

ZARZĄDZENIE PRZEWODNICZĄCEGO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU

z dnia 29 czerwca 1985 r.

w sprawie uprawiania pletwonurkowania.

Na podstawie art. 16 oraz art. 52 ust. 4 pkt 1 lit. b) ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. Nr 34, poz. 181) zarządza się, co następuje:

§ 1. Zarządzenie reguluje zasady bezpieczeństwa, szczególne wymagania, kwalifikacje, sposoby ich uzyskiwania i związane z nimi uprawnienia oraz wzory dokumentów stwierdzających posiadane kwalifikacje w pletwonurkowaniu.

§ 2. Pletwonurkowaniem w rozumieniu zarządzenia jest nurkowanie z użyciem aparatu oddechowego.

§ 3. 1. Działalność w zakresie pletwonurkowania w kraju prowadzą Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze i Liga Obrony Kraju.

2. Działalność w zakresie pletwonurkowania mogą również prowadzić kluby i sekcje sportowe afiliowane przy organizacjach, o których mowa w ust. 1.

§ 4. 1. Pletwonurkowanie może uprawiać osoba, która ma stopień pletwonurka lub klasę instruktora pletwonurkowania.

2. Zajęcia praktyczne w pletwonurkowaniu mogą prowadzić wyłącznie osoby mające uprawnienia określone w § 5. pkt 2.

§ 5. Ustala się następujące stopnie pletwonurka i klasy instruktora pletwonurkowania:

- 1) stopnie pletwonurka:
 - a) pletwonurek młodzieżowy,
 - b) pletwonurek III stopnia,
 - c) pletwonurek II stopnia,
 - d) pletwonurek I stopnia,
- 2) klasy instruktora pletwonurkowania:
 - a) instruktor pletwonurkowania,
 - b) instruktor pletwonurkowania I klasy.

§ 6. 1. Pletwonurkiem młodzieżowym może być osoba, która:

- 1) ukończyła 14 rok życia,
- 2) ma zgodę rodziców lub opiekunów,
- 3) ma kartę pływacką.

2. Pletwonurkiem III stopnia może być osoba, która:

- 1) ukończyła 16 rok życia i ma zgodę rodziców lub opiekunów, jeżeli nie jest pełnoletnia,
- 2) ma kartę pływacką.

3. Pletwonurkiem II stopnia może być osoba, która:

- 1) ukończyła 17 rok życia i ma zgodę rodziców lub opiekunów, jeżeli nie jest pełnoletnia,
- 2) jest członkiem stowarzyszenia lub innej jednostki organizacyjnej prowadzącej działalność w zakresie pletwonurkowania,
- 3) jest pletwonurkiem III stopnia co najmniej od roku,
- 4) od chwili uzyskania stopnia, o którym mowa w ust. 2, wykonała nie mniej niż 20 nurkowań (w tym 10 na głębokość 10—30 m).

4. Pletwonurkiem I stopnia może być osoba, która:

- 1) jest pełnoletnia,
- 2) jest członkiem stowarzyszenia lub innej jednostki organizacyjnej prowadzącej działalność w zakresie pletwonurkowania,
- 3) jest pletwonurkiem II stopnia co najmniej od roku,
- 4) ma stopień młodszego ratownika wodnego Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego,
- 5) ma stopień sternika motorowodnego,
- 6) od chwili uzyskania stopnia, o którym mowa w ust. 3, wykonała nie mniej niż 30 nurkowań na głębokość 10—30 m oraz 10 nurkowań na głębokość 30—40 m,
- 7) ma specjalną kartę pływacką (zółty czeppek).

5. Instruktorem pletwonurkowania może być osoba, która:

- 1) jest pełnoletnia,
- 2) jest członkiem stowarzyszenia lub innej jednostki organizacyjnej prowadzącej działalność w zakresie pletwonurkowania,
- 3) jest pletwonurkiem I stopnia co najmniej od 2 lat,
- 4) ma minimum średnie wykształcenie,
- 5) ma zaświadczenie jednostki organizacyjnej, o której mowa w pkt 2, o czynnej pracy szkoleniowej,
- 6) uczestniczyła co najmniej w trzech 14-dniowych kursach szkoleniowych na wodach otwartych, w tym co najmniej w 2 kursach na pletwonurka III stopnia i co najmniej w 1 kursie na pletwonurka II stopnia,
- 7) ukończyła kurs patofizjologii nurkowania,
- 8) została skierowana na kurs instruktorski przez jednostkę organizacyjną, o której mowa w pkt 2,
- 9) odbyła dwuletni staż przedinstruktorski w formie pomocnika instruktora, potwierdzony wpisem szefa wykszolenia kursu do książki pletwonurka; wpis zawiera opinię o stażu i wniosek o skierowanie na kurs instruktorski,
- 10) w okresie stażu przedinstruktorskiego zaliczyła obowiązujące normy praktyczne i teoretyczne, określone w załączniku nr 1 do zarządzenia.

6. Instruktorem pletwonurkowania I klasy może być osoba, która:

- 1) jest pełnoletnia,
- 2) jest członkiem stowarzyszenia lub innej jednostki organizacyjnej prowadzącej działalność w zakresie pletwonurkowania,
- 3) jest instruktorem pletwonurkowania co najmniej od 2 lat,
- 4) ma zaświadczenie jednostki organizacyjnej, o której mowa w pkt 2, o czynnej pracy szkoleniowej,
- 5) od chwili uzyskania klasy instruktora pletwonurkowania brała udział w pełnym szkoleniu na wodach otwartych na 4 kursach, w tym na jednym na pletwonurka I stopnia, na jednym na instruktora pletwonurkowania i na jednym w charakterze kierownika wykszolenia,
- 6) ukończyła kurs podstaw terapii hiperbarycznej i obsługi komór dekompresyjnych,
- 7) została skierowana na kurs przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego lub Ligi Obrony Kraju.

7. Stopień pletwonurka lub klasę instruktora pletwonurkowania, o których mowa w ust. 1—6, można nadać osobom mającym ponadto:

- 1) świadectwo badań lekarskich zezwalające na uprawianie pletwonurkowania,
- 2) ukończony kurs szkoleniowy i złożony egzamin teoretyczny i praktyczny.

8. Zasady organizacji kursów szkoleniowych i egzaminów oraz teoretyczne i praktyczne normy egzaminacyjne na poszczególne stopnie pletwonurka i klasy instruktora pletwonurkowania określa załącznik nr 1 do zarządzenia.

9. Zarządy Główny Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju mogą — stosownie do swoich potrzeb — wprowadzić dodatkowe egzaminy, nie określone w załączniku nr 1, z zakresu szkoleń specjalistycznych lub uzupełniających.

10. Podstawą zaliczenia egzaminu jest uzyskanie pozytywnych ocen ze wszystkich przedmiotów egzaminacyjnych.

§ 7. 1. Komisję egzaminacyjną na stopnie pletwonurka oraz klasy instruktora pletwonurkowania powołuje organizator kursu spośród instruktorów pletwonurkowania mających właściwe uprawnienia. Komisji egzaminacyjnej przewodniczy przedstawiciel jednostki organizacyjnej, o której mowa w § 8.

2. W skład komisji egzaminacyjnej na klasy instruktora pletwonurkowania wchodzi także lekarz przeszkolony w zakresie fizjopatologii nurkowania, chorób związanych z nurkowaniem oraz reanimacji i intensywnej terapii.

3. Do komisji egzaminacyjnej na instruktora pletwonurkowania I klasy powołuje się instruktorów pletwonurkowania I klasy upoważnionych do egzaminowania przez Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego lub Zarząd Główny Ligi Obrony Kraju.

4. Komisję egzaminacyjną, o której mowa w ust. 1, stanowią:

- 1) na stopnie pletwonurka określone w § 5 pkt 1 lit. a) i b):
 - a) instruktor pletwonurkowania,
 - b) przedstawiciel organizatora kursu.
- 2) na stopień pletwonurka określony w § 5 pkt 1 lit. c):
 - a) 3 instruktorzy pletwonurkowania,
 - b) przedstawiciel organizatora kursu.
- 3) na stopień pletwonurka określony w § 5 pkt 1 lit. d):
 - a) instruktor pletwonurkowania I klasy,
 - b) 2 instruktorzy pletwonurkowania,
 - c) przedstawiciel organizatora kursu.
- 4) na klasę instruktora określoną w § 5 pkt 2 lit. a):
 - a) 3 instruktorzy pletwonurkowania I klasy,
 - b) lekarz przeszkolony w zakresie fizjopatologii nurkowania, chorób związanych z nurkowaniem oraz reanimacji i intensywnej terapii,
 - c) przedstawiciel organizatora kursu.
- 5) na klasę instruktora określoną w § 5 pkt 2 lit. b):
 - a) 3 instruktorzy pletwonurkowania I klasy z przynależnością organizacyjną do Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego,
 - b) 3 instruktorzy pletwonurkowania I klasy z przynależnością organizacyjną do Ligi Obrony Kraju,
 - c) lekarz przeszkolony w zakresie fizjopatologii nurkowania, chorób związanych z nurkowaniem oraz reanimacji i intensywnej terapii,
 - d) przedstawiciel organizatora kursu.

§ 8. 1. Kursy szkoleniowe organizują oraz nadają stopnie pletwonurka i klasy instruktora pletwonurkowania:

- 1) Zarządy Główny Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju w zakresie:
 - a) pletwonurka I stopnia,
 - b) instruktora pletwonurkowania,
- 2) zarządy wojewódzkie Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju upoważnione przez Zarządy Główny — w zakresie pletwonurka II stopnia,
- 3) kluby i sekcje Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju oraz kluby i sekcje afiliowane przy tych organizacjach, prowadzące działalność w zakresie pletwonurkowania — gdy chodzi o:
 - a) pletwonurka młodzieżowego,
 - b) pletwonurka III stopnia.

2. Organizację kursów na instruktora pletwonurkowania I klasy oraz nadawanie tej klasy określają odrębne przepisy.

§ 9. 1. W uzasadnionych wypadkach jednostki organizacyjne, o których mowa w § 8, mogą pozbawić stopnia pletwonurka lub klasy instruktora pletwonurkowania.

2. Instruktorzy pletwonurkowania i instruktorzy pletwonurkowania I klasy, którzy nie prowadzą szkolenia odpowiednio przez okres 3 i 5 lat, dla zachowania uprawnień obowiązani są ponownie zdać egzamin.

§ 10. 1. Dokumentem stwierdzającym nadanie stopnia pletwonurka lub klasy instruktora pletwonurkowania jest książka pletwonurka.

2. Książka pletwonurka według ustalonego wzoru zawiera na poszczególnych stronach (s.):

- 1) na s. 2 — określenie jednostki organizacyjnej wydającej książkę, fotografię i uwagi dla lekarza dotyczące postępowania w razie wypadku związanego z nurkowaniem oraz oznaczenie grupy krwi,
- 2) na s. 3 — dane personalne pletwonurka oraz osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku,
- 3) na s. 4 — dane o przynależności organizacyjnej oraz zmiany danych personalnych,
- 4) na s. 5 — informacje o przedłużeniu ważności książki,
- 5) na s. 6—9 — informacje o nadaniu stopni pletwonurka, o których mowa w § 5 pkt 1, skład komisji egzaminacyjnych, pozycję rejestru, określenie jednostki organizacyjnej nadającej stopień i uprawnienia,
- 6) na s. 10 — informacje o nadaniu klasy instruktora, skład komisji egzaminacyjnej, pozycję rejestru, określenie jednostki organizacyjnej nadającej stopień i uprawnienia,
- 7) na s. 11 — informacje o przedłużeniu uprawnień instruktora,
- 8) na s. 12 — informacje o nadaniu klasy I instruktora, skład komisji egzaminacyjnej, pozycję rejestru, określenie jednostki organizacyjnej nadającej stopień i uprawnienia,
- 9) na s. 13 — informacje o przedłużeniu uprawnień instruktora I klasy,
- 10) na s. 14 — informacje o odbytych stażach przedinstruktorskich,
- 11) na s. 15—20 — informacje o dodatkowych wyszkoleniach nurkowych,
- 12) na s. 21 i 22 — informacje o uzupełniających wyszkoleniach z zakresu sportu i turystyki,
- 13) na s. 23—25 — informacje o pełnionych funkcjach i zajmowanych stanowiskach związanych z nurkowaniem,
- 14) na s. 26—37 — informacje o badaniach lekarskich i orzeczenia lekarskie,
- 15) na s. 38—40 — informacje o przebytych chorobach związanych z nurkowaniem i leczeniu,
- 16) na s. 41—43 — roczne zestawienie nurkowań,
- 17) na s. 44 i 45 — wskazówki bezpieczeństwa według CMAS (Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques — Światowa Konfederacja Działalności Podwodnej),
- 18) na s. 46—49 — znaki umowne do porozumiewania się pod wodą według CMAS,
- 19) na s. 50—52 — tabele dekompresyjne, określone w § 17 załącznika nr 4 do zarządzenia,
- 20) na s. 53 i 54 — uwagi dotyczące działalności nurkowej,

- 21) na s. 55 — wykaz ważnych telefonów medycznych,
- 22) na s. 56 — zasady postępowania z poszkodowanym podczas transportu do komory dekompresyjnej,
- 23) na s. 57 — zasady prowadzenia akcji reanimacyjnej.

3. Książka pletwonurka w zakresie przynależności organizacyjnej ważna jest 1 rok i podlega przedłużeniu na kolejne okresy.

4. Ewidencję książek pletwonurka prowadzą Zarządy Główne Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju.

5. Wpisu odbytych nurkowań do wykazu nurkowań książki pletwonurka, określonego w załączniku nr 2 do zarządzenia, dokonuje się wyłącznie na podstawie zapisu w dziennej karcie nurkowań, której wzór określa załącznik nr 3 do zarządzenia.

§ 11. 1. Pletwonurek młodzieżowy ma prawo nurkowania do głębokości 5 m pod indywidualnym nadzorem instruktora.

2. Pletwonurek III stopnia ma prawo nurkowania do głębokości:

- 1) 10 m z bojką pod nadzorem instruktora lub pletwonurka I stopnia,
- 2) 30 m w grupie z instruktorem lub pletwonurkiem I stopnia.

3. Pletwonurek II stopnia ma prawo nurkowania do głębokości:

- 1) 10 m z bojką w grupie,
- 2) 30 m z pletwonurkiem I stopnia,
- 3) 40 m z instruktorem.

4. Pletwonurek I stopnia ma prawo do:

- 1) nurkowania do głębokości 60 m w grupie,
- 2) kierowania grupą 2 pletwonurków III i II stopnia pod wodą zgodnie z posiadanymi przez nich uprawnieniami.

5. Instruktor pletwonurkowania ma prawo do:

- 1) nurkowania zgodnie z posiadanym przeszkoleniem i możliwościami technicznymi sprzętu,
- 2) kierowania grupą pletwonurków do I stopnia włącznie pod wodą,
- 3) prowadzenia szkolenia i egzaminowania na pletwonurka III i II stopnia,
- 4) współdziałania w szkoleniu i egzaminowaniu na kursach pletwonurka I stopnia i instruktora pletwonurkowania.

6. Instruktor pletwonurkowania I klasy ma ponadto prawo do:

- 1) kierowania każdą grupą pletwonurków pod wodą,
- 2) prowadzenia szkolenia i egzaminowania na wszystkie stopnie pletwonurka i klasy instruktora pletwonurkowania zgodnie z przepisami zarządzenia.

§ 12. 1. Osoby uprawiające pletwonurkowanie powinny mieć aktualne świadectwo badań lekarskich.

2. Zasady przeprowadzania badań lekarskich określają odrębne przepisy, z zastrzeżeniem ust. 3.

3. Do wydawania lekarskich orzeczeń wstępnych i okresowych upoważnieni są lekarze:

- 1) przychodni sportowolekarskich,
- 2) Instytutu Medycyny Morskiej i Tropikalnej,
- 3) wojskowej służby zdrowia.

4. Orzeczenie lekarskie o niedopuszczeniu do uprawiania pletwonurkowania powinno być bezwzględnie przestrzegane.

5. Osoba, w stosunku do której wydano orzeczenie o niedopuszczeniu do uprawiania pletwonurkowania, może złożyć wniosek o ponowne przeprowadzenie badań do przewodniczącego Komisji Kwalifikacyjnej dla Nurków i Pletwonurków Instytutu Medycyny Morskiej i Tropikalnej.

§ 13. Osoby uprawiające pletwonurkowanie nie mogą:

- 1) nurkować w aparatach z czynnikiem oddechowym innym niż powietrze bez udokumentowanego specjalistycznego przeszkolenia w tym zakresie,
- 2) nurkować w aparatach powietrznych na głębokość poniżej 60 m,
- 3) nurkować bez noża nurkowego na wodach otwartych.

§ 14. 1. Liczba osób w grupie szkoleniowej jest uzależniona od warunków i rodzaju wykonywanych ćwiczeń oraz możliwości zapewnienia pełnego bezpieczeństwa i nie może być większa niż 6 osób szkolonych na jednego instruktora.

2. Skład grupy nurkującej nie może przekraczać łącznie z instruktorem:

- 1) w razie nurkowania do głębokości 10 m — 6 osób,
- 2) w razie nurkowania do głębokości 30 m — 4 osób.

3. Przy nurkowaniu poniżej 30 m skład grupy nurkującej wynosi maksymalnie 3 osoby.

4. Szczegółowe zasady bezpieczeństwa w pletwonurkowaniu określa załącznik nr 4 do zarządzenia.

§ 15. Jednostki organizacyjne określone w § 8 są zobowiązane do:

- 1) organizowanie i prowadzenia szkolenia w zakresie upoważnień określonych w § 8,
- 2) powoływania komisji egzaminacyjnej,
- 3) prowadzenia ewidencji nadanych stopni pletwonurka i klas instruktora pletwonurkowania,
- 4) prowadzenia ewidencji wydanych książek pletwonurka,
- 5) prowadzenia dziennych kart nurkowań.

§ 16. 1. Dotychczasowe stopnie pletwonurka i klasy instruktora pletwonurkowania zachowują ważność, z uwzględnieniem zmian wynikających z przepisów zarządzenia.

2. Weryfikację stopni pletwonurka i klas instruktora pletwonurkowania prowadzą Zarządy Główne Polskiego

Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju.

§ 17. Zarządy Główne Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju opracowują wspólnie systemy rozgrywek w dyscyplinach sportowych związanych z pletwonurkowaniem.

§ 18. 1. Zajęcia, treningi lub zawody na akwenach wód granicznych, morskich wód wewnętrznych oraz morza terytorialnego, związane z uprawianiem pletwonurkowania, wymagają zgłoszenia najpóźniej na 24 godziny przed ich rozpoczęciem do właściwej terytorialnie brygady Wojsk Ochrony Pogranicza.

2. W zgłoszeniu, o którym mowa w ust. 1, należy podać:

- 1) miejsce (współrzędne geograficzne akwenu) pletwonurkowania,
- 2) czas trwania zajęć (szkolenia, treningów lub zawodów) oraz nazwy jednostek pływających, biorących udział w tych zajęciach,
- 3) liczbę uczestników oraz imię, nazwisko i numer dokumentu stwierdzającego tożsamość osoby kierującej zajęciami,
- 4) miejsce postoju (bazy) pletwonurków.

§ 19. Kontrolę działalności szkoleniowej jednostek organizacyjnych zajmujących się pletwonurkowaniem prowadzą:

- 1) Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego lub jednostka przez niego upoważniona — w jednostkach Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i afiliowanych,
- 2) Zarząd Główny Ligi Obrony Kraju lub jednostka przez niego upoważniona — w jednostkach Ligi Obrony Kraju i afiliowanych,
- 3) komisja mieszana w składzie po 2 przedstawicieli Zarządów Głównych Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego i Ligi Obrony Kraju przez nie upoważnionych — w jednostkach afiliowanych w obu tych organizacjach jednocześnie.

§ 20. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Przewodniczący Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu: M. Renke

Załączniki do zarządzenia Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Sportu z dnia 29 czerwca 1985 r. (poz. 194)

Załącznik nr 1

ZASADY ORGANIZACJI KURSÓW SZKOLENIOWYCH I EGZAMINÓW ORAZ NORMY EGZAMINACYJNE TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE NA POSZCZEGÓLNE STOPNIE PLETWONURKA I KLASY INSTRUKTORA PLETWONURKOWANIA

§ 1. 1. Przy organizacji kursów i egzaminów należy zwracać uwagę, aby:

- 1) kursy nad wodami otwartymi na pletwonurka III i II stopnia były poprzedzone zajęciami na krytej pływalni w wymiarze co najmniej 16 godzin,
- 2) szkolenie oraz egzaminy praktyczne na pletwonurka III, II i I stopnia i klasy instruktora odbywały się wyłącznie na kursach zorganizowanych nad wodami otwartymi,
- 3) czas trwania kursu na stopnie pletwonurka oraz klasy instruktora nie był krótszy niż 14 dni.

2. W uzasadnionych wypadkach dopuszcza się:

- 1) organizowanie części teoretycznej kursu w okresie 6 miesięcy poprzedzających obóz,
 - 2) zorganizowanie egzaminu teoretycznego w okresie 1 miesiąca przed zakończeniem kursu lub po jego zakończeniu,
 - 3) poprawienie egzaminu teoretycznego (całego lub częściowego) w ciągu 3 miesięcy od daty egzaminu.
3. W trakcie kursów instruktorskich kursanci powinni prowadzić zajęcia z grupą pletwonurków pod nadzorem kadry instruktorskiej kursu.

4. Kandydaci na kursy szkoleniowe na stopnie pletwonurka obowiązani są zaliczyć sprawdzian wstępny:

- 1) pletwonurek młodzieżowy — z poprawnej umiejętności pływania,
- 2) pletwonurek III stopnia — z norm praktycznych przewidzianych w regulaminie karty pływackiej,
- 3) pletwonurek II stopnia — w zakresie ustalonym przez organizatora kursu,
- 4) pletwonurek I stopnia — w zakresie ustalonym przez organizatora kursu.

5. Kandydaci na klasy instruktora pletwonurkowania są obowiązani:

- 1) odbyć rozmowę kwalifikacyjną z kierownictwem kursu,
- 2) przeprowadzić zajęcia praktyczne lub teoretyczne według uznania kierownika szkolenia kursu,
- 3) przepłynąć 1000 m bez sprzętu w czasie krótszym niż 30 minut,
- 4) zaliczyć normy praktyczne określone w § 3 pkt 2 lit. d)—f) według uznania kierownika szkolenia kursu.

§ 2. 1. Egzamin na pletwonurka młodzieżowego obejmuje:

- 1) egzamin teoretyczny z zakresu ogólnych wiadomości z:
 - a) techniki nurkowania,
 - b) zasad bezpieczeństwa,
 - c) obsługi sprzętu nurkowego,

2) egzamin praktyczny:

- a) przepłynięcie poprawnym stylem 200 m bez sprzętu,
- b) skok z wysokości 1 m na głowę do wody,
- c) techniki nurkowania w sprzęcie podstawowym,
- d) przepłynięcie 15 m pod wodą w sprzęcie podstawowym (pletwy, maska, fajka),
- e) technikę zakładania aparatu oddechowego i sprzętu podstawowego na brzegu,
- f) oddychanie we dwóch z jednego aparatu oddechowego na głębokości 3 m,
- g) przepłynięcie 200 m pod wodą w aparacie oddechowym na basenie.

2. Egzamin na pletwonurka III stopnia obejmuje:

1) egzamin teoretyczny z zakresu:

- a) organizacji pletwonurkowania w Polsce i na świecie,
- b) zasad bezpieczeństwa,
- c) ratownictwa i pierwszej pomocy,
- d) podstaw anatomii i fizjologii człowieka oraz chorób związanych z nurkowaniem,
- e) podstaw fizyki nurkowania,
- f) techniki nurkowania,
- g) lekkiego sprzętu nurkowego,
- h) ogólnych wiadomości o środowisku wodnym,

2) egzamin praktyczny:

- a) przepłynięcie 500 m po powierzchni wody stylem dowolnym bez sprzętu,
- b) przepłynięcie 15 m pod wodą w sprzęcie podstawowym,
- c) wykonanie dowolnego skoku do wody z wysokości 3 m,
- d) wykonanie zanurzenia w sprzęcie podstawowym trzema sposobami,
- e) prawidłowe wykonanie czynności przygotowawczych do nurkowania,

f) założenie i zdjęcie całego sprzętu, a w szczególności:

- skafandra mokrego,
 - właściwie wyważonego pasa balastowego,
 - aparatu oddechowego (wraz z przyłączeniem i odłączeniem automatu oddechowego),
 - maski wraz z dopasowaniem i przepłukaniem,
- g) poprawne opróżnienie maski z wody podczas nurkowania,
 - h) przepłynięcie w całym sprzęcie (pletwy, maska, fajka i aparat) 100 m z oddychaniem przez fajkę, następnie zanurzenie się i powrót do punktu startu z oddychaniem z aparatu oddechowego (maksymalna głębokość 10 m),
 - i) zademonstrowanie umiejętności wejścia i wyjścia z wody w najbardziej typowych sytuacjach: nabrzeże, duża łódź, mała łódź, plaża,
 - j) przepłynięcie w całym sprzęcie 50 m na plecach lub boku bez użycia fajki i aparatu oddechowego,
 - k) przepłynięcie w całym sprzęcie 200 m po powierzchni wody na piersiach,
 - l) utrzymanie się w całym sprzęcie przez 1 minutę z głową nad powierzchnią wody bez maski i bez użycia aparatu oddechowego,
 - l) zdjęcie w wodzie pasa balastowego oraz aparatu oddechowego i podanie ich do łodzi, na nabrzeże, do pontonu itp.,
 - m) w czasie płynięcia po powierzchni wody użycie do oddychania na zmianę fajki i aparatu oddechowego,
 - n) wykazanie się umiejętnością wiosłowania i wiązania podstawowych węzłów,
 - o) na głębokości do 15 m stosowanie znaków umownych CMAS,
 - p) wykonanie 3 nurkowań na głębokość 10 m z włożeniem i wyjęciem usznika automatu oddechowego,
 - r) wynurzenie się z głębokości 15 m pod nadzorem instruktora ze stosowaniem zasad bezpieczeństwa (szybkość wynurzania, rozglądanie się dookoła, krótkie zatrzymanie się na głębokości 3 m w toni),
 - s) po wydechu przepłynięcie na głębokości 15 m poziomo 5 m, nadanie sygnału „brak powietrza”, a następnie z oddychaniem z instruktorem z jednego usznika — wynurzenie się na powierzchnię wody,
 - t) użycie kamizelki wyrównawczo-ratunkowej do ustalenia pływalności zerowej na głębokości 30 m,
 - u) użycie kamizelki wyrównawczo-ratunkowej do utrzymania się na powierzchni wody,
 - w) wykazanie się praktyczną umiejętnością obliczania i używania tabel dekompresyjnych dla nurkowań jednokrotnych,
 - z) wykonanie podstawowych czynności reanimacyjnych.
3. Egzamin na pletwonurka II stopnia obejmuje:
- 1) egzamin teoretyczny z zakresu:
 - a) techniki nurkowania,
 - b) zasad bezpieczeństwa,
 - c) ratownictwa i pierwszej pomocy,
 - d) powietrznych aparatów nurkowych,
 - e) sprzętu pomocniczego,
 - f) fizjologii nurkowania,
 - g) fizyki nurkowania,
 - h) podstawowych prac podwodnych,
 - i) historii nurkowania,
 - j) hydrologii wód śródlądowych,
 - k) flory i fauny wód śródlądowych,

2) egzamin praktyczny:

- a) przepłynięcie po powierzchni wody 800 m w masce pletwonurka i z fajką,
- b) wykonanie skoku do wody na głowę z wysokości 3 m,
- c) zanurkowanie w sprzęcie podstawowym na głębokość 5 m i przepłynięcie w poziomie 10 m,
- d) przepłynięcie po powierzchni wody 500 m w skafandrze, pasie balastowym i z nożem,
- e) przepłynięcie po powierzchni wody 500 m w pełnym sprzęcie z oddychaniem przez fajkę,
- f) zanurkowanie z zatrzymaniem oddechu na głębokość 7 m w skafandrze, pasie balastowym i z nożem,
- g) wykonanie podstawowych czynności ratowniczych: skok do wody, dopłynięcie (minimum 15 m), wydobywanie tonącego z głębokości 5 m, holowanie 100 m, wydobywanie na brzeg i podjęcie zabiegów reanimacyjnych,
- h) wykonanie skoku do wody z wysokości 1 m do tyłu i do przodu w całym sprzęcie,
- i) przepłynięcie w całym sprzęcie 100 m na plecach lub na boku bez korzystania z fajki i aparatu oddechowego,
- j) wymienienie na głębokości 10 m aparatu oddechowego z innym kursantem,
- k) przepłynięcie pod wodą 25 m bez sprzętu z zatrzymaniem oddechu,
- l) zdjęcie aparatu oddechowego na głębokości 5 m, pozostawienie go na dnie, wypłynięcie na powierzchnię, zanurkowanie ponowne i założenie aparatu oddechowego na dnie,
- l) oddychanie we dwóch z jednego aparatu oddechowego (jednego ustnika) przez 5 minut na głębokość 5 m,
- m) zanurzenie się z aparatem oddechowym z jednoczesnym trzymaniem maski w rękę, założenie jej pod wodą i zanurkowanie na głębokość 20 m, tam zdjęcie i założenie maski oraz wyjęcie i włożenie ustnika aparatu oddechowego,
- n) wykonanie 5 nurkowań na głębokość minimum 20 m z wykonaniem drobnej pracy,
- o) wypłynięcie z głębokości 20 m z wyjętym ustnikiem aparatu oddechowego,
- p) zdjęcie i założenie maski na głębokości 40 m,
- r) nadawanie i odbieranie znaków umownych CMAS na głębokościach powyżej 30 m,
- s) przepłynięcie po wydechu na głębokości 20—30 m poziomo 5 m bez korzystania z aparatu oddechowego, nadanie sygnału „brak powietrza”, wynurzenie się z oddychaniem z innym kursantem z jednego aparatu oddechowego (jednego ustnika), na głębokości 3 m wykonanie krótkiego przystanku z zachowaniem zasad bezpieczeństwa (norma do wykonania w warunkach naturalnej widoczności),
- t) ustalenie na głębokości 20—30 m pływalności zerowej z użyciem kamizelki i bez korzystania z mechanicznych urządzeń napędzających (napędnienie kamizelki powietrzem z własnych płuc),
- u) wynurzenie się z głębokości 20—30 m do głębokości 5 m w kamizelce wyrównawczo-ratunkowej,
- w) wydobywanie instruktora na powierzchnię z głębokości poniżej 30 m, przy posługiwaniu się jego kamizelką, i holowanie około 25 m,
- z) wykazanie się praktyczną znajomością tabel dekompresyjnych dla nurkowań pojedynczych i sukcesywnych,

z) wykonanie bieżącej konserwacji i obsługi sprzętu nurkowego.

4. Egzamin na pletwonurka I stopnia obejmuje:

1) egzamin teoretyczny z zakresu:

- a) techniki nurkowania,
- b) zasad bezpieczeństwa i organizacji akcji nurkowych,
- c) specjalistycznego ratownictwa nurkowego,
- d) sprzętu nurkowego,
- e) sprzętu pomocniczego i skafandrów,
- f) fizjologii nurkowania i chorób związanych z nurkowaniem,
- g) typowych obliczeń w praktyce nurkowej,
- h) flory i fauny wód tropikalnych,
- i) oceanologii,
- j) specjalistycznych robót nurkowych,

2) egzamin praktyczny:

- a) przepłynięcie 1500 m w masce, pletwach i z fajką,
- b) przepłynięcie w sprzęcie podstawowym 100 m w czasie poniżej 2 minut, zanurkowanie na okres co najmniej 20 sek., odpoczęcie na powierzchni 10 sek. i powtórne zanurkowanie na głębokość co najmniej 3 m, wydobywanie manekina o wadze 1,5 kg i holowanie go po powierzchni wody 50 metrów,
- c) przepłynięcie pod wodą w aparacie oddechowym na małej głębokości (do 10 m) dystansu 50 m do wyznaczonego punktu bez użycia kompasu,
- d) przepłynięcie pod wodą bez sprzętu dwukrotnie 25 m z przerwą 15 sekund,
- e) przepłynięcie 1000 m w grupie, w sprzęcie podstawowym, skafandrze piankowym, z pasem balastowym i nożem w czasie poniżej 30 minut,
- f) zanurkowanie z zatrzymaniem oddechu na głębokość 10 m w sprzęcie określonym pod lit. e),
- g) przepłynięcie 50 m po powierzchni wody w sprzęcie określonym pod lit. e) oraz w aparacie oddechowym, z oddychaniem przez fajkę,
- h) wydobywanie pletwonurka z głębokości 20 m, utrzymanie go na powierzchni wody przez 2 minuty i zdjęcie z niego sprzętu (pasa balastowego i aparatu oddechowego) w poprawny sposób,
- i) wykonanie 2 nurkowań w linii pionowej na głębokość 40 m w wodzie o większej głębokości i wykonanie dekompresji, z założeniem, że jest to drugie nurkowanie w ciągu dnia, podczas którego była wykonywana praca,
- j) podczas jednego lub kilku głębokich nurkowań (powyżej 30 m):
 - posługiwanie się znakami umownymi CMAS;
 - zamocowanie liny lub wykonanie innej prostej pracy,
 - wykonanie prostego działania arytmetycznego,
- k) zanurkowanie na dużą głębokość (poniżej 30 m) bez widoczności dna i utrzymanie położenia w pionie bez użycia kamizelki oraz posługiwanie się znakami umownymi CMAS;
- l) znalezienie drogi pod wodą na dużej głębokości (poniżej 30 m); egzaminowany powinien poprowadzić ze sobą jednego lub dwóch pletwonurków na nurkowanie poszukiwawcze, wyruszając w wyznaczonym kierunku i powracając do punktu wyjścia (ćwiczenie wykonuje się w warunkach naturalnej widoczności),
- l) zdjęcie i założenie maski oraz wyjęcie i włożenie ustnika automatu oddechowego na głębokości 40 m,

- m) wypłynięcie z głębokości 30 m z wyjętym ustnikiem automatu oddechowego,
- n) przepłynięcie 50 m w całym sprzęcie bez maski na głębokości 5 m,
- o) przepłynięcie czterokrotne na głębokości 5 m odległości 20 m pomiędzy dwoma aparatami oddechowymi,
- p) wykonanie podstawowych węzłów żeglarskich: płaskiego, wyblinki, ratowniczego, kotwicznego i cumowniczego (wykonanie nad i pod wodą),
- r) asekurowanie płetwonurka z łodzi bez silnika, udzielenie mu pomocy w zdjęciu aparatu oddechowego oraz przy wejściu na łódź,
- s) wykazanie się znajomością praktycznej umiejętności reanimacji,
- t) wykonanie normalnej konserwacji i obsługi sprzętu,
- u) posługiwanie się mapami morskimi, z uwzględnieniem prądów, pływów i wiatrów.

5. Egzamin na instruktora płetwonurkowania obejmuje:

1) egzamin teoretyczny w zakresie:

- a) techniki nurkowania,
- b) zasad bezpieczeństwa,
- c) ratownictwa i pierwszej pomocy,
- d) fizjopatologii nurkowania,
- e) chorób związanych z nurkowaniem i zasad ich leczenia,
- f) lekkiego powietrznego sprzętu do nurkowania,
- g) sprzętu pomocniczego,
- h) sprzętu do nurkowań głębokowodnych,
- i) komór ciśnieniowych,
- j) fizyki nurkowania,
- k) biologii wód,
- l) hydrologii i oceanologii,
- ł) historii nurkowania,
- m) organizacji nurkowania w Polsce i na świecie,
- n) prac podwodnych,
- o) fotografii, filmu i telewizji podwodnej,
- p) metodyki prowadzenia szkolenia i organizacji kursów,
- r) organizacji wypraw i wyjazdów zagranicznych,

2) egzamin praktyczny:

- a) przeprowadzenie zajęć poprzedzonych omówieniem jednego z praktycznych przedmiotów egzaminacyjnych wymaganych do uzyskania stopnia płetwonurka; temat ustala się w drodze losowania z listy przygotowanej przez komisję egzaminacyjną,
- b) przeprowadzenie nurkowania z grupą płetwonurków II i I stopnia na głębokości 40 m, z wykonaniem na dnie drobnej pracy i przeprowadzeniem dekompresji; skład grupy oraz rodzaj pracy ustala komisja egzaminacyjna; w skład grupy wchodzi egzaminator, który może postawić egzaminowanego wobec szczególnych sytuacji możliwych w praktyce oraz oceni szybkość i poprawność reakcji egzaminowanego,
- c) przeprowadzenie wykładu dla kandydatów na płetwonurków I stopnia z techniki nurkowania, zasad bezpieczeństwa, ratownictwa i pierwszej pomocy, powietrznych aparatów oddechowych, sprzętu pomocniczego i skafandrów, fizjologii nurkowania i chorób związanych z nurkowaniem, fizyki nurkowania, flory i fauny, oceanologii i hydrologii, historii nurkowania, prac podwodnych; temat ustala się w drodze losowania; minimalny czas trwania

wykładu wynosi 60 minut; czas przygotowania do wykładu wynosi 15 minut,

- d) przeprowadzenie przeglądu, konserwacji i drobnych napraw lekkiego sprzętu powietrznego; temat ustala się w drodze losowania z listy przygotowanej przez komisję egzaminacyjną,
 - e) praktyczne udzielenie pierwszej pomocy w wypadku nurkowym (rodzaj wypadku ustala komisja egzaminacyjna),
 - f) przepłynięcie 200 m bez sprzętu stylem dowolnym w czasie poniżej 5 minut, zanurkowanie i wydobywanie z głębokości 5 m manekina o wadze 5 kg oraz poprawne utrzymanie go na powierzchni wody przez 2 minuty,
 - g) przepłynięcie 1500 m w sprzęcie podstawowym, skafandrze piankowym, pasie balastowym oraz z nożem w czasie poniżej 30 minut,
 - h) zanurkowanie z zatrzymaniem oddechu na głębokość 15 m w sprzęcie określonym pod lit. g),
 - i) trzykrotne zanurzenie się pod wodą z zatrzymaniem oddechu na okres po 20 sekund, z przerwami po 10 sekund,
 - j) przepłynięcie 1500 m po powierzchni wody w sprzęcie określonym pod lit. g) oraz w aparacie oddechowym, z oddychaniem przez fajkę, w czasie poniżej 60 minut (pływalność zerowa przy pełnym wdechu),
 - k) czterokrotne przepłynięcie na głębokości 5 m w aparacie oddechowym dystansu 40 m w następujący sposób:
pierwszy raz — bez maski,
drugi raz — bez płetw, lecz w masce,
trzeci raz — z dodatkowym balastem o ciężarze 6 kg,
czwarty raz — bez pasa balastowego,
 - l) przepłynięcie pod wodą 200 m z użyciem busoli; dopuszczalne odchylenie od punktu mety — 10 m,
 - ł) wydobywanie płetwonurka z głębokości 30 m, holowanie go do łodzi znajdującej się w odległości 50 m, rozebranie ze sprzętu i wydobywanie na łódź,
 - m) wypłynięcie z głębokości 30 m z wyjętym ustnikiem automatu oddechowego,
 - n) wykonanie nurkowania na głębokość 50 m bez widoczności dna; w czasie nurkowania kandydat i egzaminator porozumiewają się znakami umownymi CMAS w zależności od warunków stworzonych przez egzaminatora; w czasie wynurzania się egzaminator zwraca szczególną uwagę na zachowanie przez kandydata wszystkich zasad bezpieczeństwa,
 - o) wykazanie umiejętności posługiwania się łodzią wiosłową na potrzeby płetwonurkowania (asekuracja i pomoc nurkowa),
 - p) wykazanie się praktyczną znajomością przepisów i sygnałów związanych z przetwonurkowaniem na wodach śródlądowych,
 - r) przepłynięcie pod wodą w aparacie oddechowym w linii prostej dystansu 750 m według kursu busoli ręcznej,
 - s) wykazanie się umiejętnościami nurkowania w skafandrze suchym o stałej objętości,
- 3) egzamin z umiejętności reanimacji i umiejętności przekazywania wiedzy w tej dziedzinie.

6. Egzamin na instruktora płetwonurkowania I klasy obejmuje:

- 1) pisemny egzamin teoretyczny z następujących tematów:

- a) techniki nurkowania,
- b) zasad bezpieczeństwa,
- c) ratownictwa i pierwszej pomocy,
- d) fizjologii nurkowania,
- e) chorób związanych z nurkowaniem i zasad ich leczenia,
- f) lekkiego powietrznego sprzętu nurkowego,
- g) sprzętu do nurkowań głębokowodnych, komór ciśnieni,
- h) sprzętu pomocniczego, skafandrów,
- i) fizyki nurkowania,
- j) typowych obliczeń w praktyce nurkowej,
- k) prac podwodnych i ich organizacji,
- l) hydrologii i oceanologii,
- l) flory i fauny wód,
- m) fotografii, filmu i telewizji podwodnej,
- n) metodyki prowadzenia szkolenia,
- o) elementów treningu sportowego,
- p) organizacji turystyki podwodnej,
- r) przepisów prawnych i administracyjnych w nurkowaniu,
- s) przepisów żeglugowych związanych z nurkowaniem na wodach śródlądowych i morskich,
- t) przepisów żeglugowych,

2) egzamin praktyczny:

- a) przepłynięcie 1000 m po powierzchni wody w całym sprzęcie z odychaniem przez fajkę w czasie poniżej 60 minut,
- b) zanurkowanie z zatrzymaniem oddechu (w sprzęcie podstawowym oraz skafandrze) na głębokość 15 m,
- c) przepłynięcie pod wodą z zatrzymaniem oddechu (w sprzęcie podstawowym oraz skafandrze) 30 m,
- d) wydobywanie pletwonurka z głębokości 30 m (bez użycia kamizelki wyrównawczo-ratunkowej), holowanie go 50 m po powierzchni wody i wydobywanie na lódź,
- e) przeprowadzenie zajęć poprzedzonych omówieniem tematu z grupą kandydatów na pletwonurków III — I stopnia i instruktorów pletwonurkowania w zakresie jednej z praktycznych norm egzaminacyjnych; temat ustala się w drodze losowania z listy tematów wytypowanych przez komisję egzaminacyjną,
- f) przeprowadzenie nurkowania z grupą na głębokość 40 m z wykonaniem na dnie drobnej pracy oraz przeprowadzeniem dekompresji; skład grupy oraz rodzaj pracy ustala komisja egzaminacyjna; w skład grupy wchodzi egzaminator, który może postawić kandydata wobec szczególnych sytuacji możliwych w praktyce,
- g) przeprowadzenie wykładu teoretycznego (obowiązuje znajomość materiału w zakresie wszystkich stopni pletwonurka i klas instruktorów); temat, poziom i czas trwania wykładu ustala się w drodze losowania z listy komisji egzaminacyjnej,
- h) przeprowadzenie przeglądu, konserwacji i naprawy drobnych uszkodzeń sprzętu; temat ustala się w drodze losowania z listy komisji egzaminacyjnej,
- i) praktyczne udzielenie pierwszej pomocy; rodzaj wypadku i okoliczności ustala się w drodze losowania z listy komisji egzaminacyjnej.

7. Normy praktyczne określone w ust. 2 pkt 2 lit. t) i u), ust. 3 pkt 2 lit. u) i w), ust. 4 pkt 2 lit. k) mogą być wykonywane tylko w razie posiadania atestowanych kamizelek wyrównawczo-ratunkowych.

§ 3. Zaliczenie stażu przedinstruktorskiego na klasę instruktora pletwonurkowania obejmuje:

1) normy teoretyczne z zakresu:

- a) techniki nurkowania,
- b) zasad bezpieczeństwa,
- c) ratownictwa i pierwszej pomocy,
- d) powietrznych aparatów oddechowych,
- e) sprzętu pomocniczego i skafandrów,
- f) fizjologii nurkowania i chorób związanych z nurkowaniem,
- g) fizyki nurkowania,
- h) flory i fauny wód,
- i) hydrologii i oceanologii,
- j) historii nurkowania,
- k) prac podwodnych,
- l) tlenowych i mieszkankowych aparatów oddechowych,
- l) fotografii podwodnej,
- m) metodyki prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych na wodach otwartych i basenach,
- n) struktury i organizacji nurkowania w Polsce i na świecie,
- o) aktów prawnych określających zasady pletwonurkowania w Polsce,

2) normy praktyczne:

- a) przeprowadzenie z grupą kandydatów na pletwonurków II stopnia zajęć praktycznych z jednego z następujących tematów: pływanie po powierzchni wody w sprzęcie podstawowym, nurkowanie z zatrzymaniem oddechu, ćwiczenie sprawnościowe w sprzęcie podstawowym, przygotowanie aparatu oddechowego do nurkowania i jego założenie, zdejmowanie i zakładanie maski pod wodą, nadawanie i odbieranie pod wodą znaków umownych CMAS; zajęcia praktyczne powinny być poprzedzone omówieniem całości tematu; temat ustala się w drodze losowania,
- b) przeprowadzenie nurkowania z grupą pletwonurków I stopnia na głębokości 20 m, z wykonaniem na dnie drobnej pracy; skład grupy i rodzaj pracy ustala komisja egzaminacyjna,
- c) przeprowadzenie wykładu z jednego z następujących tematów: technika nurkowania, zasady bezpieczeństwa, ratownictwo i pierwsza pomoc, powietrzne aparaty oddechowe, sprzęt pomocniczy i skafandry, fizjologia nurkowania i choroby związane z nurkowaniem, fizyka nurkowania, flora i fauna, hydrografia i hydrologia, historia nurkowania, prace podwodne; temat ustala się w drodze losowania; minimalny czas trwania wykładu wynosi 30 min., czas przygotowania do wykładu wynosi 15 min.,
- d) zanurkowanie z zatrzymaniem oddechu na głębokość 12 m w sprzęcie podstawowym, skafandrze, pasie balastowym oraz z nożem,
- e) przepłynięcie 1500 m w czasie poniżej 30 minut,
- f) na głębokości 5 m czterokrotne przepłynięcie w sprzęcie określonym pod lit. d) odległości 25 m pomiędzy dwoma aparatami,
- g) wykonanie nurkowania w linii pionowej na głębokość 50 m z wykonaniem dekompresji,
- h) wydobywanie pletwonurka z głębokości 30 m i następnie holowanie go 200 m,
- i) odychanie w pięciu z jednego aparatu oddechowego (jednego ustnika) przez 3 minuty na głębokości 5 m.

DZIENNA KARTA NURKOWAŃ NR

data

Miejsce nurkowania temperatura wody

prąd wody rodzaj dna przejrzystość wody według tarczy Scheciego zachmurzenie temperatura powietrza

rodzaj akcji

kierownik akcji

Lp.	Nazwisko i imię	Mogę nurkować (podpis)	Posiadany stopień wykształcenia	Typ skafandera	Aparat oddechowy		Ciśnienie powietrza	Czas			Maksymalna głębokość	Podpis kierownika akcji
					typ	nr automatu		zanurzenia	wynurzenia	pobytu pod wodą		

Opis akcji nurkowej

(charakter akcji, sposób przeprowadzenia, uwagi dotyczące zachowania uczestników akcji pod wodą, wnioski itp.).

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W PŁETWONURKOWANIU

Przepisy ogólne.

§ 1. Płetwonurkowanie na wodach otwartych powinno się odbywać z uwzględnieniem danych zawartych w tabelach dekompresyjnych określonych w § 17 i z zachowaniem profilaktyki wypadków i chorób związanych z nurkowaniem.

§ 2. Akwen nurkowy przeznaczony do szkolenia powinien się charakteryzować:

- 1) przezroczystością wody nie mniejszą niż 2 m, według tarczy Scheciego o średnicy 30 cm,
- 2) spokojnym stanem wody (siła wiatru do 3° w skali Beauforta),
- 3) prądem wody poniżej 0,5 m/sek.,
- 4) temperaturą wody powyżej +15°C przy nurkowaniu bez ubrań ciepłochronnych.

§ 3. W trakcie zajęć szkoleniowych pod wodą, prowadzonych przy braku lub zmniejszeniu naturalnej przezroczystości wody, osoba szkolona powinna być połączona z instruktorem liną dystansową.

§ 4. 1. W czasie zajęć pod wodą, prowadzonych z łodzi motorowej, jachtu motorowego, statku itp., śruba napędowa oraz inne urządzenia zaburtowe powinny być unieruchomione, a w razie zajęć na wodach bieżących po wyłączeniu silnika powinna być dodatkowo unieruchomiona śruba napędowa przez włączenie biegu.

2. Jednostki przepływające obok bazy nurkowej są obowiązane omijać oznaczony akwen nurkowy z małą szybkością.

3. Jednostki podpływające do bazy nurkowej są obowiązane do zatrzymania śruby napędowej, a po zacumowaniu nie mogą rzucić kotwicy.

4. Przy dużych jednostkach pływających powinien być umocowany pomost nurkowy na wysokości powierzchni wody.

§ 5. 1. Zajęcia pod wodą nie mogą być prowadzone na szlakach żeglugowych lub w ich bezpośrednim sąsiedztwie.

2. Na wodach z nie oznaczonym szlakiem żeglugowym lub w razie konieczności prowadzenia zajęć na szlakach żeglugowych bądź w ich bezpośrednim sąsiedztwie należy na jednostce pływającej, z której prowadzone są zajęcia, wywiesić:

- 1) na wodach morskich — flagi kodu „2 x B”, uzupełnione dodatkowo flagą w kolorze czerwonym, z białym poprzecznym pasem pomiędzy lewym górnym a prawym dolnym rogami, lub flagę „ALFA” międzynarodowego kodu sygnałowego,
- 2) na wodach śródlądowych — flagi czerwone po obu burtach.

§ 6. Odstępstwa od zasad bezpieczeństwa są dopuszczalne wyłącznie w razie ratowania życia ludzkiego oraz w stanie wyższej konieczności.

Szkolenie praktyczne na basenie.

§ 7. 1. Organizator kursu wyznacza kierownika kursu, który jest odpowiedzialny za prawidłowe i bezpieczne przygotowanie szkolenia.

2. Kierownik kursu przed rozpoczęciem zajęć praktycznych wyznacza instruktora dyżurnego.

3. Instruktor dyżurny jest odpowiedzialny za przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa na basenie.

4. Instruktorowi dyżurnemu podlegają wszystkie osoby przebywające na basenie.

5. Instruktor dyżurny nie powinien prowadzić zajęć szkoleniowych.

§ 8. Instruktor prowadzący zajęcia jest zobowiązany w szczególności do:

- 1) sprawdzenia listy obecności przed zajęciami i po zajęciach,
- 2) zapoznania osób szkolonych z przebiegiem i zasadami bezpieczeństwa przeprowadzanego ćwiczenia,
- 3) praktycznego zademonstrowania wykonywanego ćwiczenia,
- 4) wyznaczenia asekuracji na czas wykonywania ćwiczeń pod wodą,
- 5) szczególnego sposobu zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczeń w pływaniu z zatrzymaniem oddechu pod wodą oraz ćwiczeń wynurzania się z głębokości w czasie oddychania z użyciem aparatu oddechowego,
- 6) wzięcia bezpośredniego udziału w ćwiczeniach w wodzie w czasie szkolenia z użyciem aparatów oddechowych podczas zajęć z młodzieżą do lat 16,
- 7) sprawdzenia, czy jest zapewniony niezbędny sprzęt ratunkowy i medyczny,
- 8) odnotowania przeprowadzonych ćwiczeń w dzienniku zajęć.

Szkolenie na wodach otwartych.

§ 9. 1. Organizator kursu lub akcji nurkowej wyznacza kierownika kursu lub akcji oraz imiennie instruktorów, przydzielając im zajęcia lub zadania szkoleniowe.

2. Za prawidłowe i bezpieczne przygotowanie szkolenia jest odpowiedzialny kierownik kursu lub akcji.

3. Kierownik kursu lub akcji nurkowej jest zobowiązany w szczególności do:

- 1) opracowania rozkładu zajęć na kursie lub w czasie akcji,
- 2) nadzoru nad przebiegiem szkolenia zgodnie z programem, zasadami bezpieczeństwa i dobrej praktyki nurkowej,
- 3) udzielenia instruktażu i określenia obowiązków osób prowadzących zajęcia z poszczególnymi grupami — bezpośrednio przed zajęciami,

- 4) osobistego sprawdzenia, czy jest zapewniony sprzęt nurkowy i ratowniczy,
- 5) zatwierdzenia planów i konspektów opracowanych przez instruktorów,
- 6) określenia sposobu i środków działania w razie wypadków i chorób związanych z nurkowaniem,
- 7) wyznaczenia odpowiednich akwenów nurkowych.

4. Do obowiązków instruktora prowadzącego zajęcia należy w szczególności:

- 1) zapoznanie osób biorących udział w szkoleniu z przebiegiem i zasadami bezpieczeństwa przeprowadzanych zajęć,
- 2) podział obowiązków i zadań w grupie,
- 3) bezpieczne i zgodne z zasadami dobrej praktyki nurkowej oraz programem szkolenia przeprowadzenie zajęć,
- 4) odnotowanie w dzienniku szkolenia przeprowadzonych zajęć i ewentualnych uwag dotyczących ich przebiegu,
- 5) w razie wydarzeń nadzwyczajnych kierowanie akcją ratowniczą i ewakuacyjną.

5. Osoby wykonujące zadania pomocnika instruktora są obowiązane do bezwzględnego respektowania jego poleceń oraz zasad bezpieczeństwa.

§ 10. 1. W czasie kursów lub akcji nurkowych instruktor prowadzący zajęcia wyznacza spośród osób biorących udział w szkoleniu — uwzględniając rodzaj akcji oraz kwalifikacje i umiejętności praktyczne:

- 1) pletwonurka ubezpieczającego, który w szczególności:
 - a) powinien mieć stopień wykształcenia umożliwiający mu zanurzenie się na największą głębokość w miejscu prowadzonego szkolenia,
 - b) przez cały czas trwania szkolenia lub akcji przebywa na powierzchni w bezpośredniej bliskości osób ubezpieczanych i jest ubrany w sprzęt umożliwiający natychmiastowe rozpoczęcie akcji ratunkowej;
 pletwonurek ubezpieczający może jednocześnie ubezpieczać maksymalnie 2 osoby nurkujące,
- 2) sygnalistę, który w szczególności:
 - a) utrzymuje stałą łączność z nurkującym za pomocą linki asekuracyjnej,
 - b) zna i umie stosować sygnały nurkowe,
 - c) przed rozpoczęciem akcji jest obowiązany zapoznać się z programem pobytu pletwonurków pod wodą,
- 3) chronometrzystę, który w szczególności:
 - a) prowadzi pomiar czasu nurkowania i dekompresji,
 - b) wpisuje czas pobytu pod wodą w dzienniku nurków,
 - c) ustala na podstawie tabel przystanki dekompresyjne oraz czas dekompresji, gdy chodzi o głębokie nurkowania z przewidywanymi przystankami dekompresyjnymi,

d) jest obowiązany znać i kontrolować zapas powietrza posiadanego przez pletwonurków.

2. Kierownik kursu lub akcji nurkowej wyznacza:

- 1) mechanika sprzętu nurkowego (spośród osób mających odpowiednie uprawnienia formalne, a w razie ich braku spośród instruktorów), który:
 - a) jest odpowiedzialny za prawidłowe przygotowanie sprzętu na kurs lub akcję,
 - b) dokonuje drobnych napraw i regulacji sprzętu w trakcie kursu lub akcji,
- 2) lekarza, który:
 - a) powinien być przeszkolony w zakresie fizjopatologii nurkowania, reanimacji i udzielania pierwszej pomocy w wypadkach nurkowych,
 - b) zapewnia niezbędne leki i sprzęt do udzielania pierwszej pomocy w wypadkach wodnych i nurkowych, w tym bezwzględnie aparat do inhalacji tlenowej,
 - c) opracowuje praktycznie plan ewakuacji do komory ciśnieniowej w razie choroby ciśnieniowej i urazów ciśnieniowych, w szczególności płuc,
 - d) kontroluje ważność orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia, a dodatkowo ma prawo skontrolować stan zdrowia biorących udział w zajęciach,
 - e) jest zobowiązany do pobytu w miejscu prowadzenia zajęć mogących stanowić ryzyko dla zdrowia.

3. Pletwonurek nurkujący jest obowiązany do:

- 1) wyrażenia zgody na nurkowanie (jeżeli uważa, że stan jego zdrowia pozwala mu na nurkowanie),
- 2) dokonania roboczego sprawdzenia sprzętu,
- 3) dokonania zanurzenia kontrolnego na głębokość 3 m,
- 4) rozpoczęcia nurkowania po uzyskaniu zgody prowadzącego zajęcia i po dokonaniu zanurzenia kontrolnego,
- 5) wykonania nurkowania zgodnie z założeniami programu,
- 6) utrzymania łączności z sygnalistą w czasie pobytu pod powierzchnią wody,
- 7) czuwania nad bezpieczeństwem i pracą drugiego pletwonurka przy wspólnym nurkowaniu.

§ 11. 1. W razie niespełnienia przez nurkującego jednego z warunków określonych w § 10 ust. 3 pkt 1—3 nie może być udzielona zgoda na nurkowanie.

2. W razie naruszenia obowiązków nurkującego, określonych w § 10 ust. 3 pkt 4—7, osoba kierująca nurkowaniem jest obowiązana wydać nurkującemu polecenie natychmiastowego wynurzenia się.

3. W razie utraty kontaktu wzrokowego pod wodą cała grupa nurkująca jest obowiązana do wynurzenia się.

4. Kierujący akcją nurkową jest obowiązany się upewnić, przed wyrażeniem zgody na zanurzenie, czy nurkujący zrozumiał zadanie, jakie ma wykonać pod wodą.

§ 12. W czasie nurkowań na wodach otwartych nie można:

- 1) nurkować indywidualnie bez asekuracji,
- 2) zanurzać się pod wodę bez zgody prowadzącego zajęcia,
- 3) oddalać się z miejsca nurkowania bez zgody prowadzącego zajęcia,
- 4) udzielać zgody na nurkowanie drugiemu pletwonurkowi bez wcześniejszego uprzedzenia o tym pletwonurka znajdującego się już pod wodą,
- 5) przekraczać głębokości nurkowania, maksymalnej dla posiadanych kwalifikacji i możliwości technicznych aparatu oddechowego,
- 6) naruszać reżymów czasowych określonych w tabelach dekompresyjnych,
- 7) nurkować bez wcześniejszego roboczego sprawdzenia sprzętu i zanurzenia kontrolnego,
- 8) prowadzić nurkowania bez właściwego zabezpieczenia medycznego oraz sprzętu asekuracyjnego i łącznościowego,
- 9) nurkować przy złym samopoczuciu,
- 10) nurkować przed upływem 2 godzin od ostatniego posiłku,
- 11) nurkować przed upływem 48 godzin od chwili spożycia jakiegokolwiek ilości alkoholu.

§ 13. Wykonywanie więcej niż 2 nurkowań dziennie poniżej 12 m jest niewskazane.

Nurkowanie 'pod lodem.

§ 14. 1. Nurkowanie z powierzchni lodu jest dopuszczalne, w razie gdy grubość lodu wynosi co najmniej 20 cm.

2. Przerębel wejściowy powinien mieć wymiary 1,5 m × 1,5 m, a jego krawędzie należy wzmocnić pomostem z desek o grubości co najmniej 3 cm, długości 250 cm i szerokości 50 cm.

3. Przeręble, z których odbywają się nurkowania, powinny być oddalone od siebie co najmniej o 20 m.

4. Przerębel, z którego odbywa się nurkowanie, powinien być docelowym miejscem nurkowania.

5. Z jednego przerębla może nurkować jednocześnie najwyżej 2 pletwonurków.

6. Każdy nurkujący powinien być ubezpieczony indywidualną liną sygnałowo-asekuracyjną.

7. Lina sygnałowo-asekuracyjna powinna być przymocowana do ciała pletwonurka oraz do ciała sygnalisty i przedmiotu stałego na lądzie lub zamocowana w inny sposób uniemożliwiający przypadkowe jej odwiązanie się.

8. Jeden sygnalista może obsługiwać tylko jedną linę sygnałowo-asekuracyjną.

9. Aparat oddechowy powinien mieć pełny zapas czynnika oddechowego.

10. Lina sygnałowo-asekuracyjna powinna być liną pływającą.

Nurkowanie w nocy.

§ 15. 1. Każdy nurkujący w nocy obowiązany jest mieć indywidualną latarkę podwodną.

2. Każdy nurkujący powinien być ubezpieczony linką asekuracyjną lub linką bezpieczeństwa z bojką.

3. Każdy nurkujący powinien być ubezpieczony przez łódź.

4. Łódź asekuracyjna powinna mieć napęd wiosłowy.

5. Dopuszcza się używanie łodzi asekuracyjnych z napędem strugowodnym.

Ogólne warunki techniczne, jakimi powinien odpowiadać sprzęt nurkowy.

§ 16. 1. Aparaty oddechowe powinny spełniać wszelkie warunki techniczne, określone w ich instrukcjach użytkowania.

2. Sprzęt nurkowy mający atest fabryczny powinien odpowiadać parametrom podanym w atście.

3. Pas obciążeniowy powinien mieć zapięcie umożliwiające jego natychmiastowe i swobodne zrzućenie pod wodą jedną ręką.

4. Bojka bezpieczeństwa powinna mieć pływalność dodatnią o wielkości 7—9 kg dla pletwonurka w skafandrze piankowym i 12—14 kg dla pletwonurka w skafandrze suchym.

5. Bojka bezpieczeństwa powinna być wykonana z materiału uniemożliwiającego jej zatopienie.

6. Linka sygnałowo-asekuracyjna powinna mieć wytrzymałość na zerwanie nie mniejszą niż 200 kg i pływalność dodatnią oraz na całej swojej długości nie może mieć połączeń ani widocznych uszkodzeń.

7. Wysokość burty łodzi asekuracyjnej nie może być wyższa niż 80 cm, licząc od powierzchni wody.

8. Łódź asekuracyjna powinna mieć linki przyburtowe zwisające do powierzchni wody.

9. Nóż nurkowy powinien mieć:

- 1) ostrze o długości co najmniej 10 cm,
- 2) pochwę sztywną, chroniącą przed przypadkowym skaleczeniem nożem lub jego wypadnięciem.

10. Lina opustowa powinna:

- 1) mieć średnicę co najmniej 12 mm,
- 2) być zakotwiczona w sposób uniemożliwiający jej samoistne przemieszczanie,
- 3) mieć boję o wyporności umożliwiającej utrzymanie liny i grupy nurkującej.

Tabele dekompresyjne.

§ 17. 1. Przy korzystaniu z niżej podanych tabel dekompresyjnych należy przestrzegać następujących zasad:

- 1) nurkowanie powinno być szczegółowo zaplanowane,
- 2) czas i głębokość nurkowania powinny być dokładnie zmierzone,
- 3) czas i głębokości podane w tabelach dekompresyjnych powinny być dokładnie przestrzegane; nie wolno dokonywać ich ekstrapolacji.

2. Tabele są uszeregowane w takiej kolejności, jak dla nurkowań sukcesywnych i mogą być też używane do nurkowań pojedynczych w zależności od planu akcji nurkowej.

TABELA DEKOMPRESYJNA

Nurkowanie pierwsze

Szybkość wynurzania się do pierwszego przystanku dekompresyjnego — 15 m/min., przerwa między nurkowaniami — 6 godzin.

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości	
		6 m	3 m
15	80		
	90		2
18	50		
	60		4
21	30		
	40		1
	50		7
24	60		12
	25		
	30		2
27	40		7
	50		14
	20		
	25		2
30	30		4
	40		14
	50	3	18
30	15		
	20		2
	25		5
	30		10
	40	2	18

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości	
		6 m	3 m
33	10		
	15		2
	20		4
	25	1	8
	30	2	13
	40	8	18
36	10		
	15		3
	20	2	5
	25	2	12
39	30	4	16
	5		
	10		2
	15		4
42	20	2	7
	25	4	14
	30	7	18
	5		
	10		4
42	15	2	4
	20	3	11
	5		
	10		4

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości			
		12 m	9 m	6 m	3 m
42	25		1	5	17
	30		2	10	18
45	5				
	10				4
	15			3	5
	20		1	4	13
	25		2	7	18
48	5				
	10			1	5
	15			4	6
	20		2	5	15
	25		4	10	18
51	5				2
	10			2	5
	15		1	4	9
	20		3	6	17
54	5				2
	10			3	5
	15		2	4	12
	20	1	3	8	18
57	5				3
	10			3	5
	15		3	4	14
	20	1	4	10	18
60	5				4
	10		1	3	6
	15		3	6	15
	20	2	5	12	18

TABELA DEKOMPRESYJNA

Nurkowanie ponowne po 30 minutach

Źybkowość wynurzania się do pierwszego przystanku dekompresyjnego — 15 m/min., przerwa między nurkowaniami — 30 minut.

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości	
		6 m	3 m
12	90		
	100		3
15	30		
	40		2
	50		7
	60		14
	70		21
18	20		
	25		1
	30		6
	40		16
	50		27
21	60		37
	15		
	20		3
	25		9
	30		17
24	40		31
	50		45
	10		
24	15		2
	20		10
	25		20

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości	
		6 m	3 m
24	30		29
	40		46
27	10		
	15		8
	20		18
	25		30
	30		41
30	5		
	10		1
	15		13
	20		27
	25		40
33	30	4	50
	5		
	10		5
	15		20
	20		35
36	25	4	47
	5		
	10		9
	15		27
	20	2	42
36	25	9	54

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości			
		12 m	9 m	6 m	3 m
39	5				
	10				14
	15			1	33
	20			6	48
42	25			13	62
	5				
	10				19
	15			2	39
45	20			10	53
	5				1
	10			1	23
	15			5	43
48	20		1	13	60
	5				4
	10			2	28
	15			8	48
51	20		2	15	68
	5				7
	10			2	32
	15		1	10	53
54	5				9
	10			3	37
	15		2	12	58
57	5				12
	10			4	41
	15		3	14	64
60	5				15
	10		1	5	45

TABELA DEKOMPRESYJNA

Nurkowanie ponowne po 3 godzinach

Szybkość wynurzania się do pierwszego przystanku dekompresyjnego — 15 m/min., przerwa między nurkowaniami — 3 godziny

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości	
		6 m	3 m
15	80		
	90		2
18	50		
	60		4
21	30		
	40		1
	50		8
	60		12
24	25		
	30		2
	40		8
	50		15
27	15		
	20		1
	25		3
	30		5
30	40		14
	10		
	15		2
	20		3
30	25		6
	30		11
	40	3	18

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości	
		6 m	3 m
33	5		
	10		1
	15		3
	20		5
	25	1	9
	30	2	14
36	40	9	24
	5		
	10		2
	15		4
	20	2	6
	25	2	13
39	30	4	18
	5		
	10		3
	15	1	4
	20	3	8
	25	4	16
42	30	8	21
	5		
	10		4
	15	2	4
	20	3	12

Głębokość m	Czas min.	Przystanki minut na głębokości			
		12 m	9 m	6 m	3 m
42	25		1	5	17
	30		2	11	25
45	5				
	10				4
	15			3	5
	20		1	4	14
	25		2	8	21
48	5				
	10			1	5
	15			4	7
	20		2	5	16
	25		4	10	25
	51	5			
51	10			2	5
	15		1	4	10
	20		3	6	18
	54	5			
54	10			3	5
	15		2	4	13
	20	1	3	9	21
	57	5			
57	10			3	5
	15		3	4	15
	20	1	4	11	24
	60	5			
60	10		1	3	6
	15		3	5	16
	20	2	5	13	27