

CMAS APNEA

AP1

Definicija:

Ronioc 1 nivoa u apnei je obučeni ronioc na dah koji je završio teoretsku i praktičnu obuku po planu i programu CMAS APNEA RONIIOC 1, a sertifikovan je od strane aktivnog CMAS APNEA INSTRUKTORA.

Uslovi za pristupanje kursu:

Minimum 14 godina starosti

Lekarsko uverenje, ne starije od 12 meseci

Lična karta, pasoš ili neki drugi dokument na osnovu kojeg se može utvrditi identitet

Popunjen obrazac IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Roditeljska saglasnost za mlađe od 18 godina

Trajanje obuke:

Teoretski deo: 8 x 1 sat predavanja

Praktični deo : 8 x 1 sat obuke ronjenja

Program obuke:

Teorija: Istorija ronjenja na dah

Osnove fizike ronjenja

Osnove fiziologije – izjednačavanje pritiska – BO – LMC

Osnovne tehnike disanja

Oprema za ronjenje na dah

Ronilačke tehnike

Morsko okruženje

Opasnosti i postupci spasavanja

Navika ronjenja u paru

Praktični deo: Statička Apnea

Plivanje

Tehnike izjednačavanja pritiska

Disati kao ronioc na dah

Tehnike kretanja sa perajama

Plovnost

Dinamička Apnea

Zaron na glavu (Duck dive)

Ronjenje na dah – vežbe

Ronjenje sa konstantnim opterećenjem (Constant weight dives)

Uvežbavanje veština

Mogućnosti:

Statička apnea 60 sekundi

Dinamička apnea 25 m

Konstantno opterećenje 10 m

Vežbe ronjenja na dah: Najmanje četiri (4) celine obuke ronjenja na dah. Maksimalno dva (2) celine obuke ronjenja na dan su dozvoljena dnevno a između celina mora biti interval za pauzu od minimum 2 sata.

Polaganje:

Teorija: 20 pitanja iz teoretskog dela. Kandidat mora tačno da odgovori na na minimum 14 pitanja (70%) da bi položio test.

Praktični deo: Da bi položio kandidat prikazuje sledeće mogućnosti

Statička apnea 60 sekundi

Dinamička apnea 25 m

Konstantno opterećenje 10 m

Organizacija kursa:

Kurs organizuje i vodi aktivni CMAS Apnea Instruktor 1 nivoa ili višeg, sa validnim sertifikatom pružanja prve pomoći i CPR (oživljavanje), odgovoran je za kompletnost kursa i sertifikaciju.

Odnos Instruktor i kursista:

1 instruktor na 6 kursista ili

1 instruktor i 1 asistent na 8 kursista

Broj učesnika na kursu :

Maksimalno 8 kursista.

Uslovi na moru i otvorenoj vodi treba da budu mirni i omogućavaju vidljivost od minimum 10 m, inače je obavezno postavljanje vodećeg konopa.

Mesto ronjenja se vizuelno obeležava od strane Instruktor sa dve bove.

Gore napomenuta ograničenja su obavezna za otvorenu vodu i bazen. Ako je trening na otvorenoj vodi a temperature vode je ispod 15°C, ograničenja se mogu smanjiti za 20%.

Izuzetci i izmene u pitanju zahteva i mogućnosti za svaki nivo može se izvršiti tek nakon zahteva lokalne federacije. Zahtev će biti odobren nakon saglasnosti CMAS apnea komisije i konačne odluke Borda direktora.

AP2

Definicija:

Ronioc 2 nivoa u apnei je obučeni ronioc na dah koji je završio teoretsku i praktičnu obuku po planu i programu CMAS APNEA RONIIOC 2, a sertifikovan je od strane aktivnog CMAS APNEA INSTRUKTORA.

Uslovi za pristupanje kursu:

Minimum 14 godina starosti

Lekarsko uverenje, ne starije od 12 meseci

Lična karta, pasoš ili neki drugi dokument na osnovu kojeg se može utvrditi identitet

Licenca AP1 ili Saglasnost Instruktor

Popunjen obrazac IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Roditeljska saglasnost za mlađe od 18 godina

Trajanje obuke:

Teoretski deo 8 x 1 sat predavanja

Praktični deo 4 x 2 sata obuke ronjenja

Program obuke:

Teoretski deo:	Fizika ronjenja Fiziologija ronjenja – BO – LMC Relaksacija, opuštanje – Meditacija Prva pomoć i ronilački akcidenti Tehnike disanja u ronjenju na dah Fizička kondicija Odgovornost prema okruženju Lokalna ograničenja u ronjenju Tehnike izjednačavanja pritiska Postupci u opasnim situacijama Navika ronjenja u paru Vodena kretanje (plime, oseke i vodene struje)
Praktični deo:	Izjednačavanje pritiska Opuštanje – disanje Raspored ronjenja Kretanje – plovnost Spašavanje ronioca sa BO Početne Apnea tehnike Ronjenje i tehnike kretanja Statička apnea Dinamička apnea Ronjenje sa konstantnim opterećenjem (Constant weight dives) Uvežbavanje veština

Vežbe ronjenja na dah: Najmanje četiri (4) celine obuke ronjenja na dah. Maksimalno dva (2) celine obuke ronjenja na dan su dozvoljena dnevno a između celina mora biti interval za pauzu od minimum 2 sata.

Polaganje:

Teorija: 20 pitanja iz teoretskog dela. Kandidat mora tačno da odgovori na na minimum 14 pitanja (70%) da bi položio test.

Praktični deo: Da bi položio kandidat prikazuje sledeće mogućnosti

Statička apnea	2:00 minuta
Dinamička apnea	40 m
Konstantno opterećenje	18 m

Organizacija kursa:

Kurs organizuje i vodi aktivni CMAS Apnea Instruktor 1 nivoa ili višeg, sa validnim sertifikatom pružanja prve pomoći i CPR (oživljavanje), odgovoran je za kompletnost kursa i sertifikaciju.

Odnos Instruktor i kursista:

- 1 instruktor na 6 kursista ili
- 1 instruktor i 1 asistent na 8 kursista

Broj učesnika na kursu :

Promenljivo opterećenje	30 m
Slobodan zaron	30 m

Organizacija kursa:

Kurs za 4 nivo Apnea ronioaca na dah (Asistent instruktora) organizuje i vodi aktivni CMAS Apnea Instruktor 2 nivoa ili višeg, sa validnim sertifikatom pružanja prve pomoći (BLS) i CPR (oživljavanje), odgovoran je za kompletnost kursa i sertifikaciju. Kandidat će položiti kad dokaže (na 2 kursa), leaderske sposobnosti i veštine perfektno obučenog ronioaca na dah koji je asistent instruktora.

Odnos Instruktor i kursista:

1 instruktor na 2 kursista

Uslovi na moru i otvorenoj vodi treba da budu mirni i omogućavaju vidljivost od minimum 20 m, inače je obavezno postavljanje vodećeg konopa.

Mesto ronjenja se vizuelno obeležava od strane Instruktor sa dve bove.

Gore napomenuta ograničenja su obavezna za otvorenu vodu i bazen. Ako je trening na otvorenoj vodi a temperature vode je ispod 15°C, ograničenja se mogu smanjiti za 20%.

Izuzetci i izmene u pitanju zahteva i mogućnosti za svaki nivo može se izvršiti tek nakon zahteva lokalne federacije. Zahtev će biti odobren nakon saglasnosti CMAS apnea komisije i konačne odluke Borda direktora.

AP4

Definicija:

Ronioc 4 nivoa u apnei je obučeni ronioc na dah koji je završio teoretsku i praktičnu obuku po planu i programu CMAS APNEA RONIIOC 3, završio je obuku za pružanje prve pomoći (BLS i CPR) i bio je asistent na minimu dva (2) kursa za ronioaca na dah pod nadzorom aktivnog CMAS APNEA INSTRUKTORA.

Uslovi za pristupanje kursu:

Minimum 18 godina starosti

Lekarsko uverenje, ne starije od 12 meseci

Lična karta, pasoš ili neki drugi dokument na osnovu kojeg se može utvrditi identitet

Licenca AP2

Popunjen obrazac IZJAVA O ODGOVORNOSTI

Roditeljska saglasnost za mlađe od 18 godina

Trajanje obuke:

Teoretski deo 14 x 1 sat predavanja

Praktični deo 6 x 2 sata obuke ronjenja

Program obuke:

Teoretski deo: struktura CMAS i nacionalne federacije
 Napredna fiziologija ronjenja – BO – LMC
 Napredne tehnike opuštanja – Meditacije
 Spašavanje i Prva pomoć u ronilački akcidenti
 Napredne tehnike disanja u ronjenju na dah
 Disanje – Istezanje

Praktični deo:

- Pripreme za psiho fizičku kondicija
- Apnea način ishrane
- Odgovornost prema okruženju
- Lokalna ograničenja u ronjenju
- Napredne tehnike izjednačavanja pritiska
- Postupci prilikom spašavanja ronioca na dah
- Obuka CPR
- Navika ronjenja u paru
- Plime i oseke, upotreba karata sa plimama i osekama
- fizičke metode izjednačavanja pritiska
- Napredno Opuštanje – disanje
- Napredne tehnike ronjenja na dah
- Spašavanje i prva pomoć
- Spašavanje ronioca sa BO
- Savrešena plovnost – balans
- Statička apnea
- Dinamička apnea
- Ronjenje sa konstantnim opterećenjem (Constant weight dives)
- Ronjenje sa promenljivim opterećenjem (Variable weight dives)
- Slobodan zaron (FIM dives)
- Uvežbavanje veština

Vežbe ronjenja na dah: Najmanje šest (6) celine obuke ronjenja na dah. Maksimalno dva (2) celine obuke ronjenja na dan su dozvoljena dnevno a između celina mora biti interval za pauzu od minimum 2 sata.

Polaganje:

Teorija: 20 pitanja iz teoretskog dela. Kandidat mora tačno da odgovori na minimum 14 pitanja (70%) da bi položio test.

Praktični deo: Da bi položio kandidat prikazuje sledeće mogućnosti

Statička apnea	2:30 minuta
Dinamička apnea	60 m
Konstantno opterećenje	25 m
Promenljivo opterećenje	25 m
Slobodan zaron	25 m

Organizacija kursa:

Kurs organizuje i vodi aktivni CMAS Apnea Instruktor 2 nivoa ili višeg, sa validnim sertifikatom pružanja prve pomoći (BLS) i CPR (oživljavanje), odgovoran je za kompletnost kursa i sertifikaciju.

Odnos Instruktor i kursista:

- 1 instruktor na 4 kursiste ili
- 1 instruktor i 1 asistent na 6 kursista

Broj učesnika na kursu :

Maksimalno 6 kursista.

Uslovi na moru i otvorenoj vodi treba da budu mirni i omogućavaju vidljivost od minimum 10 m, inače je obavezno postavljanje vodećeg konopa.

Mesto ronjenja se vizuelno obeležava od strane Instruktora sa dve bove.

Gore napomenuta ograničenja su obavezna za otvorenu vodu i bazen. Ako je trening na otvorenoj vodi a temperature vode je ispod 15°C, ograničenja se mogu smanjiti za 20%.

Izuzetci i izmene u pitanju zahteva i mogućnosti za svaki nivo može se izvršiti tek nakon zahteva lokalne federacije. Zahtev će biti odobren nakon saglasnosti CMAS apnea komisije i konačne odluke Borda direktora.