

SVAZ POTÁPĚČŮ ČESKÉ REPUBLIKY

DIVERS ASSOCIATION OF CZECH REPUBLIC



REFRESH DIVE

OSNOVA KURZU

Schváleno zemskými prezidii SPČR
s účinností od 1. 6. 2013

Svaz potápěčů České republiky je členem
světové potápěčské federace CMAS

REFRESH DIVE – OSNOVA KURZU

Kurz Refresh Dive (obnovení potápěčských dovedností) je určen pro zodpovědné potápěče,

- *kteří se po delší přestávce ve své potápěčské praxi chystají znovu začít*
- *kteří se svědomitě připravují na potápěčskou dovolenou na moři (deko bóje)*
- *kteří absolvovali kurz v moři a chtějí se pokračovat v potápění i v našich sladkých vodách s náročnějšími podmínkami*

1. Předpoklady vyžadované po cvičencích:

- kvalifikace Potápěč CMAS P* (případně Potápěč s doprovodem, Potápěč Junior SPČR) nebo ekvivalentní kvalifikace,
- lékařská prohlídka nebo prohlášení o dobrém zdravotním stavu.

2. Teoretická část:

Informace v rozsahu 0,5 - 1 hod. dle úrovně posluchačů a zahrnující

- zopakování základních signálů pod i nad vodou,
- prevenci krizových situací a stresu,
- opatření před ponorem (seznámení s administrativními a přírodními podmínkami na lokalitě a s přivoláním první pomoci),
- zásady plánování ponorů,
- důvody pro preferenci bezdekompresních ponorů,
- dodržení výstupové rychlosti a její určení,
- nebezpečí barotraumatů plic z přetlaku, nebezpečí malých hloubek, kdy nepoučený potápěč zapomene vydechnout z DP při výstupu; odpovídající první pomoc,
- možná nebezpečí na plánované lokalitě,
- prověření správného použití dekompresních tabulek, případně dekompresního počítače,
- první a následnou pomoc při dekompresní nehodě.

3. Praktická část na souši:

- kontrola připraveného DP (vzduchová sprcha a nádechy, fixační popruhy, upínací popruhy a všechny ventily kompenzátoru vztlaku; vysokotlaký manometr),
- zajištění DP proti pádu,
- předvedení KPCR.

4. Praktické opakování cviků s DP ve vodě:

V bazénu nebo jiném chráněném vodním prostoru se uskuteční

- osobní a vzájemná kontrola výstroje před sestupem a po zanoření,
- zopakování různých způsobů vstupu do vody a výstupu z vody
- vyvážení a trim na místě i při plavání,

- správný sestup po nohou a po hlavě, bezpečný výstup,
- vylití masky, pobyt pod vodou 1 min bez masky,
- vynesení partnera bez masky na hladinu,
- nalezení ztracené automatiky,
- vynesení partnera na hladinu a jeho tažení po hladině,
- úprava/sejmutí/upevnění opasku pod vodou,
- pomoc partnerovi bez vzduchu a jeho doprovod na hladinu,
- řešení křeče v lýtku,
- správný postup při odkládání výstroje, zajištění DP proti pádu,
- demontáž a ošetření DP a ostatní výstroje,
- další cviky dle specifických požadavků účastníků a úměrné jejich kvalifikaci (např. práce s dekompresní bójkou).

*Absolvování kurzu může být instruktorem nebo Potápěčem CMAS P*** vyznačeno do Průkazu potápěče.*