



IANTD

Eastern Med.

IANTD Open Water Diver Program

Τμήμα 1 - Θεωρία

Κεφάλαια (8)	Περιεχόμενα
Κεφ 1	Εισαγωγή
Κεφ 2	Εξοπλισμός
Κεφ 3	Φυσιολογία Κατάδυσης
Κεφ 4	Πίνακες Κατάδυσης
Κεφ 5	Περιβάλλον
Κεφ 6	Διαδικασίες Ασφαλείας
Κεφ 7	Αντιμετώπιση Περιστατικών
Κεφ 8	Πέρα από τη βασική εκπαίδευση

Τμήμα 2 - Πρακτικά

Μαθήματα (5)	Περιεχόμενα
Μάθημα 1	1. Παραμονή στην επιφάνεια με τη μικρότερη προσπάθεια για 10'
	2. Κολύμβηση 50μ δίχως εξοπλισμό
	3. Κολύμβηση 360μ στην επιφάνεια με μάσκα, πτερύγια, αναπνευστήρα.
	4. Εκμάθηση 2 τεχνικών πρόωσης.
	5. Τρόποι εισόδου στο νερό και τρόποι εξόδου.
	6. Χρήση και καθαρισμός αναπνευστήρα.
	7. Χρήση και καθαρισμός μάσκας.
	8. Ελ. Κατάδυση στα 3μ, εντοπισμός, τοποθέτηση, καθαρισμός μάσκας, ανάδυση, καθαρισμός αναπνευστήρα.
Μάθημα 2	1. Δυναμική άπνοια με μάσκα, αναπνευστήρα, πτερύγια για 10μ απόσταση.
	2. Κολύμβηση στην επιφάνεια με πλήρη εξοπλισμό αυτόνομης κατάδυσης, εναλλαγές από ρυθμιστή σε αναπνευστήρα 3 φορές, απόσταση 50μ.
	3. Καθαρισμός μάσκας, καθαρισμός ρυθμιστή, εντοπισμός ρυθμιστή υποβρυχίως .
	4. Αφαίρεση μάσκας υποβρυχίως, ελεγχόμενη αναπνοή δίχως μάσκα, επανατοποθέτηση και καθαρισμός μάσκας.
	5. Επικοινωνία υποβρυχίως με χρήση σημάτων και εφαρμογή συστήματος ζευγαριών.
	6. Δοκιμή πλευστότητας, επιλογή κατάλληλης ποσότητας βαρών..

Μάθημα 3	1. Κολύμβηση με πλήρη αναπνευστική συσκευή στην επιφάνεια, ανάσκελα για απόσταση 30μ.
	2. Κολύμβηση στην επιφάνεια χρησιμοποιώντας την αναπνευστική συσκευή σαν σανίδα για απόσταση 100μ.
	3. Ρυμούλκηση αυτοδύτη για απόσταση 9μ με τη μέθοδο της πίεσης στα πόδια και εκείνη του άνω σώματος.
	4. Τρόποι καθόδου.
	5. Υποβρύχια κολύμβηση με πλήρη αναπνευστική συσκευή για απόσταση 9μ δίχως μάσκα.
	6. Ασκήσεις πλευστότητας και σωστής κίνησης (επιφάνεια/βυθός).
Μάθημα 4	1. ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ :(Δεν απαιτείται) Προσομοίωση ή εκτέλεση (κρίση εκπαιδευτή) βοηθητική αναπνοή. Η άσκηση ξεκινά με τους δύο 8μ μακριά ο ένας από τον άλλο, δίχως να αναπνέουν με αργή εκπνοή πλησιάζουν μεταξύ τους. Η προσομοίωση γίνεται με το δότη να δίνει τον ρυθμιστή του αλλά ο λήπτης δεν τον βάζει στο στόμα του παρά αναπνέει δύο φορές από τον δικό του ο οποίος βρίσκεται στη θέση του όλη την ώρα. Τουλάχιστον 3 κύκλοι αναπνοών σε στάση ακολουθούμενες από κολύμβηση με κανονικό ρυθμό.
	2. Εκτέλεση μοιράσματος αέρα με εφεδρική πηγή (χαταπόδι κλπ). Η άσκηση ξεκινά με τους δύο 8μ μακριά ο ένας από τον άλλο, δίχως να αναπνέουν με αργή εκπνοή πλησιάζουν μεταξύ τους. Τουλάχιστον 3 κύκλοι αναπνοών σε στάση ακολουθούμενες από κολύμβηση με κανονικό ρυθμό.
	3. Κανονική ανάδυση
	4. Χρήση οργάνων κατάδυσης
Μάθημα 5	1. Στην επιφάνεια αφαίρεση/επανατοποθέτηση συσκευής, επανάληψη υποβρυχίως σε βάθος έως 6μ.
	2. Ανάδυση κινδύνου.
	3. Αφαίρεση επανατοποθέτηση συστήματος βαρών.
Μάθημα 6	1. Απόρριψη συστήματος βαρών στην επιφάνεια του νερού
	2. Επίδειξη ικανότητας προσανατολισμού δίχως τη χρήση πυξίδας