96 ocen

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 44 h

📅 20.09.2025 do 28.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie i kurs nurkowania przeznaczony jest dla osób chcących uzyskać międzynarodowy certyfikat umożliwiający bezpieczne nurkowanie na wstrzymanych oddechu do 40m.

Jest wstępem do kariery zawodowej **Instruktora freedivingu**

Przeznaczony jest także dla pracowników lub ochotników:

OSP, PSP, KSPR i WOPR, kandydatów do pracy w policji, wojsku i służbach specjalnych.

Wymagania wstępne:

- Wiek minimum 18 lat.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

19-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

44

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest uzyskanie Międzynarodowego certyfikatu nurkowego Molchanovs Wave 3 umożliwiającego bezpieczne nurkowanie na wstrzymanym oddechu do 40 m.

Na tym kursie dla nauczysz się, jak trenować swoje ciało do uprawiania freedivingu i jak wstrzymywać oddech na dłużej niż dwie i pół minuty. Tematy obejmują przygotowanie przed nurkowaniem, poprawę techniki wyrównywania ciśnienia metodą Frenzela i wprowadzenie do techniki delfinowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady bezpiecznego uprawiania freedivingu na średnich i dużych głębokościach, w tym procedury asekuracji oraz postępowania w sytuacjach awaryjnych. Rozumie fizjologiczne reakcje organizmu podczas zanurzeń na wstrzymanym oddechu, w tym mechanizmy adaptacji ciśnieniowej, reakcję nurkową ssaków oraz zjawiska hipoksji i hiperkapnii. Zna techniki kompensacji ciśnienia (Frenzel, Mouthfill) oraz wie, kiedy i w jaki sposób je stosować. Rozumie zasady planowania i progresji treningów w wodzie basenowej i otwartej, w tym periodyzację i kontrolę obciążeń. Zna techniki relaksacji, oddechu przygotowawczego i regeneracyjnego stosowane w freedivingu sportowym i rekreacyjnym. Rozumie wpływ warunków środowiskowych (temperatura, widoczność, prądy) na bezpieczeństwo i efektywność nurkowania.	80% poprawnych odpowiedzi.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi: Wykonać bezpieczne zanurzenie do głębokości co najmniej 24–30 m (Wave 2) oraz do 34–40 m (Wave 3) przy zachowaniu prawidłowej techniki wyrównywania ciśnienia. Wykonać statyczne wstrzymanie oddechu (STA) powyżej 2:30 min (Wave 2) oraz powyżej 3:30 min (Wave 3). Pokonać dystans w nurkowaniu dynamicznym (DYN/DNF) co najmniej 50 m (Wave 2) oraz 75 m (Wave 3). Stosować techniki kompensacji ciśnienia dostosowane do głębokości i indywidualnych możliwości. Przeprowadzić skuteczną asekurację partnera podczas nurkowania głębokiego i basenowego, w tym symulowane ratowanie freedivera po utracie przytomności. Planować i realizować samodzielne sesje treningowe w basenie i wodach otwartych, uwzględniając własny poziom i warunki środowiskowe. Prawidłowo dobrać, przygotować i konserwować sprzęt freedivingowy (pianka, maska, płetwy, boja, lina).	Uczestnik wykonuje zadania zlecone przez osobę walidującą wykorzystując odpowiednie techniki.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program ramowy szkolenia jest realizowany na podstawie programu szkolenia zdefiniowanego przez międzynarodową federację **Molchanovs** i składa się z 4 części.

- Nauka teorii (Zasady bezpiecznego nurkowania, Planowanie nurkowania, Fizjologia organizmu nurka, Warunki nurkowania, Podstawowe zagadnienia z fizyki nurkowania, Sprzęt nurkowy)
- Część praktyczna na wodach basenowych (Ćwiczenie umiejętności praktycznych).
- Egzamin teoretyczny (Weryfikacja nabycia podstawowej wiedzy teoretycznej z zakresu nurkowania podczas testu Online).
- Egzamin praktyczny na wodach głębokich (Weryfikacja opanowania umiejętności nabytych podczas zajęć basenowych).

Warunkiem realizacji szkolenia jest uczestnictwo kursanta we wszystkich częściach szkolenia oraz zdania egzaminu teoretycznego oraz praktycznego na wodach głębokich .

Szkolenie odbywa się w grupach maksymalnie 4 osób na jednego Instruktora.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Wykład teorii Wave 2	IZABELA LISEK	20-09-2025	09:00	15:00	06:00
2 z 10 Zajęcia basenowe Wave 2	IZABELA LISEK	20-09-2025	15:00	20:00	05:00
3 z 10 Egzamin teoretyczny Wave 2	IZABELA LISEK	21-09-2025	10:00	12:00	02:00
4 z 10 Zajęcia na wodach głębokich Wave 2	IZABELA LISEK	21-09-2025	12:00	17:00	05:00
5 z 10 Egzamin praktyczny na wodach głębokich Wave 2	IZABELA LISEK	21-09-2025	17:00	21:00	04:00
6 z 10 Wykład teorii Wave 3	IZABELA LISEK	27-09-2025	09:00	15:00	06:00
7 z 10 Zajęcia basenowe Wave 3	IZABELA LISEK	27-09-2025	15:00	20:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Egzamin teoretyczny Wave 3	IZABELA LISEK	28-09-2025	10:00	12:00	02:00
9 z 10 Zajęcia na wodach głębokich Wave 3	IZABELA LISEK	28-09-2025	12:00	17:00	05:00
10 z 10 Egzamin praktyczny na wodach głębokich Wave 3	IZABELA LISEK	28-09-2025	17:00	21:00	04:00

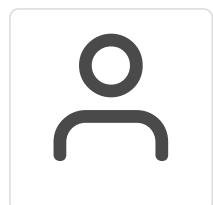
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 528,46 PLN
Koszt osobogodziny brutto	154,55 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,65 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

IZABELA LISEK

Posiadam uprawnienia w organizacjach:

AIDA I0825 - DF

Molchanovs 45496

PADI 2301UF9367

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma dostęp do platformy E-learningowej **Molchanovs** niezbędnej do samodzielnej nauki wiedzy teoretycznej z zakresu nurkowania.

Czas samodzielnej nauki kursanta na platformie E-learningowej nie jest wliczony w Harmonogram zajęć.

Na czas kursu uczestnik otrzyma komplet sprzętu nurkowego.

Harmonogram zajęć może ulec zmianie ze względu na dostępność basenów oraz slotów w Deepspot.

Kurs składa się z

Warunki uczestnictwa

Ukończone 18 lat

Molchanovs - Oświadczenie o zrozumieniu standardów i procedur bezpiecznego nurkowania

Molchanovs - Oświadczenie dotyczące ryzyka i odpowiedzialności prawnej

Molchanovs - Oświadczenie medyczne

Zgoda na przetwarzanie danych osobowych niezbędnych do odbycia szkolenia

Informacje dodatkowe

1. ***Obszar cyfrowy*** – Kursy nurkowe rozwijają kompetencje cyfrowe poprzez obsługę komputerów nurkowych, sonarów, GPS, kamer podwodnych; analizę danych środowiskowych (profil nurkowy, głębokość, czas, temperatura); cyfrową dokumentację i raportowanie (foto/wideo, aplikacje do logowania nurków, raporty środowiskowe).
2. ***Zielona gospodarka i/lub gospodarka o obiegu zamkniętym*** – Kursy obejmują ochronę środowiska morskiego (zapobieganie zanieczyszczeniom, czyste akwenty), monitoring ekosystemów (identyfikacja gatunków, raportowanie zmian), działania recyklingowe i usuwanie odpadów pod wodą (np. „Dive Against Debris”), zrównoważone korzystanie z zasobów (zasady bezpiecznego nurkowania bez niszczenia dna i raf).

Adres

ul. Kawęczyńska 36/G3

03-772 Warszawa

woj. mazowieckie

Nauka praktyczna ćwiczeń na wodach basenowych jest realizowana na basenie 25m.

Nauka nurkowań głębokich oraz egzamin - jest realizowana w Deepspot Warszawska 50, 96-320 Mszczonów

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Dysponujemy nurkowym 9 osobowym busem umożliwiającym transport sprzętu oraz uczestników szkolenia.

Kontakt



Konrad Banasiak

E-mail konrad.banasiak@yahoo.pl

Telefon (+48) 601 360 881