

USLOVI I STANDARDI ZA OBUKU I OBAVLJANJE RONJENJA - "UZOR"

IZMENE I DOPUNE

NASTAVNA KOMISIJA SOPAS



I OPŠTE ODREDBE

1. DEFINICIJA RONJENJA

Ronjenje je boravak ronioca pod vodom uz osiguranje fizioloških uslova disanja (ronjenje sa aparatom) ili bez osiguranja tih uslova (ronjenje na dah).

Ronjenje počinje onog trenutka kad ronilac zaroni i prestane da diše atmosferski vazduh, a završava se kad nakon izronjavanja počne ponovo da diše.

Dubina ronjenja ograničena je prirodnim i tehničkim faktorima, kao i kategorijom ronioca.

Stožnim ronjenjem se smatra svako ronjenje izvedeno prema odredbama ovog Pravila, koje je upisano u ronilačku knjižicu i dnevnik ronjenja organizacije.

Boravci u barokomori i ronjenja u bazenu se mogu upisati u ronilačku knjižicu i dnevnik ronjenja, ali nemaju status stažnih ronjenja.

1.2. KATEGORIZACIJA RONILACA

U zavisnosti od godina starosti, iskustva, teorijske i praktične obučenosti i ronilačke aktivnosti kategorije ronilaca su sledeće:

- ronilac sa 1 zvezdom (P1)
- ronilac sa 2 zvezde (P2)
- ronilac sa 3 zvezde (P3)
- ronilac sa 4 zvezde (P4)
- instruktor sa 1 zvezdom (M1)
- instruktor sa 2 zvezde (M2)
- instruktor sa 2 zvezde (M3)

Podaci o stečenoj kategoriji unose se u ronilačku knjižicu, a mogu se potvrditi karticom i diplomom.

1.3. OPŠTI USLOVI ZA STICANJE KATEGORIJA

Da bi se steklo zvanje bilo koje kategorije iz tačke 1.2. ovog Pravila kandidat mora ispuniti sledeće opšte uslove:

- ☐ da je dobrovoljno opredeljen za bavljenje podvodnim aktivnostima (lica koja nisu punoletna moraju imati potvrdu o saglasnosti roditelja – staratelja)
- ☐ Preporuka da ima lekarsko uverenje za bavljenje podvodnim aktivnostima ne starije od 6 meseci izdato od ovlašćene ustanove
- ☐ da savlada teorijske i praktične sadržaje i ovlada veštinama predviđenim za određenu kategoriju;

- ☐ da prethodnu kategoriju nije stekao u tekućoj kalendarskoj godini ☐ da ispunjava specifične uslove predviđene za svaku pojedinu kategoriju.

1.4. STANDARDI I USLOVI RONILAČKIH KATEGORIJA

1.4.1. Ronilac sa jednom zvezdom (P1)

Osposobljen je da uz pratnju instruktora ili ronioca sa 3, odnosno 4 zvezde rekreativno roni u otvorenoj vodi od 20 metara.

Smatra se da je C.M.A.S. Ronilac P1 osposobljen da koristi opremu za ronjenje, planira i izvodi ronjenja koja ne zahtjevaju obavezne dekompresione zastanake i da može da roni bez nadzora Instruktora ili Vođe ronjenja sa roniocem najmanje iste kategorije ukoliko imaju 50+ zarona, pravilno opremljen i u uslovima koji su isti ili bolji od onih u kojima je vršio obuku.

C.M.A.S. Ronilac (P1) je osposobljen za ronjenje unutar sledećih parametara:

- Koristi vazduh kao gas za disanje;
- Izvodi ronjenja koja ne zahtevaju obavezne dekompresione zastanake;
- Izvodi ronjenja tokom dnevnog svetla;
- Izvodi ronjenja u sredinama gdje je moguć direktni izron na površinu ;
- Izvodi ronjenja samo kada je obezbeđena podrška na površini;
- Izvodi ronjenja pod uslovima koji su jednaki ili bolji od uslova u kojima se obučavao.
- Ukoliko je dobio dodatnu obuku može roniti do preporučene maksimalne dubine dvadeset (20) metara s drugim roniocem sa istom kategorijom (ukoliko imaju 50+ zarona).
- Stiče pravo učešća na određenim specijalističkim kursovima i sportskim takmičenjima.
- Ronioci sa 1 zvezdom rone u krivulji sigurnosti.
- U ronilačkoj grupi ne može biti više od 2 para ronilaca sa 1 zvezdom.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- ☐ da ima najmanje 14 godina;
- ☐ da je plivač i
- ☐ da je sposoban da roni na dah

Sadržaj ispita za sticanje kategorije:

- provera teoretskog znanja (po pravilu testiranje);
- ulazak u vodu i plivanje na disalicu sa LARO opremom u dužini od 100 metara;
- pravilna upotreba kompenzatora plovnosti u mirovanju i pokretu;
- pravilan zaron, raspremanje i opremanje na dubini od 3-5 metara - bratsko disanje u pokretu sa promenom pravca i
- pravilno izvođenje spašavanja.

- ispit se polaže pred instruktorom koji je realizovao kurs.

1.4.2. Ronilac sa dve zvezde (P2)

Poseduje određena ronilačka iskustva i osposobljen je da u paru sa roniocem iste ili više kategorije roni do dubine od 40 metara.

Obučen je za sukcesivna ronjenja i ronjenja u planinskim jezerima.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- ☐ da ima najmanje 16 godina;
- ☐ da je u kategoriji ronioca sa 1 zvezdom imao najmanje 20 stažnih ronjenja i dva specijalistička kursa (tačka 1.6.2. pod 5. 14.15, i 23)

Sadržaj ispita za sticanje kategorije:

- ☐ provera teoretskog znanja (testiranje);
- ☐ plivanje sa LARO u dužini od 300 metara;
- ☐ uron na dubinu od 8 metara i raspremanje i opremanje LARO;
- ☐ bratsko disanje u pokretu sa promenom pravca;
- ☐ orijentacija pomoću orijentira na dnu i kompasa;
- ☐ pravilno izvođenje spasavanja i tegljenje „unesrećenog“ 50 metara.

Ispit se polaže pred komisijom čiji je predsednik instruktor koji je realizovao kurs.

1.4.3. Ronilac sa tri zvezde (P3)

Potpuno je obučen i utreniran da roni, vodi i organizuje ronjenja. Roni do dubine od 56 m, a u uslovima specijalnih ronjenja (spašavanje, ronilački radovi itd.) dubina ronjenja ograničena prema medijumu koji diše. Kompetentan da vodi dva para ronioca sa 1 zvezdom i osposobljen da asistira pri realizaciji kurseva do svoje kategorije.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- ☐ da ima najmanje 18 godina;
- ☐ da je u kategoriji ronioca sa 2 zvezde imao najmanje 50 stažnih ronjenja od toga 20 na dubinama većim od 30 metara i dva specijalistička kursa i to spašavanje i pružanje prve pomoć i Nitrox.
- ☐ da položi prijemni ispit čiji je sadržaj određen sadržajem ispita za sticanje prethodne kategorije;
- ☐ da poseduje dozvolu za upravljanje čamcem.

Sadržaj ispita za sticanje kategorije:

– posle završetka svake nastavne jedinice iz programa kursa rukovodilac kursa ocenjuje rad kandidata. Ocena praktičnog dela ispita je srednja ocena, s tim da kandidat mora biti pozitivno ocenjen za svaku nastavnu jedinicu. Ocena praktičnog zadatka na ispitu unosi se kao jedna od ocena za nastavne jedinice, Praktičan zadatak na ispitu je:

- ☐ uron na dubinu od 8-10m i raspremanje i opremanje LARO;

- ❑ orijentacija pod vodom uz upotrebu instrumenata;
- ❑ plivanje sa LARO u dužini od 500 metara vremenski ograničeno u skladu sa uslovima akvatorija;
- ❑ spašavanje unesrećenog sa 10 - 20 metara dubine i pružanje efikasne pomoći uz upotrebu O2
- ❑ demonstracija vežbe iz programa P1 (u ulozi asistenta instruktora) po izboru ispitne komisije

Provera teoretskog znanja se vrši pismenim testom i usmenim odgovaranjem.

Ispit se prijavljuje Nastavnoj komisiji Saveza 30 dana pre održavanja i ista ima pravo da prihvati predložene ispitivače ili imenije svog delegata.

1.4.4. Ronilac sa četiri zvezde (P4)

Ronilac sa tri zvezde koji ima izuzetno iskustvo u organizaciji i realizaciji ronjenja. Može asistirati pri realizaciji svih kurseva do svoje kategorije i u praktičnom delu kursa za M1. Osposobljen je da samostalno organizuje i realizuje sve vrste ronilačkih aktivnosti sem obuke ronilaca.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- da ima najmanje 25 godina;
- da je kao ronilac sa 3 zvezde učestvovao u organizaciji ronilačkih akcija (kursevi, ronilački centri, takmičenja...)
- da ima najmanje dve asistencije na kursevima
- da je završio najmanje 4 specijalistička kursa
- da ima pismeno pozitivno mišljenje kluba čiji je član
- kategoriju dodeljuje Nastavna komisija Saveza na predlog i uz obrazloženje matičnog kluba čiji je član poslednje tri godine.

1.4.5. Instruktor sa jednom zvezdom (M1)

Iskusan ronilac sa tri zvezde koji je kroz kurs za instruktore osposobljen da samostalno organizuje i vodi kurs za sticanje kategorije ronioca sa jednom zvezdom.

Ostvaruje sva prava ronioca sa četiri zvezde i kompetentan je za održavanje teorijske i praktične obuke na određenim specijalističkim i kursevima za ronioce sa jednom zvezdom, kao i realizaciju praktičnog dela kursa za P2 i P3. Može da asistira na kursevima za M1.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- da ima najmanje 21 godinu;
- da ima završenu srednju školu (IV stepen stručne spreme);
- da je u kategoriji sa 3 zvezde imao najmanje 100 stažnih ronjenja od čega 30 preko 30 metara i dva specijalistička kursa prema izboru (tačka 1.6.2. pod 1,13,19. i 20);
- da ima preporuku Kluba čiji je član poslednje dve godine;
- da je kao ronilac sa 3 zvezde učestvovao u svojstvu asistenta na dva kursa za ronilačke kategorije;

- da ima pismeno pozitivno mišljenje mentora koji mora biti instruktor sa min. dve zvezde;
- da ima saglasnost Nastavne komisije SOPAS-a koja je obavezna da je uskrati u slučaju kad je kandidat kao vođa ronjenja ima teži ronilački incident ili disciplinsku sankciju poslednje dve godine.
- da je završio (najkasnije dve godine po završetku specijalističkog dela kursa) opšti deo kursa u akreditovanoj visokoškolskoj ustanovi
- da položi prijemni ispit čiji je sadržaj identičan teoretskom sadržaju ispita za sticanje kategorije ronioca sa 3 zvezde, kao i da korektno izvede praktičan zadatak sa ispita za ovu kategoriju (nedovoljno poznavanje jedne tematske celine ili nekorektno izvođenje praktičnog zadatka kandidata upućuje na popravni ispit

Sadržaj ispita za sticanje kategorije:

Posle završetka svake nastavne jedinice iz programa kursa rukovodilac kursa ocenjuje rad kandidata, s tim da kandidat mora biti pozitivno ocenjen za svaku nastavnu jedinicu. Ovako dobijena srednja ocena je jedna od komponenti konačne ocene.

Na završenom delu ispita kandidat slučajnim izborom (izvlačenjem cedulje) bira temu iz programa teorijske nastave sa kursa za sticanje kategorije P1. Nakon prepreme od minimum 30 minuta uz korišćenje literature kandidat izlaže gradivo u okviru kompletnog nastavnog časa. Na isti način realizuje jednu praktičnu vežbu iz programa kursa za P1.

Završna ocena se izvodi kao prosečna ocena ukoliko je kandidat pozitivno ocenjen iz svih elemenata završne ocene: opšti deo kursa, ocena rada kandidata u toku kursa, ocena izlaganja teme i ocena realizacije praktične vežbe.

Ispit se polaže pred tročlanom komisijom čiji je predsednik delegat (M3) koga imenuje Nastavna komisija Saveza.

1.4.6. Instruktor sa dve zvezde (M2)

Poseduje veoma visok stepen teorijskog i praktičnog znanja i iskustva iz oblasti ronjenja i pedagogije. Osposobljen je kroz kurs za instruktore M2 za vođenje kurseva za sve ronilačke kategorije, kao i za realizaciju specijalističkog dela kursa za Instruktora sa jednom zvezdom.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- da ima najmanje 23 godine
- da ima najmanje 60 stažnih ronjenja u kategoriji M1, od čega 20 dublje od 30 metara;
- da ima održane dve specijalizacije u ulozi instruktora;
- da je realizovao šest kurseva za sticanje kategorije P1 (* minimum 20 obučениh kandidata)
- da je učestvovao kao asistent u realizaciji kursa za sticanje zvanja P3;
- da ima pismeno pozitivno mišljenje mentora – instruktora M2 ili M3 i saglasnost Nastavne komisije SOPAS-a koja je obavezna da je uskrati ukoliko je kandidat u protekle dve godine ima bezbednosni propust sa posledicama, disciplinski kažnjen i/ili grubo narušio odrednice pravila obuke.

- da je pismeni rad objavio ili izložio na zvaničnom skupu instruktora;
- da nije gubio licencu poslednje tri godine.

1.4.7. Instruktor sa tri zvezde (M3)

Instruktor sa tri zvezde je najviše stručno zvanje u oblasti ronilaštva u Srbiji. Ima veliko organizaciono i pedagoško iskustvo. Ovlašćen je da samostalno organizuje i vodi sve vrste ronilačkih kurseva i kursa za instruktora sa 1 zvezdom.

Osposobljen je kroz kurs za instruktore M2 za vođenje kurseva za sve ronilačke kategorije, kao i za realizaciju specijalističkog dela kursa za instruktora sa jednom zvezdom.

Instruktori sa 3 zvezde su članovi komisija za dodelu zvanja M1, M2 i M3. Stručan je za sudsko veštačenje ronilačkih udesa.

Specifični uslovi za sticanje kategorije:

- da ima najmanje 27 godina;
- da ima višu stručnu spremu;
- da se služi bar jednim od 3 CMAS zvanična jezika (engleski, francuski, španski)
- da je realizovao tri kursa za kategoriju P3;
- da je realizovao specifični – ronilački deo na dva kursa za M1
- da je objavio ili izložio na seminarima instruktora pismeni rad;
- da nije gubio licencu poslednjih pet godina;
- da ima pismeno pozitivno mišljenje Nastavne komisije SOPAS-a o doprinosu razvoja SOPAS-a i stručnim i etičkim kvalitetama.

Kategorija se stiče kroz kurs i aktivno učešće u realizaciji kursa M2 kao predavač i ispitivač, komisija Saveza koju sačinjavaju instruktori M3 ocenjuje rad kandidata.

1.5. LICENCE ZA OBUČAVANJE RONILACA

Sticanjem Instruktorske kategorije, po odrednicama UZOR-a, Instruktor stiče i licencu za obučavanje ronilaca u skladu sa svojom kategorijom.

Instruktori koji žele da obučavaju ronioca dužni su da svake naredne godine produže licencu za tu aktivnost.

Potvrđivanje licence Instruktor za narednu godinu vrši Nastavna komisija SOPAS-A, na osnovu aktivnosti Instruktor u protekloj godini.

Licenca se potvrđuje na osnovu sledećeg:

- Ispunjeni uslovi iz tačke 1.5.1.
- Regulisanje potraživanja SOPAS-a prema matičnom klubu i Instruktoru

1.5.1. Uslovi za potvrđivanje licence

- Obučeno minimum tri ronioca, ili održana dva kursa za osnovne ronilačke kategorije ili

- specijalnosti, ili aktivno učešće na dva kursa za P3 odnosno M1, u protekle dve godine.
- Učešće na stručnom seminaru u toku dvogodišnjeg perioda.
 - Instruktori sa tri zvezde (M3) mogu i ne moraju da vrše obuku, ali su obavezni da učestvuju u ispitnim komisijama kao i da budu predavači na kursevima za viša ronilačka zvanja.

1.5.2. Gubitak licence za obučavanje ronilaca

Licenca se gubi ukoliko u dve uzastopne godine nisu ispunjeni uslovi iz tačaka 1.5. i 1.5.1. UZOR-a.

Licenca se može izgubiti i ukoliko Instruktor grubo krši odrednice UZOR-a a koje su relevantne za obuku ronilaca.

Odluku o oduzimanju licence donosi Upravni odbor SOPAS-a na predlog Nastavne komisije.

1.5.3. Obnavljanje licence za obučavanje ronilaca

Obnavljanje licence izgubljene po bilo kom osnovu odobrava Nastavna komisija na osnovu molbe kandidata i preporuke matičnog kluba.

Proveru Instruktorskih znanja i veština vrši delegat Nastavne komisije procenjujući sve elemente realizacije ronilačkog kursa o čemu podnosi pismeni izveštaj i mišljenje. Odluku o obnovi licence donosi Nastavna komisija na osnovu datog izveštaja.

U slučaju negativnog mišljenja delegata, Nastavna komisija određuje komisiju koja razmatra slučaj i nakon provere potvrđuje ili uskraćuje licencu. U slučaju negativnog rešenja ponovni zahtev za potvrđivanje licence se može podneti nakon godinu dana i asistiranja na nekom kursu pod rukovodstvom Instruktor sa licencom.

Ukoliko instruktor nije obnavljao licencu preko deset godina, a želi da je ponovo aktivira potrebno je da ponovo prođe specifični deo kursa za kategoriju koju poseduje.

Troškove obnavljanja licence snosi Instruktor ili njegova matična organizacija.

Preporučuje se da svaki licencirani instruktor izvrši osnovno profesionalno osiguranje.

1.6. VRSTE KURSEVA

1.6.1. Kursevi za sticanje kategorija

Kursevi se organizuju za sticanje sledećih kategorija: ronilac sa 1, 2 i 3 zvezde i instruktor sa 1, 2 i 3 zvezde.

Navedeni kursevi su okosnica obuke ronilaca. Odvijaju se planski i organizovano prema odrednicama UZOR-a.

1.6.2. Specijalistički kursevi

Ovi kursevi se organizuju sa ciljem da ronioci između sticanja pojedinih kategorija na organizovan način obogate svoja teorijska znanja i praktična iskustva učine stažna ronjenja zanimljivim, a obučavanje kontinuiranim.

Specijalistički kursevi su:

1. Ronjenje na dah *
2. Podvodna fotografija i video*
3. Podvodna arheologija***
4. Kurs za upravljanje podvodnim vozilima***
5. Noćno ronjenje*
6. Pretraživanje*
7. Vađenje potonulih predmeta i upotreba ronilačkog lifta***
8. Ronjenje u zatvorenom prostoru***
9. Ronjenje pod ledom***
10. Speleo ronjenje*
11. Dubinsko ronjenje (preko 30m)***
12. Ronjenje sa nitroksom*
13. Ronjenje sa suvim odelom*
14. Podvodna orijentacija (bez instrumenata u bistroj vodi)*
15. Prva pomoć**
16. Spasavanje**
17. Ronjenje u struji***
18. Ronjenje u planinskim jezerima***
19. Poznavanje flore, faune ***
20. Ronjenje u mutnoj neprozirnoj vodi (smanjena vidljivost)***
21. Podvodna navigacija pomoću instrumenata***
22. Upotreba O₂ u prvoj pomoći**
23. Punilac sudova pod visokim pritiskom

* Prema postojećem programu CMAS -a

** Prema postojećem programu DAN-a

*** Prema programu izvođača koji je verifikovan od strane Nastavne komisije

1.7. ORGANIZACIJA KURSEVA

Klubovi su osnovni organizatori kurseva za sticanje ronilačkih kategorija i ronilačkih specijalizacija. Osnovni uslovi za organizaciju kurseva su:

- potreban broj odgovarajućih instruktora ronjenja;
- osiguranje kandidata potpunom i ispravnom opremom;
- prostorija za teoretski deo kursa i akvatorij za praktični deo; ☐
- nastavna sredstva (prezentacije, skice, preseći itd); ☐
- sredstva za pružanje prve pomoći.

U slučaju da klub ne može da ispuni neki od ovih uslova obraća se za pomoć Savezu.

Kursevi za P3 se prijavljuju najmanje 30 dana pre početka izvođenja i moraju biti otvoreni i za članove drugih klubova koji ispunjavaju i prihvataju predviđene uslove. Prisustvo delegata Saveza na ispitu nije obavezno ali se preporučuje.

Kurseve za M1 realizuju klubovi i akreditovane školske ustanove u organizaciji Nastavne komisije SOPAS-a. Kandidaturu za realizaciju klubovi ističu 30 dana pre planiranog početka. SOPAS, nakon prihvatanja kandidature, obaveštava sve klubove o tome. SOPAS delegira predsednika ispitne komisije koji je instruktor M3.

Kurseve za M2 i M3 organizuje SOPAS u saradnji sa Nastavnom komisijom i klubovima koji raspolažu odgovarajućim resursima (prostor, oprema itd)

Ronilačkom kursu za P3 prethodni prijemni ispit koji u principu obuhvata znanja i veštine prethodne kategorije. Svi kursevi završavaju polaganjem ispita čiji je cilj verifikacija znanja i veština stečenih u toku kursa.

Pri realizaciji praktičnog dela kursa broj kursista je limitiran tako da jedan realizator (instruktor ili asistent) može istovremeno obučavati 6 kandidata. Broj kandidata za teoretski deo kursa je limitiran samo nastavnim uslovima.

Nakon realizacije svakog ronilačkog kursa (uključujući i specijalističke) obaveštava se Nastavna komisija Saveza. Izveštaj treba da sadrži datum završetka kursa, ime organizatora i realizatora, osnovne podatke o kursu i licima koja su ga završila.

1.8. SADRŽAJ KURSEVA I ISPITA

Nastava na svim kursevima se izvodi prema Nastavnom planu (NPP) određenim ovim Pravilom. Dozvoljeno je u skladu sa specifičnostima u kojima klubovi obavljaju svoju delatnost obogaćivanje nastavnog sadržaja što podrazumeva i produžetak trajanja. Nastavni sadržaji predviđeni ovim Pravilom su obavezan minimum.

Kursevi moraju biti materijalno tehnički obezbeđeni prema tački 2.4.2. ovog pravilnika.

Minimalno vreme za realizaciju kurseva za sticanje kategorija je pet dana.

Kursevi mogu trajati i duže, ali nikako kraće i sa manjim fondom sadržaja, nego što je predviđeno ovim Pravilom (NPP).

Pri realizaciji kursa P2 je moguće skraćivanje-izostavljanje onih sadržaja, tema i vežbi za koje polaznik ima sertifikat o završenom specijalističkom kursu tog sadržaja. Sadržaj ispita se ni u tom slučaju ne menja.

Minimalno vreme za realizaciju bilo koje specijalizacije je jedan dan, s tim da određene mogu da traju i duže ali nikako sa manjim fondom sadržaja no što je predviđeno ovim NPP.

1.9. PREKATEGORIZACIJA RONILAČKIH ZVANJA STEČENIH U DRUGIM ORGANIZACIJAMA

Ronilačka zvanja definisana ovim Pravilom imaju priznatu ekvivalenciju zvanja po CMAS-u. Prekategorizacija ronilačkih zvanja se vrši u skladu sa sporazumom CMAS-a i drugih organizacija. Prekategorizacija vojnih kategorija se vrši prema odrednicama PROLAR-a. Priznavanje kategorija ostalih organizacija se ne vrši po automatizmu, već se po pravilu dozvoljava polaganje ispita za ekvivalentnu kategoriju bez pohađanja kursa. Odluku o svakom pojedinačnom slučaju donosi Nastavna komisija.

1.10. OSTALE VRSTE RONJENJA I RONILAČKIH AKTIVNOSTI

Ronilačkim radovima se mogu baviti ronionci sa kategorijom P3 i višom.

Realizaciju specijalističkih kurseva i posebnih oblika ronjenja mogu vršiti samo Instruktori sa odgovarajućim sertifikatom.

II ORGANIZACIJA PODVODNIH AKTIVNOSTI

2.1. Pod organizacijom podvodnih aktivnosti se podrazumeva planiranje, realizacija i kontrola svih faktora koji uslovljavaju sigurnost u ronjenju. Osnovni faktori koji su relevantni za ovako definisanu organizaciju podvodnih aktivnosti su:

- Organizacija i planiranje ronjenja, kojom se određuju kompetentnosti i odgovornost uloga u ronilačkim organizacijama (klubovi, društva, centri, škole);
- Obučenosť i psihofizička pripremljenost ronilaca;
- Zdravstveno stanje ronilaca i njegova kontrola;
- Materijalno tehničko osiguranje ronjenja;
- Hidrometeorološki i lokacijski uslovi ronjenja

2.2. ORGANIZACIJA I PLANIRANJE RONJENJA

2.2.1. Vođa ronjenja je ronilac P3 ili više kategorije vodi realizaciju konkretne ronilačke akcije.

* Organizuje postupke pružanja pomoći i transporta u slučaju nesreće u skladu sa lokacijom i konkretnim uslovima. Po mogućnosti obezbeđuje aparat za reanimaciju kiseonikom.

* Upoznaje učesnike sa planom ronjenja, vrši raspored grupa i određuje vođe grupe i njihove aktivnosti

- * Po svojoj proceni ne dozvoljava ronjenje u sledećim slučajevima: -
 neposredovanje kvalifikacije za predviđenu ronilačku aktivnost,
 - neposredovanje zdravstvenog sertifikata (u skladu sa ovim dokumentom),
 - neposredovanje adekvatne opreme za predviđenu ronilačku aktivnost,
 - manifestacije neadekvatnog psihofizičkog stanja za realizaciju aktivnosti,
 - manifestacije narušenog zdravstvenog stanja,
 - izuzetno loši hidrometeorološki uslovi.
- * Ukoliko raspolaže sa plovnim sredstvima određuje način njegove upotrebe i po mogućnosti vođitelja čamca.
- * Ukoliko proceni da ronilačka akcija zahteva prisutnost rezervnog ronioca određuje mu mesto, zadatke i način izvršenja;
- * Po završetku ronjenja prikuplja relevantne podatke o realizovanoj aktivnosti;
- * Obezbeđuje vođenje dokumentacije predviđene ovim dokumentom.

2.2.2 Vođa grupe je najstručniji i najiskusniji ronilac u grupi, odnosno ronilačkom paru.

Pod grupom se podrazumeva dva ili više ronilaca. Preporučuje se uvek ronjenje u paru.

Vrši obeležavanje grupe ili mesta ronjenja, a ukoliko raspolaže plovnim sredstvom vođa grupe ga obezbeđuje ili izdaje zadatke vođitelju čamca.

Po završenom ronjenju obaveštava vođu ronjenja o obavljenoj aktivnosti i vodi dokumentaciju predviđenu ovim dokumentom.

Može da odustane ili prekine ronjenje ukoliko proceni da su bezbednosni uslovi narušeni.

Ukoliko u ronilačkoj akciji nije određen vođa ronjenja shodno tome preuzima njegove nadležnosti iz tačke 2.2.1.

2.2.3 Ronilac je lice koje ispunjava opšte i specifične uslove predviđene ovim dokumentom.

Na ronjenje mora dolaziti zdrav, odmoran i psihofizički pripremljen.

Sprovodi instrukcije vođe grupe

Dužan je da vodi računa o vlastitoj opremi u svemu, kao i da na adekvatan način koristi grupnu opremu.

U slučaju potrebe pruža pomoć svom ronilačkom paru.

Bilo kakvu poteškoću u toku ronjenja prijavljuje vođi para, a ako mora da izroni daje znak vođi i zajedno sa njim izranja.

Snosi ličnu odgovornost za zaštitu ronilačke sredine.

U slučaju gubitka pod vodom ostaje na zatečenom mestu načelno 1 minut, a zatim izranja i čeka vođu grupe na površini.

Nakon ronjenja izveštava vođu grupe o toku ronjenja, stanju opreme i o tome kako se oseća.

Snosi odgovornost za vlastitu bezbednost. Dužan je odustati od urona ukoliko proceni da mu je ugrožena bezbednost ili narušava neku odrednicu ovog Pravilnika.

2.2.4. Rezervni ronilac se preporučuje pri obavljanju podvodnih aktivnosti u otežanim uslovima.

Rezervni ronilac može biti ronilac kategorije P2 ili više.

U slučaju potrebe pruža pomoć na zahtev i po instukcijama vođe ronjenja.

Dok obezbeđuje ronilačku akciju nalazi se u blizini mesta ronjenja, opremljen u meri koju odredi vođa ronjenja.

2.3. OBUČENOST I PSIHOFIZIČKA PRIPREMLJENOST RONILACA

Pod obučenošću i psihofizičkom pripremljenošću ronilaca podrazumevamo kompleksan faktor sigurnosti u ronjenju koji prevazilazi pojam utreniranosti i nivoa završenog ronilačkog kursa, koji su nužni ali ne i dovoljni uslovi za sigurnost u ronjenju.

2.3.1 Obučenost učesnika u ronilačkoj akciji podrazumeva vrstu i nivo završenih kurseva, broj i vrstu urona, broj održanih kurseva i realizovanih akcija.

Osnovni pokazatelj obučenosti je važeća ronilačka ili instruktorska kategorija, a za izvođače obuke kategorija kojoj je potvrđena licenca.

Obučenost učesnika je osnovni limitirajući faktor u planiranju ronjenja, pa se u svemu treba držati prava i obaveza pojedinih ronilačkih kategorija koja su precizirana ovim dokumentom.

2.3.2 Psihofizička pripremljenost učesnika u ronilačkoj akciji obezbeđuje da obučeni ronioci roneći u paru mogu uspešno završiti ronjenje i kod eventualnih nezgoda (kvar opreme, gubitak orijentacije, povrede...)

Preporučuju se redovni ronilački treninzi, a posebno pred ronilačku sezonu.

2.4. MATERIJALNO-TEHNIČKO OSIGURANJE RONJENJA

2.4.1 Ispravnost ronilačke opreme je uslov sigurnosti u ronjenju.

Za ispravnost ronilačke opreme zadužen je organizator ronjenja i ronilac.

Punjenje boca kompresorima visokog pritiska vrši se u skladu sa uputstvima proizvođača ronilačkih kompresora.

Preporučuje se da kompresorom rukuje ronilac sa položenim specijalističkim kursom rad na kompresoru.

Periodični pregledi opreme se vrše prema preporuci proizvođača.

Ronilačke boce se atestiraju prema pozitivnim zakonskim propisima.

2.4.2 Regulator sa oktupusom, ronilački prsluk i podvodni manometar su obavezni deo individualne opreme. Vođa grupe mora imati ronilački kompjuter ili sat, dubinomer, i dekompresione tablice. Preporuka je da boca sa kiseonikom bude obezbeđena za svaku ronilačku akciju u otvorenoj vodi.

2.5. ZDRAVSTVENO STANJE RONILACA I NJIHOVA KONTROLA

Utvrđivanje i kontrola zdravstvenog stanja ronilaca i kandidata za obuke je obavezan i nužan uslov za bezbedno ronjenje.

2.5.1 Prikupljanje podataka o zdravstvenom stanju mogu vršiti instruktori ronjenja, odnosno vođe ronjenja, a utvrđivanje zdravstvenog statusa lekari.

Konačnu odluku o sposobnosti za ronjenje i overu ronilačkih karneta vrše lekari sledećih specijalnosti: baromedicine, hiperbarične medicine, pomorske medicine, ili drugih specijalnosti pod uslovom da su završili Kurs podvodne medicine verifikovan od strane ovog Saveza ronilaca.

Prihvataju se, i odluke o sposobnosti za ronjenje i overa karneta od strane specijaliste sportske medicine i medicine rada.

2.5.2 Lekar iz tačke 2.5.1. koji na osnovu rezultata pregleda, donosi konačnu odluku o zdravstvenoj sposobnosti.

2.5.3 Prikupljanje podataka, utvrđivanje i kontrola zdravstvenog stanja ronilaca se vrši:

- * zdravstvenim upitnikom;
- * prvim selektivnim pregledom;
- * kontrolnim pregledom;
- * vanrednim kontrolnim pregledom.

2.5.4 Zdravstveni upitnik (prilog) je sastavni deo lekarskog pregleda i na nivou Saveza unificiran način prikupljanja relevantnih podataka za utvrđivanje sposobnosti za ronjenje.

Upitnik popunjava kandidat (ronilac) na zahtev, i po potrebi uz pomoć instruktora, odnosno vođe ronjenja odmah po prijavljivanju na obuku za ronjenje, i u iznimnim situacijama na terenu, kada kandidat želi i insistira da roni, a tom prilikom:

- * nema mogućnosti da se obavi pregled;
- * rok važnosti ranijeg pregleda je istekao;
- * poseduje uverenje o lekarskom uverenju koji nije usklađen, ili se to ne može utvrditi sa zahtevima Saveza.

U tim situacijama, kandidat ili ronilac uz popunu zdravstvenog upitnika obavezno potpisuje pismenu izjavu da je zdrav i da roni na sopstvenu odgovornost. U tom slučaju instruktor - vođa ronjenja može odobriti obuku - ronjenje uz poštovanje smernica koje preciziraju stanja koja onesposobljavaju za ronjenje.

2.5.5 Prvi selekcionni pregled utvrđuje zdravstvenu sposobnost kandidata da bude u imerziji i hiperbaričkim uslovima i otkriva eventualne zdravstvene nedostatke, koji mogu predstavljati rizik za bezbednost ronjenja

2.5.6 Kontrolni pregled treba da utvrdi, odnosno isključi nastanak zdravstvenih poremećaja nespojivih sa ronjenjem ili nepovoljan uticaj ronjenjana zdravlje pojedinca. Za realizaciju kontrolnih pregleda odgovoran je ronilac (osim prvog kontrolnog pregleda, pregleda maloletnih lica i ronilaca takmičara).

Učestalost kontrolnih pregleda zavisi od starosti ronioca i vrste ronjenja, tako da je preporuka da se kontrolni pregled obavlja:

- svake treće godine do navršenih 40 godina života;
- svake druge godine od 40-te do 50-te godine života;
- svake godine za starije od 50 godina života;

- za učešće na ronilačkim takmičenjima u skladu sa Zakonom o sportu

2.6. HIDROMETEOROLOŠKI I LOKACIJSKI USLOVI RONJENJA

- 2.6.1 Hidrometeorološki uslovi značajno mogu uticati na bezbednost ronjenja. Pri planiranju i obavljanju ronjenja treba uvažiti sve uslove koji mogu uticati na bezbednost i to pre, za vreme i posle ronjenja. Vođa ronjenja je ovlašćen da proceni sve elemente koji otežavaju eventualno onemogućavaju bezbedno ronjenje. U skladu sa pocenjenim planira sve ostale elemente bezbednosti u ronjenju.
- 2.6.2 Lokacijski uslovi mogu biti otežavajući za realizaciju ronjenja. Pored zatvorenog prostora i njegovih karakteristika kao i ronjenja noću otežavajući faktor mogu biti tumačenje zakonske regulative od strane lokalnih vlasti i ponašanje lokalnog stanovništva. Vođa ronjenja mora imati u vidu ove faktore pri planiranju i realizaciji ronjenja.
- 2.6.3 Ronjenje u otežanim uslovima određuju hidrometeorološki i lokacijski uslovi. Ronjenje se smatra otežanim ukoliko se stekao jedan od uslova:
- * izvođenje težih ronilačkih radova,
 - * ronjenje u struji bržoj od 1m/s,
 - * ronjenje u vodi u kojoj je vidljivost manja od 1m.
 - * ronjenje u vodi čija je temperatura niža od 12 °C
 - * ronjenje u olupinama,
 - * ronjenje pod ledom,
 - * ronjenje u pećinama,
 - * ronjenje noću.
- Sva ronjenja u otežanim uslovima zahtevaju posebne dodatne mere sigurnosti u planiranju i realizaciji tih aktivnosti.
- Osposobljenost za ronjenje u otežanim ulovima stiče se na kursovima za više ronilačke kategorije i specijalističkim kursovima u skladu sa ovim dokumentom.

2.7. RONILAČKE NESREĆE

Pod ronilačkom nesrećom podrazumeva se svaki događaj u okviru ronilačkih akcija koji ugrožava zdravlje i život, ili izazove smrt lica koja rone ili vrše pripremu za ronjenje.

2.7.1. U slučaju ronilačke nesreće potrebno je:

- a) preduzeti sve mere za uklanjanje ili ublažavanje posledica nesreće kao što su:
- * ustanoviti stanje unesrećenog i pružiti mu prvu pomoć;
 - * prevesti unesrećenog u zdravstvenu ustanovu ili hiperbaričku komoru, po mogućnosti uz pratnju lekara i vođe ronjenja ili grupe, ili partnera;
 - * prikupiti i predložiti medicinskom osoblju koje ga prihvata sve podatke relevantne za lečenje: režim ronjenja (vreme, dubina, dinamika, dekompresioni zastanci), vreme izranjanja i već preduzete mere prve pomoći;
- b) uporedo sa zbrinjavanjem unesrećenog vođa ronjenja ili grupe obezbeđuje opremu u zatečenom stanju, a nakon toga prikuplja sledeće podatke:
- * ispravnost opreme i količina vazduha u bocama;
 - * stanje zdravlja unesrećenog pre nesreće;
 - * režime kritičnog ronjenja (vreme, dubina, dinamika, dekompresioni zastanci);

- * ko je i pod kakvim okolnostima opazio nesreću;
- * kako je unesrećeni izronio, ili bio iznesen na površinu;
- * kako i ko je pronašao i izvadio opremu unesrećenog;
- * ostale relevantne okolnosti za analizu nesreće.

O ovim podacima vođa ronjenja ili vođa grupe sačinjava zapisnik ,

2.7.2. Sastav komisije čine najmanje 3 člana:

- * Instruktor M3 - predsednik komisije
- * Lekar sa završenim kursom podvodne medicine
- * Stručno tehničko lice

U komisiji ne mogu biti članovi ronilačke organizacije u kojoj se nesreća desila.

2.7.3. Predsednik Komisije prikuplja sledeće podatke:

- * ronilačka kategorija unesrećenog;
- * zadatak-plan ronjenja;
- * ko je kontrolisao opremu pre ronjenja;
- * nađeno stanje opreme po ronjenju;
- * sastav vazduha u bocama;
- * da li je unesrećeni poštovao pravila data ovim dokumentom i zakonske propise;
- * da li su vođa ronjenja i vođa grupe poštovali pravila data ovim dokumentom, naročito mere sigurnosti.

2.7.4. Komisija mora proučiti sva dokumenta i izveštaje odgovornih lica, proveriti planove ronjenja i obaviti uviđaj na licu mesta.

Sva oprema unesrećenog i drugi dokazi se stavljaju na uvid komisiji u stanju zatečenom neposredno nakon nesreće.

Komisija saslušava sva lica koja svojom izjavom mogu pomoći analizi nesreće.

Komisija može, na kraju obaviti rekonstrukciju situacije u kojoj se desila nesreća. Rekonstrukciju ronjenja realizuje instruktor sa opremom unesrećenog uz pojačane mere bezbednosti.

2.7.5. Po završetku rada Komisija sastavlja izveštaj i dostavlja ga:

- * Savezu
- * Upravnom odboru organizacije u kojoj se desila nesreća
- * MUP-u (po potrebi)

2.8. RONILAČKA DOKUMENTACIJA

Ronilačka dokumentacija su sva dokumenta vezana za obavljanje podvodnih aktivnosti.

Obim i vrstu dokumentacije određuju ronilačke organizacije, s tim da su sledeća dokumenta obavezna:

- ronilački karnet
- ronilačka kartica
- odobrenje za rad instruktora i važeća licenca
- dnevnik ronjenja
- izveštaj o realizovanom kursu

2.8.1. Ronilački karnet je lični dokument svakog ronioca, koji sadrži:

- * identifikacione podatke (fotografija, prezime i ime, jedinstveni matični broj građana)
- * podatke o obučenosti (ronilačke kategorije, specijalistički kursevi, mesec i godina sticanja i identifikacioni broj instruktora);
- * podaci o zdravstvenom stanju (datum overe, potpis i faksimil lekara);
- * podaci o realizovanim ronjenjima (datum i mesto, vreme zarona, trajanje i dubina, overa vođe ronjenja);
- * može da sadrži podatke o godišnjoj overi ronilačke kategorije ili druge podatke bitne za ronilačku aktivnost.

2.8.2. Ronilačka diploma - kartica je lični dokument svakog ronioca i instruktora ronjenja kojim se potvrđuje nivo obučenosti za bavljenje ronilačkim aktivnostima.

Instruktor koji je realizovao obuku izdaje dokumenta za nivo P1,P2 i P3 dok je za instruktorske kategorije nadležna Nastavna komisija Saveza.

Ronilačka diploma i kartica se izdaju na osnovu Izveštaja o realizovanom kursu.

2.8.3. Dozvola za rad instruktora i važeća licenca su ovlašćenja na osnovu kojih instruktor u tekućoj kalendarskoj godini vrši obuku ronilaca u skladu sa odredbama UZOR-a.

Licenca se potvrđuje postavljanjem adekvatnih podataka na zvanični sajt saveza.

2.8.4. Plan ronjenja je dokument kojim vođa ronjenja precizira vreme i mesto zarona, sastav i vođe grupa, i posebne mere sigurnosti ako se radi o ronjenju u otežanim uslovima.

2.8.5. Dnevnik ronjenja je osnovni dokument o realizovanim ronjenjima. Popunjavaju ga i overavaju potpisom vođe grupe neposredno nakon završenog ronjenja. Obavezno sadrži: datum i mesto izvedenog ronjenja, imena učesnika, njihove ronilačke kategorije, vreme urona, trajanje ronjenja, maksimalna dubina i napomenu koja se obavezno popunjava u slučaju postojanja specifičnih podataka vezanih za sigurnost u ronjenju.

2.8.6. Zapisnici sa održanih kurseva predstavljaju dokument kojim se potvrđuju realizacija kurseva kojim se stiču ronilačke i instruktorske kategorije, specijalnosti i ostala znanja i veštine relevantne za ronjenje.

2.8.7. Izveštaj o realizovanom kursu dostavljaju realizatori obuke, instruktori sa licencom, Nastavnoj komisiji za proteklu kalendarsku godinu.

Izveštaj se podnosi na formularu koji sadrži osnovne podatke realizatora i asistenta

na kursu, prezime i ime kursiste, JMBG, (ili datum rođenja) nivo obuke (kategoriju) i datum završetka kursa.

Izveštaj o realizovanom kursu je osnovni dokument na osnovu kog se daje odobrenje za rad instruktora - licenca za sledeću kalendarsku godinu.

III. PROGRAM OBUKE RONIOCA

III.1. PROGRAM OBUKE RONIOCA P1

TEORIJSKA PREDAVANJA: 9 časova

T1. Cilj obuke i način realizacije.....	(30 minuta)
T2. Osnovi fizike.....	(60 minuta)
T3. Osnovna i autonomna ronilačka oprema.....	(60 minuta)
T4. Uređaji za merenje i pomoćna ronilačka oprema.....	(30 minuta)
T5. Osnovi fiziologije ronjenja.....	(60 minuta)
T6. Prevencija ronilačkih udesa i prva pomoć.....	(30 minuta)
T7. Barotraume.....	(60 minuta)
T8. Toksično delovanje gasova.....	(30 minuta)
T9. Delovanje azota u ronjenju.....	(60 minuta)
T10. Principi bezbednosti u ronjenju.....	(30 minuta)
T11. Ronilačka sredina i očuvanje eko sistema.....	(60 minuta)
T12. Sportske ronilačke aktivnosti.....	(30 minuta)

T1. CILJ OBUKE I NAČIN REALIZACIJE

- Predstavljanje, upoznavanje, evidentiranje
- Cilj kursa i program obuke
- Organizacija kursa (mesto, vreme raspored....)
- Obezbeđivanje opreme
- Način provere znanja
- Verifikacija kursa (karneti, diplome, kartice)
- Ronilačke kategorije i UZOR“ (Standardi i uslovi za obuku ronilaca) - Prava i obaveze P1

T2. OSNOVI FIZIKE

- Sastav vazduha i osobine gasova
- Fizičke karakteristike vode (gustina, vidljivost, temperatura)
- Pritisak (atmosferski, hidrostatski i apsolutni)
- Arhimedov zakon
- Daltonov zakon
- Boil-Mariotov

- Henrijev zakon

T3. OSNOVNA I AUTONOMNA RONILAČKA OPREMA

Namena, opis, vrste, izbor , upotreba, održavanje i čuvanje:

- MPD (maska, peraja i disalica)
- Mokra ronilačka odela - rashlađivanje i pregrevanje
- Pojas sa tegovima - Arhimedov zakon, plovnost
- Kompezator plovnosti - napomene o opasnosti nekontrolisanog izrona
- Autonomni ronilački aparat (boca a glavnim ventilom i ventilom rezerve)
- Odnos pritiska i zapremine (Bojl-Mariotov zakon)
- Hidrostatski regulator
- Pojam ambijentalnog pritiska (atmosferski, hidrostatski i apsolutni pritisak)

T4. UREĐAJI ZA MERENJE I POMOĆNA RONILAČKA OPREMA:

- Manometar
- Dubinometar
- Sat
- Dekompresione tablice (samo ih pomenuti, upotreba u T9)
- Kompjuter
- Bova, zastavica, nož lampa....

T5. OSNOVI FIZIOLOGIJE RONJENJA:

- Čula (vid i sluh u vodi)
- Sporazumevanje u ronjenju (osnovni signali po CMAS-U)
- Respiratorni i kardiovaskularni sistem
- Proces disanja - Henrijev zakon
- Sastav vazduha - Daltonov zakon

T6. PREVENCIJA RONILAČKIH UDESA I PRVA POMOĆ:

- Zadihavanje (etiologija, prevencija)
- Hipoksija (etiologija, prevencija)
- Utapanje (etiologija, prevencija)
- Postupci i tehnika samospašavanja
- Postupci i tehnika spašavanja
- Veštačno disanje i masaža srca

T7. BAROTRAUME:

Uzroci, znaci i simptomi, prevencija, postupci prve pomoći i zbrinjavanje:

- Uši
- Sinusi
- Zubi
- Skviz ronilačke opreme (maska)
- Pluća

- Gasna embolija

T8. TOKSIČNO DELOVANJE GASOVA:

Uzroci, znaci i simptomi, prevencija, postupci prve pomoći i zbrinjavanje:

- Kiseonik
- Ugljen dioksid
- Ugljen monoksid

T9. DELOVANJE AZOTA U RONJENJU:

Uzroci, znaci i simptomi, prevencija, postupci prve pomoći i zbrinjavanje:

- Azotna narkoza
- Dekompresiona povreda
- Upotreba dekompresionih tablica

T10. PRINCIPI BEZBEDNOSTI U RONJENJU:

- Postupci pre ronjenja (planiranje, izbor i priprema opreme - proračun autonomije aparata, kontrola, odlazak na teren, obeležavanje, proveru, procedura u slučaju incidenta, znaci i signalizacija)
- Postupci u toku ronjenja (ronjenje u paru, vođa ronjenja i njegova uloga, održavanje dubine, postupci pri gubljenju)
- Postupci nakon ronjenja (izveštaj, odnos prema opremi)

T.11 RONILAČKA SREDINA I PODVODNA ORIJENTACIJA

- Vrste dna i izbor terena
- Pokreti vode
- Struje i osnovni vetrovi
- Život pod vodom i potreba zaštite eko-sistema
- Orijentacija pod vodom uz pomoć elemenata u prirodnom okruženju
- Merenje razdaljine pod vodom
- Šabloni kretanja pod vodom
- Osnovi orijentacije sa upotrebom kompasa pod vodom, sa promenom pravca
- Flora i fauna opasne za ronioce, i sanacija povreda nastalih u kontaktu sa njima

T12. SPORTSKE RONILAČKE AKTIVNOSTI:

Ronjenje na dah

- Podvodna orijentacija
- Plivanje perajima i brzinsko ronjenje
- Podvodne igre (hokej, ragbi)
- Podvodni foto lov
- Podvodni lov
- Podvodne veštine

PRAKTIČNA OBUKA: (8 u zatvorenoj + 5 u otvorenoj vodi)

V1. Upotreba MPD (maske, disalice i peraja)

V2. Raspremanje i opremanje MDP

V3. Praktična primena autonomne ronilačke opreme u mestu

V4. Praktična primena autonomne ronilačke opreme u pokretu

V5. Praktična primena autonomne ronilačke opreme uz bratsko disanje

V6. Raspremanje i opremanje ARO bez izranjanja i vežbe spašavanja

V7. Ronjenje sa i bez ARO i MPD i opremanje pod vodom

V8. Provera ronilačkih veština prema uslovima za sticanje kategorije P1

V9. Ronjenje u otvorenoj vodi sa obale

V10. Ronjenje u otvorenoj vodi

V11. Vežbe spavanja u otvorenoj vodi

V12. Dva stažna ronjenja

V1. UPOTREBA MDP (maske, disalice i peraja):

- Pripremanje, stavljanje i podešavanje MDP na suvom i u vodi po parovima
- Ulasci u vodu sa MDP iz sedećeg položaja poluokretom
- Pražnjenje disalice
- Promena plovnosti dubinom udaha-izdaha
- Plivanje uz pomoć MDP
- Uron na glavu i noge
- Ronjenje sa MDP
- Plivanje sa MDP uz učestalo potapanje i pražnjenje disalice u pokretu - Izlazak iz vode

V2. RASPREMANJE I OPREMANJE MDP:

- Pripremanje, stavljanje i podešavanje MDP
- Ulazak u vodu na noge
- Pražnjenje maske
- Pronalaženje i pražnjenje maske
- Punjenje i pražnjenje maske bez skidanja uz disanje na disalicu
- Ronjenje sa i bez MDP i opremanje pod vodom

V3. PRAKTIČNA PRIMENA AUTONOMNE RONILAČKE OPREME U MESTU:

- Sastavljanje autonomne ronilačke opreme (boca, regulator, kompenzator plovnosti)
- Međusobna kontrola opreme i provera disanja preko regulatora
- Provera poznavanja znakova i upozorenje o nekontrolisanom izronu
- Ulazak u vodu i opremanje uz uzajamnu pomoć (para)
- Pražnjenje regulatora i disanje na površini
- disanje pod vodom
- Ispuštanje i bočno hvatanje regulatora
- Pražnjenje maske bez skidanja
- Disanje pod vodom bez maske

- Promene i regulacija plovnosti upotrebom kompenzatora plovnosti
- Izlazak iz vode
- Raspremanje, rastavljanje autonomne ronilačke opreme

V4. PRAKTIČNA PRIMENA AUTONOMNE RONILAČKE OPREME U POKRETU:

- Pripremanje i opremanje autonomnom ronilačkom opremom na suvom
- Ulazak u vodu iz sedećeg položaja polukolutom unazad (kao iz čamca)
- Vežba plivanja sa ARO na disalicu
- Pražnjenje maske, disanje bez maske
- Hvatanje regulatora na više načina
- Disanje pomoću alternativnog izvora vazduha u mestu
- Ronjenje sa ARO sa i bez maske
- Ronjenje sa ARO uz vađenje i prihvatanje regulatora u pokretu
- Izlazak iz vode uz pasivnu asistenciju ronilačkog para
- Rastavljanje ARO

V5. PRAKTIČNA PRIMENA AUTONOMNE RONILAČKE OPREME UZ BRATSKO DISANJE:

Opremanje ARO i ulazak u vodu na leđa polukolutom

- Bratsko disanje u mestu uz promenu uloga
- Bratsko disanje u pokretu na oba načina uz zamenu uloga (4 varijante)
- Plivanje uz upotrebu kompenzatora plovnosti uz promene položaja
- Izlazak iz vode i rastavljanje ARO

V6. VEŽBA SPASAVANJA I RASPREMANJE / OPREMANJE ARO U MESTU BEZ IZRANJANJA:

- Opremanje i ulazak u vodu
- Postupci i tehnike pomaganja ronilačkom paru
- Vežba spasavanja sa površine i dna (izvlačenje na površinu, tegljenje...)
- Raspremanje ARO i MDP u mestu bez izranjanja
- Izranjanje u paru uz korišćenje jednog regulatora
- Zaustavljanje između dna i površine
- Vertikalan izron sa neprekidnim izisanjem u regulator
- Izlazak iz vode i rastavljanje ARO

V7. RONJENJE SA I BEZ ARO I MDP I OPREMANJE POD VODOM

- Opremanje i ulazak u vodu na noge, raskorakom
- Zaron na 3 – 5 metara
- Raspremanje
- Kontrolisan slobodan izron
- Plivanje na distancu od 15 – 20 m
- Kratak odmor
- Pravilan uron i ronjenje do ostavljene opreme
- Opremanje i podešavanje opreme
- Izron

- Izlazak iz vode i rastavljanje ARO

V8. PROVERA RONILAČKIH VEŽBI PREMA USLOVIMA ZA STICANJE

KATEGORIJE P1:

- Plivanje sa ronilačkom bocom i MDP (ARO) u dužini od minimum 100 metara
- Bratsko disanje u pokretu u obe uloge na dva načina uz promenu pravca
- Pravilan zaron, raspremanje i opremanje na dubini od 3 – 5 metara

V9. RONJENJE U OTVORENOJ VODI SA OBALE

- Opremanje i balansiranje u plitkoj vodi
- Otklanjanje i prihvatanje regulatora ☐ Pražnjenje maske
- Disanje bez maske
- Bratsko disanje
- Kontrolisan izron
- Raspremanje

V10. RONJENJE U OTVORENOJ VODI:

- Opremanje i ulazak u vodu
- Podvodne šetnje
- Ponavljanje vežbi iz prethodne celine u dubljoj vodi bez izrona (8 – 10 m)
- Podvodna šetnja
- Dekompresioni zastanak 3, na 3 m
- Izron i izlazak iz vode, raspremanje

V11. VEŽBA SPASAVANJA U OTVORENOJ VODI:

- Opremanje i ulazak u vodu
- Spasavanje, vežba izvlačenja i tegljenja
- Promena uloga u vežbi spasavanja
- Izranjanje u paru uz korišćenje jednog regulatora
- Pružanje prve pomoći

V12. STICANJE POČETNE PRAKSE:

- Dva standardna stažna ronjenja za P1
- Varijacija dubine i načina ulaska u vodu i izlaska iz nje
- Akcentirati karakteristike ronjenja u grupi

III.2. PROGRAM OBUKE RONIOCA P2

TEORIJSKA PRREDAVANJA: 6 časova

T1. Cilj obuke i način realizacije..... (30 minuta)

T2. Ronilačka oprema.....(30 minuta)

T3. Fizika ronjenja i proračun autonomije.....	(30 minuta)
T4. Ronilačke bolesti i incidentna stanja.....	(60 minuta)
T5. Postupci spasavanja i prva pomoć.....	(30 minuta)
T6. Ronjenje van krivulje sigurnosti.....	(30 minuta)
T7. Apsorpcija azota i ponovljena ronjenja.....	(30 minuta)
T8. Ronjenje na većim nadmorskim visinama.....	(30 minuta)
T9. Upotreba dekompresionih tablica.....	(30 minuta)
T10. Planiranje i organizacija ronjenja.....	(60 minuta)

T1. CILJ OBUKE I NAČIN REALIZACIJE

- Predstavljanje, upoznavanje, evidentiranje
- Cilj kursa i program obuke
- Organizacija kursa (mesto, vreme raspored....)
- Način provere znanja
- Verifikacija kursa (karneti, diplome, kartice)
- Prava i obaveze P2

T2. RONILAČKA OPREMA

- Ponavljanje i sistematizacija ranije stečenih znanja
- Suva ronilačka odela (namena, održavanje, čuvanje, vrste, izbor, upotreba) - ronilački kompresor (namena, vrste, rukovanje, obaveze rukovaoca)

T3. FIZIKA RONJENJA I PRORAČUN AUTONOMIJE

- Osnovne osobine vazduha (sistematizacija znanja)
- Osnovne osobine vode (sistematizacija znanja)
- Arhimedov, Bojl-Mariotov, Henrijev i Daltonov zakon (primena u proračunima) - Gej-Lisakov zakon (primena u proračunu)

T4. RONILAČKE BOLESTI I INCIDENTNA STANJA

- Barotraume (ponavljanje i sistematizacija)
- Dekompresiona povreda (ponavljanje i sistematizacija)
- Azotna narkoza i trovanje O₂, SO, SO₂ (ponavljanje i sistematizacija)

- Hipotermija i hipertermija (uzroci, preventiva, simptomi, postupci)
- Zadihavanje (ponavljanje i proširivanje znanja)
- Hipoksija (ponavljanje i proširivanje znanja)
- Iscrpljenost, morska bolest, sunčanica (uzroci, prevencija, simptomi, postupci) - Stres, strah, panika (definicija pojma, prevencija, manifestacije, postupci) - Utapanje

T5. POSTUPCI SPASAVANJA I PRVA POMOĆ: –

Definisanje pojmova

- Procena situacije i izbor postupka
- Tehnike spasavanja i pružanja prve pomoći (tegljenje, izvlačenje, veštačko disanje, masaža srca, transport, nega)

T6. RONJENJE VAN KRIVULJE SIGURNOSTI:

- Pojam krivulje sigurnosti
- Razlozi za i protiv dubokih i dugih ronjenja
- Problemi vezani za duboka ronjenja fiziološke prirode (dekompresiona bolest, azotna narkoza...)
- Problemi vezani za duboka ronjenja fizičke prirode (plovnost, rashlađivanje, gustina vazduha, parcijalni pritisak)
- Problemi vezani za duboka ronjenja tehničke prirode

T7. APSORPCIJA AZOTA I PONOVLJENO RONJENJE:

- Pojam saturacije i desaturacije
- Otapanje gasova u tečnosti i tkivima
- Rezidualan azot
- Dekompresiona povreda (prevencija, oblici, prva pomoć, lečenje)

T8. UPOTREBA DEKOMPRESIONIH TABLICA:

- Vrste tablica i principi upotrebe
- Upotreba instrumenata za merenje (sat, dubinomer)
- Brzina izranjanja
- Praktična upotreba tablica za pojedinačna i ponovljena ronjenja
- Značaj planiranja i čuvanja podataka o ronjenju (karnet, dnevnik ronjenja)
- Ronilački kompjuter (princip rada i ograničenja)

T9. RONJENJE NA VEĆIM NADMORSKIM VISINAMA:

- Razlozi povećanog rizika pojave dekompresione bolesti
- Korekcije pri očitavanju mernih instrumenata (dubinometri)
- Proračuni za korekciju dekompresionih zastanaka
- Ronjenje i putovanje avionom

T10. PLANIRANJE I ORGANIZACIJA RONJENJA:

- Planiranje ronjenja kao osnovni element bezbednosti
- Izbor vremena i mesta
- Priprema i provera opreme

Izračunavanje autonomije ronjenja

Ronjenje u paru

- Ronjenje u grupi
- Komunikacija pod vodom i na vodi
- Procedure u slučaju nestanka vazduha
- Procedure u slučaju gubitka para ili grupe
- Procedure u slučaju nesreće
- Procedure pripreme čamca za ronjenje
- Procedure ronjenja sa broda
- Procedure ronjenja u otežanim uslovima (vidljivost, struja)
- Postupci nakon ronjenja
- Ronilačka dokumentacija (karnet, dnevnik)

PRAKTIČNA OBUKA: (12 celina – 20 ronjenja)

V1. Rad na kompresoru

V2. Priprema grupe za ronjenje (para)

V3. Ronjenje u otvorenoj vodi sa podvodnom orijentacijom (2 ronjenja)

V4. Spasavanje i pružanje prve pomoći

V5. Podvodna orijentacija

V6. Pretraživanje (2 ronjenja)

V7. Ronjenje u rekama i jezerima (2 ronjenja)

V8. Ronjenje u ograničenoj vidljivosti – mutnoj vodi ili noću (2 ronjenja)

V9. Ronjenje u hladnoj vodi

V10. Ronjenje sa broda

V11. Ronjenje sa „uronom u plavo”

V12. Ronjenje na dubinama između 20 i 40 metara sa pretraživanjem (4 ronjenja)

V1. RAD NA KOMPRESORU:

- Priprema kompresora za rad
- Punjenje boca
- Održavanje kompresora
- Vođenje dnevnika rada kompresora

V2. PRIPREMA GRUPE – RONILAČKOG PARA ZA RONJENJE:

- Priprema čamca za ronjenje
- Priprema, utovar i kontrola opreme (zajedničke i lične)
- Obeležavanje mesta za ronjenje, sidrenje i provera

- Raspremanje i zbrinjavanje opreme (zajedničke i lične) nakon ronjenja

V3. RONJENJE U OTVORENOJ VODI:

- Sticanje iskustva i pouzdanosti u svim vežbama/veštinama za ronioca sa jednom zvezdom (plivanje, opremanje, bratsko disanje...)
- Provera lične sposobnosti svakog kandidata i korekcija eventualnih nedostataka
- Analiza i komentar obavljenog ronjenja

V4. SPASAVANJE I PRUŽANJE PRVE POMOĆI:

Prema uputstvima iz T5 za P2 sticanje veština u otvorenoj vodi

Izvlačenje unesrećenog na površinu

Davanje veštačkog disanja na vodi metodom usta na usta

- Skidanje opreme i tegljenje unesrećenog po površini
- Iznošenje na obalu i čamac
- Vežba veštačkog disanja i masaže srca
- Procedure i postupci u slučaju ronilačkih incidenata – nesreća

V5. PODVODNA ORIJENTACIJA:

- Sticanje iskustva i pouzdanosti u veštini sa specijalističkog kursa „UZOR” tačka 1.7.2. Pod 14)
- Obuka u orijentaciji pomoću kompasa, sa promenom kursa od 90° i povratkom istom putanjom na polazište

V6. PRETRAŽIVANJE:

- Vežba pronalaženja predmeta prema programu specijalističkog kursa („UZOR” tačka 1.7.2. pod 6) u bistroj vodi

V7. RONJENJE U REKAMA I JEZERIMA:

- Priprema za ronjenje u tekućoj vodi (planiranje, dodatne mere bezbednosti)
- Realizacija elemenata potrebnih za sticanje veštine ronjenja u struji
- Ronjenje u struji
- Analiza i komentar uočenog

V8. RONJENJE U OGRANIČENOJ VIDLJIVOSTI – MUTNOJ VODI ILI NOĆU:

- Pripreme za ronjenje u otežanim uslovima
- Uvežbavanje procedure i postupaka za ronjenje u datim uslovima
- Analiza i komentar realizovanog ronjenja

V9. RONJENJE U HLADNOJ VODI:

- Realizacija standardnog stažnog ronjenja za prvu zvezdu u otežanim uslovima

V10. RONJENJE SA BRODA:

- Specifičnosti ulaska u vodu sa broda
- Uron po sidrenom lancu – konopcu
- Specifičnosti izlaska iz vode i raspremanje
- Analiza i komentar realizovanog ronjenja

○ V11. RONJENJE SA „URONOM U PLAVO”

- Uron bez vidljivih orijentira (sidreni konop i sl.)
- Ronjenje u krivulji sigurnosti
- Zastanak 3, na 3m „u plavom”

▪ V12. RONJENJA NA DUBINAMA IZMEĐU 20 i 40 METARA

- Pripreme za ronjenja dublja od 20 metara
- Sagledavanje specifičnosti tehnika, komunikacije i vlastitih impresija
 - Vršenje dekompresionih zastanaka u različitim situacijama
- Analiza i komentar realizovanog ronjenja

III. 3. PROGRAM OBUKE RONIOCA P3

TEORIJSKA PREDAVANJA: 16,5 časova

T1. Uvodna predavanja.....	(30 minuta)
T2. Zakonski propisi i etika ronjenja.....	(60 minuta)
T3. Istorijat ronjenja.....	(30 minuta)
T4. Ronilačka oprema I	(60 minuta)
T5. Ronilačka oprema II.....	(30 minuta)
T6. Fizika ronjenja.....	(30 minuta)
T7. Anatomija čoveka.....	(30 minuta)
T8. Fiziologija ronjenja.....	(60 minuta)
T9. Ronilačke bolesti.....	(90 minuta)
T10. Propuštena profilaktička dekompresija.....	(30 minuta)
T11. Stres u ronjenju.....	(30 minuta)
T12. Postupak pri ronilačkom incidentu.....	(60 minuta)
T13. Podvodna orijentacija.....	(30 minuta)
T14. Pretraživanje, pronalaženje i vađenje predmeta.....	(60 minuta)
T15. Organizacija grupnog ronjenja.....	(90 minuta)
T16. Organizacija ronjenja u otežanim uslovima.....	(30 minuta)
T17. Osnovi specifičnih ronjenja.....	(60 minuta)
T18. Ronilački sportovi i takmičenja.....	(90 minuta)
T19. Ronilačka sredina.....	(60 minuta)

▪ T1. CILJ OBUKE I NAČIN REALIZACIJE:

- Predstavljanje, upoznavanje, evidentiranje
- Cilj kursa i program obuke
- Organizacija kursa (mesto, vreme, raspored...)
- Način provere znanja
- Verifikacija kursa (karneti, diplome, kartice)
- Prava i obaveze P3

▪ T2. ZAKONSKI PROPISI I ETIKA RONJENJA:

- Sistem organizovanja ronilačkih klubova, saveza i asocijacija u svetu i kod nas
- Normativna akta kojim se reguliše ronjenje (zakoni, standardi, uslovi, programi)
- Ponašanje ronioca u organizaciji i pri obavljanju ronilačkih aktivnosti
- Uloga i uticaj ronioca sa tri zvezde (tehničkoj, fizičkoj, socijalnoj)
- Osnovni motivi bavljenja ronjenjem

T3. ISTORIJAT RONJENJA:

- Osnovni motivi pojave ove aktivnosti (egzistencijalni, vojni...)
- Osnovni podaci o razvoju ronilačke opreme
- Osnovni podaci o razvoju medicinskih saznanja
- Pojava i karakteristike razvoja ronilaštva kod nas

T4. RONILAČKA OPREMA I:

- Obnavljanje znanja o ronilačkoj opremi stečeno na prethodnim kursevima
- Održavanje, testiranje, servisiranje ronilačke opreme
 - Sistematizacija vrsta ronilačkih sredstava
 - Ronilački kompresori i banke vazduha
 - Nova dostignuća u ronilačkoj tehnici (instrumenti, oprema za nitrox)

T5. RONILAČKA OPREMA II:

- Barokomora (namena, vrste, karakteristike)
- Osnovni funkcionisanje barokomora
- Ronilački aparat zatvorenog kruga
- Ronilačka plovila i ronilice
- Ronilački alati

T6. FIZIKA RONJENJA:

- Gasni zakoni
- Proračuni plovnosti, autonomije, gasnih mešavina
- Karakteristike vode i vazduha (atmosferskog, alveolarnog, izdahnutog)

T7. ANATOMIJA ČOVEKA:

- Kardiovaskularni sistem (građa, funkcija),
- Respiratorni sistem (građa, funkcija)
- Oko (građa, specifičnosti funkcije pod vodom)
- Uvo (građa, specifičnosti funkcije pod vodom)

T8. FIZIOLOGIJA RONJENJA:

- Delovanje povećanog pritiska na organizam
- Proces razmene gasova
- Specifičnosti procesa razmene gasova pod povećanim pritiskom okoline
- Regulacija telesne temperature
- Ishrana i način života kao faktor bezbednosti u ronjenju

T9. RONILAČKE POVREDE I BOLESTI:

- Dekompresiona povreda
- Barotraume
- Trovanja

T10. PROPUŠTENA PROFILAKTIČKA DEKOMPRESIJA:

- Pojam propuštene profilaktičke dekompresije
- Procedure i postupci

T11. STRES U RONJENJU:

- Pojam i značaj
- Stresogeni faktori u ronjenju
- Strah i panika
- Prepoznavanje
- Postupci preventive

T12. POSTUPAK PRI RONILAČKOM INCIDENTU:

- Preventivni postupci (disciplina, znanje, planiranje)
- Postupci u opasnosti zbog vremenskih uslova
- Postupci u slučaju gubitka ronioca ili grupe
- Postupci u slučaju povrede
- Postupci u slučaju pojave simptoma ronilačke povrede – bolesti
- Postupci pri pojavi intenzivnog straha – panike
- Postupci u slučaju utapanja
- Postupci pružanja prve pomoći i organizacija zbrinjavanja
- Rukovođenje spasavanjem

T13. PODVODNA ORIJENTACIJA:

- Instrumenti za orijentaciju, vrste, primena
- Korišćenje kompasa, tipične greške
- Korišćenje prirodnih orijentira (dno, dubina, svetlost, struja)
- Merenje udaljenosti
- Planiranje kretanja

T14. PRETRAŽIVANJE, PRONALAŽENJE I VAĐENJE PREDMETA:

- Sagledavanje svih relevantnih faktora
- Planiranje i izbor tehnike pretraživanja
- Vrste – metode pretraživanja
- Obeležavanje i učvršćivanje objekta, predmeta
- Izvlačenje predmeta
- Podizanje predmeta
- Korišćenje alata
- Sigurnosne mere

T15. ORGANIZACIJA GRUPNOG RONJENJA:

- Pojam grupe (vrste, struktura, karakteristike ronilačkih grupa)
- Grupna dinamika (psihosocijalni mehanizmi grupe, rukovođenja)
- Ronilački kamp (osnovni principi)
- Izbor lokacije (dno, dubina, hidrometeorološki uslovi...)

- Planiranje ronjenja (cilj, ljudstvo, oprema, transport)
- Sigurnosna oprema i mere
- Postupci vođe grupe neposredno pred ronjenje (formacija, znaci...)
- Postupci u toku ronjenja (ulazak, izlazak, tempo, zastanci, komunikacija)
- Postupci po završenom ronjenju (upisivanje, analiza)

T16. ORGANIZACIJA RONJENJA U OTEŽANIM USLOVIMA:

- Sukcesivna ronjenja
- Noćna ronjenja i ronjenja u uslovima loše vidljivosti
- Ronjenja u struji
- Ronjenja u zatvorenom prostoru
- Ronjenje u lošim hidrometeorološkim uslovima

T17. OSNOVE SPECIFIČNIH RONJENJA:

- Ronjenje sa aparatom zatvorenog kruga
- Ronjenje sa mešavinama
- ☐ Ronjenje sa nitrox-om

T18. RONILAČKI SPORTOVI I TAKMIČENJA:

- Plivanje perajima i brzinsko ronjenje (discipline, pravila)
- Podvodna orijentacija (discipline, pravila)
- Podvodne igre
- Podvodne veštine
- Podvodni ribolov
- Podvodna fotografija
- Organizacija svih vidova ronilačkih takmičenja
- Značajnija takmičenja u svetu i kod nas

T19. RONILAČKA SREDINA:

- Jadransko more
- Unutrašnje vode (reke, jezera, kanali, vrela, pećine...)
- Vetrovi na Jadranu i unutrašnjim vodama
- Kretanje vode (struje i talasi)
- Flora i fauna mora i slatkih voda
- Prognoza meteoroloških uslova

PRAKTIČNA OBUKA: (12 celina – 20 ronjenja)

- V1. Upotreba čamca u ronjenju (na dva ronjenja – 180 min.)
- V2. Rad na ronilačkom kompresoru(60 min.)
- V3. Vežba spašavanja i pružanja prve pomoći 60 min.
- V4. Praktična uloga korisnika barokomore60 min.
- V5. Podvodna orijentacija60 min.

- V6. Pretraživanje, pronalaženje i vađenje potonulih predmeta 180 min.
- V7. Asistiranje organizatoru ronjenja2 ronjenja
- V8. Organizacija i realizacija ronjenja u različitim uslovima5 ronjenja
- V9. Organizacija sportskog takmičenja60 min.

V1. UPOTREBA ČAMCA U RONJENJU:

- Priprema čamca i celokupne opreme za realizaciju ronjenja
- Upravljanje, manevrisanje čamcem pod normalnim uslovima ronjenja ☐ Utovar opreme i ljudstva
- Sidrenje, vezivanje, obeležavanje mesta za ronjenje
- Puštanje, praćenje i izvlačenje ronioca
- Raspremanje i izvlačenje čamca

V2. RAD NA RONILAČKOM KOMPRESORU

- Instaliranje kompresora
- Pregled pre puštanja u rad
- Praktično punjenje boca
- Promena filtera i ulja (fiktivno)
- Vođenje dokumentacije o radu kompresora

V3. VEŽBA SPAŠAVANJA I PRUŽANJA PRVE POMOĆI:

- Ponavljanje vežbi ranijih kategorija
- Primena znanja iz teme T12

V4. ULOGA KORISNIKA BAROKOMORE:

- Informativno upoznavanje sa karakteristikama konkretne komore
- Sticanje iskustva (introspektivnih u korišćenju komore)
- Sticanje proceduralnih iskustava pri korišćenju barokomore

V5. PODVODNA ORIJENTACIJA:

- Upotreba kompasa na zemlji, vodenoj površini i pod vodom
- Orijentacija pomoću kompasa u uslovima smanjene vidljivosti („bez dna“)
- Planiranje kurseva i orijentacija
- Procenjivanje daljine pod vodom

V6. PRETRAŽIVANJE, PRONALAŽENJE I VAĐENJE POTONULOG PREDMETA:

- Praktična primena sadržaja teme T14

V7. ASISTENCIJA ORGANIZATORU RONJENJA:

- Razumevanje i prihvatanje svih zahteva planiranja ronjenja
- Razmatranje elemenata organizacije i realizacije ronjenja
- Procena vremenskih uslova
- Praćenje i evidentiranje svih aktivnosti
- Određivanje postupaka u slučaju nezgode

V8. ORGANIZOVANJE I REALIZACIJA RONJENJA U RAZLIČITIM USLOVIMA:

- Organizovanje pet raznovrsnih ronjenja uz promenu:
- dubine ronjenja i sastava grupe
- uslova ronjenja
- Realizovanje planiranih ronjenja
- Analiza obavljenih ronjenja

V9. ORGANIZACIJA SPORTSKOG TAKMIČENJA:

- Planiranje prigodnog takmičenja u ronilačkom kampu
- Realizacija sportske aktivnosti
- Analiza realizovanog

IV PROGRAM OBUKE INSTRUKTORA M1

CILJ

Osposobiti polaznika da samostalno organizuje i realizuje kurs za sticanje kategorije ronioca sa jednom zvezdom.

ZADACI OBUKE

1. Steći znanja potrebna za uspešno obučavanje ronilaca:

- Osnovna teorijska znanja iz oblasti sporta
- Karakteristike obuke ronilaca po UZOR -u, kao delu CMAS -ovog sistema
- Opšta psihološka i pedagoška znanja
- Bitne osobine polaznika, grupe i grupne dinamike u procesu obuke
- Uticaj instruktora na socijalnu klimu i efikasnost grupe polaznika
- Procesi usvajanja znanja, veština i navika
- Nastavni principi, metodi i oblici u obuci ronilaca
- Karakteristike i primena nastavnih sredstava i objekata
- Principi i tehnike vrednovanja rezultata obuke
- Osnove sportske medicine
- Aktuelna saznanja iz hiperbaričke medicine
- Novine i razvoj ronilačke opreme

2. Razviti didaktičko metodičke veštine za uspešno obučavanje ronilaca:

- Komunikacija i stvaranje socijalne klime za efikasnu obuku
- Priprema za realizaciju nastavnih jedinica
- Prezentovanje teorije ronjenja
- Realizacija vežbi u bazenu i otvorenoj vodi
- Preduzimanje preventivnih i ostalih postupaka u slučaju incidenta

VREDNOVANJE USPEŠNOSTI NA SPECIJALISTIČKOM DELU KURSA

Pored kontinuiranog praćenja uspešnosti u realizaciji zadataka obuke, utvrditi postignutost traženog standarda u sledećem:

- Spособnost aktivne i efikasne komunikacije sa kursistima
- Demonstracija uspešne pripreme i realizacije praktične vežbe
- Spособnost kritičke analize vlastitog delovanja u procesu obuke

ORIJENTACIONI NASTAVNI PLAN OPŠTEG DELA KURSA

SPORTSKI OPERATIVNI TRENER (360 sati) SPORTSKO REKREATIVNI VODITELJ (360 sati) SPORTSKI INSTRUKTOR (360 sati)		
OPŠTE OBRAZOVNI SADRŽAJI		
UVODNO PREDAVANJE	• Tehnologija treninga pojedinih individualnih sportova • Tehnologija treninga pojedinih kolektivnih sportova • Izazovi razvoja sporta u Srbiji	
OSNOVE SPORTSKE ANTROPOLOGIJE Bio-medicinske osnove Pedagoško-psihološke osnove	Funkcionalna anatomija	10
	Fiziologija fizičke aktivnosti	10
	Ishrana sportista	6
	Antidoping obrazovanje	4
	Biologija razvoja čoveka	8
	Pedagogija sporta	8
	Psihologija sporta	12
	Komunikacija i refleksija	2
OSNOVE TEORIJE I METODIKE SPORTSKOG TRENINGA	Teorija sportskog treninga	14
	Osnove tehnologije sportskog treninga	10
	Antropomotorika	10
	Antropomotorika-vežbe	6
OSNOVE SPORTSKE STATISTIKE I INFORMATIKE	Analitika i dijagnostika u sportu	10
OSNOVE ORGANIZACIJE SPORTA I ZAKONSKE UREĐENOSTI SPORTA U R.S.	Organizacija sporta i vežbanja u Srbiji	8
PRVA POMOĆ	Prva pomoć	8
		126

STRUČNO APLIKATIVNI SADRŽAJI - rad sa MENTOROM sportske grane*		
ANALIZA SPORTSKE AKTIVNOSTI*	Teorija i pravila sportske grane	118
	Tehnika sportske grane	
	Taktika sportske grane	
METODIKA TRENINGA/PODUČAVANJA SPORTSKE GRANE*	• Metodika učenja motoričkih vještina, tehnike, taktike. • Digitalne tehnologije u sp. grani	118
	• Detekcija, selekcija, planiranje, praćenje, merenje, testiranje • Osnove kondicione pripreme • Samoprocena	
SPORTSKO PEDAGOŠKA /TRENAŽNA PRAKSA*	<i>Praksa u klubovima</i>	90
Sadržaji Stručno aplikativnog dela se razlikuje u zavisnosti od stručnog zvanja (trener, instruktor, organizator rekreacije)		234

NASTAVNI PLAN I PROGRAM SPECIFIČNOG DELA KURSA

1. TEORIJA SPORTSKE GRANE	14
1.1.Hiperbarička medicina	4
1.2.Organizacija i planiranje ronjenja	4
1.3.Ronilačka sredstva i oprema	4
1. 4.Fizička priprema ronilaca	2
2. PSIHOLOŠKO PEDAGOŠKE OSNOVE OBUKE RONILACA	14
2.1.Osnovne karakteristike i faktori obuke ronilaca	2
2.2. Psihološke karakteristike učesnika u procesu obuke	4
2.3. Psihološke osnove grupnog rada u obuci ronilaca	4
2.4. Ključni psihološki procesi u obuci ronilaca	4
3. DIDAKTIČKO-METODIČKI STANDARD OBUKE RONILACA	12
3.1. Sistematski pristup obučavanju ronilaca	2
3.2. Principi i metodi obuke ronilaca	2
3.3. Oblici i sredstva obuke ronilaca	2
3.4. Vrednovanje rezultata obuke	3
3.5. Neposredne pripreme za realizaciju obuke	3
4. STICANJE VEŠTINE OBUČAVANJA – PRAKSA	64

4.1. Organizacione pripreme za realizaciju kursa za P1	4
4.2. Grupna priprema za realizaciju nastavnih jedinica	4
4.3. Samostalna priprema nastavnih jedinica	20
4.4. Praktična realizacija nastavnih jedinica	24
4.5. Analiza pripreme i realizacija nastave	12

5. ZAVRŠNI ISPIT

5.1. Pismena priprema za realizaciju „izvučene“ teme	30-90'
5.2. Realizacija pripremljenih tema (teorijske i praktične)	30-90'
5.3. Obrazlaganje primenjenih didaktičko-metodičkih rešenja do 30' (fakultativno po zahtevu komisije)	

PREGLED NASTAVNIH JEDINICA PO TEMAMA

1. TEORIJA SPORTSKE GRANE /14/

T1.1. HIPERBARIČKA MEDICINA /4/

Zdravstveni nadzor i zaštita ronilaca

- Sistem zdravstvene zaštite ronilaca
- Zdravstveno stanje ronilaca i nadzor
- Zdravstvena dokumentacija ronilaca
- Mesto i uloga instruktora u oblasti zdravstvene zaštite ronilaca

Ronilačke nesreće i incidenti

- Pojmovno određenje nesreće i incidenta
- Zdravstvena prevencija ronilačkih udesa
- Učestalost i uzroci ronilačkih udesa
- Prva pomoć i postupci zbrinjavanja
 - Sistematizacija znanja iz hiperbaričke medicine
- Sistematizacija sadržaja iz oblasti medicine
- Inkorporacija novih saznanja iz ove oblasti
- Fiziološki aspekti specifičnih ronjenja (uzrast, otežani uslovi, gasne mešavine...)
- Definisane obima i dubine sadržaja nastave iz medicine
- Analiza najčešćih nedostataka znanja ronilaca iz oblasti medicine
- Preciziranje obima i dubine sadržaja tema T5 do T9

T1.2. ORGANIZACIJA RONJENJA /4/

Sistemi ronilačkih organizacija koje se bave obukom

- Vodeće ronilačke organizacije koje se bave obukom: CMAS, PADI, NAUI, SSI,
- Osnovne karakteristike pravila CMAS-ovog sistema obuke /Kodeks/
- Sličnost i razlike u pristupu obuci
- Mogućnost i uslovi za izdavanje ekvivalentnih diploma

Uslovi i standardi za obuku ronilaca

- Analiza UZOR-a
- Ostali zakonski regulativi obučavanja ronilaca
- Specifičnosti zakonskih regulativa na određenim ronilačkim destinacijama (CG, Hrvatska, Grčka, Bugarska, Egipat...)

Planiranje organizacije kursa za P1

- Sagledavanje svih relevantnih faktora (NPP, polaznici, materijalna i organizaciona podrška, lokacija, rokovi, troškovi...)
- Definisanje relevantnih faktora i izrada plana
- Priprema uvodnog izlaganja za kurs P1

Definisanje obima i dubine sadržaja nastave iz organizacije ronjenja

- Sistematizovati postojeća znanja iz oblasti organizacije ronjenja
- Preciziranje obima i dubine sadržaja za teme T6 i T10 za nivo P1
- Naznačiti obim i dubinu sadržaja za teme T1, T5, T8, T9 i T10 za nivo P2

T1.3. RONILAČKA SREDSTVA I OPREMA /4/

Sistematizacija znanja o ronilačkim sredstvima i opremi

- Klasifikacija ronilačkih sredstava i opreme
- Sistematizacija sadržaja iz oblasti ronilačkih sredstava i opreme
- Novine i trendovi u razvoju ronilačkih sredstava i opreme
- Osnovni postupci primene sredstava i opreme za ronjenje sa mešavinama
- Osnovni postupci primene aparata poluzatvorenog i zatvorenog kruga

Sredstva i oprema za realizaciju obuke ronilaca

- Ronilačka sredstva i oprema za obuku ronilaca
- Nastavna sredstva za obuku ronilaca
- Definisanje sredstava i opreme za realizaciju obuke/grupna, individualna/
- Bezbednosne karakteristike sredstava i opreme za obuku
- Karakteristike i upotreba DAN-ovog kompleta za prvu pomoć

Definisanje obima i dubine sadržaja nastave iz oblasti opreme

- Upotreba dekompresionih tablica i kompjutera za bezbedno ronjenje
- Preciziranje obima i dubine sadržaja za teme T2, T3 i T4 za nivo P1
- Naznačiti obim i dubinu sadržaja za teme T2, T3 i T9 za nivo P2

T1.4. FIZIČKA PRIPREMA RONILACA /2/

Specifičnosti fizičke pripreme ronilaca

- Psihofizički zahtevi ronjenja
- Provera fizičkih sposobnosti ronilaca

- Vrste i sadržaji pripreme ronilaca
 - Opšta fizička priprema ronilaca
- Održavanje higijene, ishrana, zamor i odmor ronilaca
- Transferna vrednost određenih sportova na fizičku pripremu ronilaca
- Vežbe zagrevanja i razgibavanja

Ronilački trening

- Vremenska i sadržajna artikulacija ronilačkog treninga
- Osnov plivanja i ronjenja u toku treninga
- Ciklusi ponavljanja
- Dinamika opterećenja u toku treninga

Kondiciona /stažna / ronjenja – Cilj i zadaci stažnih ronjenja

- Planiranje, modelovanje i kontrola efikasnosti stažnih ronjenja
- Osnovni principi realizacije stažnih ronjenja

2. PSIHOLOŠKO PEDAGOŠKE OSNOVE OBUKE RONILACA

T2.1. OSNOVNE KARAKTERISTIKE I FAKTORI OBUKE RONILACA /2/

Pojmovno određene obuke

- Obuka u obrazovno-vaspitnom sistemu i njene specifičnosti
- Područja obučavanja

○ Osnovni faktori procesa obuke

- Lični, sredinski i nastavni faktori
- Teorija didaktičkog trougla
- Subjektivni faktori obuke
- Objektivni faktori obuke

T.2.2. PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE UČESNIKA U PROCESU OBUKE /4/

Učesnici u procesu obuke

○ ☐ Polaznik

- Instruktor
- Nastavna /ronilačka/ grupa

Osobine ličnosti značajne za proces obuke

- Svojstva ličnosti
- Razvoj ličnosti
- Struktura ličnosti
- Sposobnosti

T.2.3. PSIHOLOŠKE OSNOVE GRUPNOG RADA U OBUCI /4/

Ronilačka /nastavna/ grupa i njena dinamika

- Pojam i osobine grupe

- Mehanizmi psihosocijalne interakcije
- Grupa u frustracionim situacijama

Socijalna klima i efikasnost grupe

- Postupci uspostavljanja dobrih međuljudskih odnosa
- Rukovođenje i efikasnost grupe
- Sres i uloga socijalne klime

T.2.4. KLJUČNI PSIHOLOŠKI PROCESI U OBUCI /4/

Proces usvajanja znanja, veština i navika

- Pojmovno određenje i osnove karakteristike
- Vrste učenja
- Karakteristike učenja za transfer

Proces pamćenja i zaboravljanja

- Pojmovno određenje i karakteristike
- Ometajući i stimulativni faktori

3. DIDAKTIČKO – METODIČKI STANDARD OBUKE RONILACA /12/

T.3.1. SISTEMATSKI PRISTUP OBUČAVANJU RONILACA /2/

UZOR kao deo CMAS -ovog sistema obuke

- Karakteristike nastavnog plana i programa
- Osnovni i specijalistički kursevi
- Faze procesa obuke

Nastavni faktori obučavanja

- Sadržaj obuke
- Cilj i zadaci obuke
- Izbor tipa, oblika i načina rada
- Izbor metoda rada
- Definisanje dometa i obima

T.3.2. PRINCIPI I METODE OBUKE RONILACA /2/

Osnovni principi i zahtevi u obuci ronilaca

- Definisanje osnovnih principa
- Faktori koji određuju principe
- Principi kao obavezne smernice u obuci

Nastavne metode u obuci

- Vrste i karakteristike metoda
- Faktori koji utiču na izbor i primenu metoda

T.3.3. OBLICI I SREDSTVA OBUKE RONILACA /2/

Oblici nastave

- Organizacioni oblici
- Oblici grupisanja

Nastavna sredstva

- Klasifikacija nastavnih sredstava
- Karakteristike nastavnih sredstava
- Otvoreni i zatvoreni objekti za izvođenje obuke

Zahtevi pri izboru nastavnih oblika, objekata i sredstava

T.3.4. VREDNOVANJE REZULTATA OBUKE /3/

Pojmovno određenje vrednovanja

- Kontrola, praćenje, proveravanje, ocenjivanje
- Didaktički zahtevi vrednovanja u obuci

Tehnike provere znanja

- Vrste i karakteristike
- Primenjivost u obuci ronilaca
- Tipične greške usmenog ispitivanja

Test i testiranje

- Karakteristike
- Prednosti i ograničenja

T.3.5. NEPOSREDNE PRIPREME ZA REALIZACIJU OBUKE /3/

Organizacione pripreme

- Priprema instruktora
- Materijalno – tehnička priprema
- Priprema polaznika

Tehnika pripremanja za obuku

- Grupna priprema
- Individualna priprema

Izrada plana realizacije nastavne jedinice

- Definisanje nastavnih faktora
- Definisanje toka nastavnog časa
- Sadržajna i vremenska artikulacija

Analiza obuke kao deo pripreme

- Pojam i funkcija analize
- Vrste analiza
- Analiza pripreme i realizacije časa

4. STICANJE VEŠTINE OBUČAVANJA – PRAKSA /64/

V.4.1. ORGANIZACIONE PRIPREME ZA REALIZACIJU KURSAZA P1 /4/

Mentorska priprema za izradu plana priprema

- Definisanje relevantnih elemenata za izradu plana
- Preciziranje forme i roka za izradu datog zadatka
- Pružanje konsultativne pomoći

Samostalna izrada plana priprema

- Lična priprema
- Priprema polaznika
- Materijalno – tehničke pripreme

Grupna analiza rezultata individualnog rada

- Kritički osvrt na formu i sadržaj
- Ukazivanje na eventualne propuste i moguće korekcije

Realizacija određenog segmenta plana rada pripreme /fakultativno/

V.4.2. GRUPNA PRIPREMA ZA REALIZACIJU NASTAVNIH JEDINICA /4/

Priprema za realizaciju određene teme iz programa

- Definisanje cilja i zadataka
- Izbor oblika, sredstava i metoda
- Određivanje obima i dometa sadržaja
- Definisanje toka nastavnog časa
- Vremenska artikulacija toka
- Analiza izvršene pripreme uz fakultativnu realizaciju

Priprema za realizaciju određene vežbe iz programa

- Definisanje i izbor svih /gore navedenih/ nastavnih faktora
- Značaj principa bezbednosti
- Analiza izvršene pripreme i realizacija (fakultativno)

V.4.3. SAMOSTALNA PRIPREMA NASTAVNIH JEDINICA /20/

Individualna priprema nastavnih jedinica predviđenih programom za P1, koje nisu obuhvaćene grupnom pripremom. Izrada planova realizacija časova (tema, vežbi) se obavlja uz konsultativnu pomoć /metod vežbanja i praktičnog rada/.

Polaznik je uspešno izvršio zadatak kada su mu sve pismene pripreme za realizaciju nastavne jedinice prihvaćene i overene od strane mentora – instruktora.

V.4.4. PRAKTIČNA REALIZACIJA NASTAVNIH JEDINICA /24/

Individualna realizacija nastavnih jedinica predviđenih programom za P1 prema odgovarajućoj pismenoj pripremi za realizaciju.

Realizacija se odvija u realnim uslovima obuke / metod pokazivanja i demonstracije/.

Polaznik je uspešno završio vežbu /obavio zadatak/ kada instruktor proceni da je polaznik ovladao veštinom instruktaze u meri koja je potrebna da se uspešno položi ispit.

Minimalan broj realizacija su dva predavanja i dve vežbe, a maksimalni ukupan broj nastavnih jedinica predviđenih programom za P1 /24/.

V.4.5. ANALIZE PRIPREMA I REALIZACIJE NASTAVE /12

Analiza priprema i realizacije se ne odvijaju kao posebna vežba već prate svaku aktivnost polaznika na putu ka sticanju veštine obučavanja.

Osnovni zahtevi analize kao organizovanog oblika nastavnog rada su:

Osnovne grupe pitanja analize su:

- odnos polaznik /grupa/ - instruktor
- sadržaj nastave
- didaktičko – metodički pristup
- materijalno – tehničko obezbeđenje

Analiza treba da rezultira procenom postignutog cilja, realizacije zadataka, uočavanjem teškoća, utvrđivanjem uzroka i nalaženju rešenja za utvrđivanje sledećih rešenja.

Specifični cilj analiza procesa obuke na kursu za instruktore je da pruži mogućnost uvežbavanja ovog oblika nastavnog rada, razvijajući sposobnost sa svoj i tuđi rad podvrgnu objektivnoj, svestranoj i konstruktivnoj kritici.

V.4.4. PRAKTIČNA REALIZACIJA NASTAVNIH JEDINICA /24/

U zatvorenoj vodi i u otvorenoj vodi

V PROGRAM OBUKE INSTRUKTORA M2

1. CILJ PROGRAMA OBUKE

- 1.1 Ovaj program obuke ima za cilj upoznavanje iskusnih C.M.A.S. INSTRUKTORA M1 principima i tehnikama instruktaze kod obrazovanja i osposobljavanja ronilaca viših kategorija i koji će im omogućiti da predstave određene C.M.A.S. ronilačke programe obuke na siguran i kompetentan način.

2. ZAHTEVI ZA INSTRUKTORA I POMOĆNIKA

- 2.1 C.M.A.S. program obuke za Instruktor M2 mogu voditi minimum dva C.M.A.S. aktivna Instruktor sa kategorijom C.M.A.S. M3

C.M.A.S. program obuke za Instruktor M2 može se izvoditi kroz niz radionica (workshop) u skladu sa mogućnostima polaznika

- 2.2 C.M.A.S. Instruktorima M3 mogu pomagati aktivni C.M.A.S. Instruktori M2

3. NADLEŽNOSTI C.M.A.S. INSTRUKTORA M 2

- 3.1 C.M.A.S. Instruktor M2 poseduje profesionalni nivo teoretskog ronilačkog znanja, teoretskog i praktičnog podučavanja i nadzora, veština spašavanja, vođenje ronjenja, i dovoljno ronilačkog iskustva da može:

Podučavati, oceniti i certifikovati polaznike na svim C.M.A.S. ronilačkim programima u skladu sa propisanim C.M.A.S. standardima;

Podučavati, oceniti i sertifikovati polaznike na svim C.M.A.S. ronilačkim specijalističkim programima za koje je sam uspešno završio C.M.A.S. specijalistički program i/ili Specijalistički Instruktorski program;

Učestvovati kao nastavni asistent C.M.A.S. instruktoru M3 na svim programima

4. PREDUSLOVI ZA UČEŠĆE U PROGRAMU OBUKE

- 4.1 Da bi pristupio C.M.A.S. Programu obuke za Instruktor M2, polaznik treba da ispuni sliedeće uslove (UZOR 1.4.6.):

- da ima najmanje 23 godine
- da ima najmanje 60 stažnih ronjenja u kategoriji M1, od čega 20 dublje od 30 metara;
- da ima održane dve specijalizacije u ulozi instruktora;
- da je realizovao šest kurseva za sticanje kategorije P1 (* minimum 20 obučenih kandidata) i dva specijalistička kursa;
- da je učestvovao kao asistent u realizaciji kursa za sticanje zvanja P3;
 - da ima pismeno pozitivno mišljenje mentora – instruktora M2 ili M3 i saglasnost Nastavne komisije SOPAS-a koja je obavezna da je uskrati ukoliko je kandidat u protekle dve godine ima bezbednosni propust sa posledicama, disciplinski kažnjen i/ili grubo narušio odrednice pravila obuke.
 - da je pismeni rad objavio ili izložio na zvaničnom skupu instruktora;
 - da nije gubio licencu poslednje dve godine.

5 . ZAHTEVI ZA CERTIFIKACIJU

5.1 Da bi bio sertifikovan kao C.M.A.S. Instruktor M2, polaznik će:

- 5.1.1 Ispuniti sve uslove za učešće u programu obuke kao što je propisano
- 5.1.2 Uspešno završi teoretski ispit
- 5.1.3 Uspešno završi ispit u otvorenoj i zatvorenoj vodi
- 5.1.4 Uspešno završi ispit obučavanja

5. POTREBNA TEORETSKA ZNANJA I VEŠTINE

5.1 Polaznik će dobiti potrebna teoretska i praktična znanja kao što je propisano u Nastavnom planu

6 . PROCENA

6.1 Polaznik treba da pokaže:

- profesionalni nivo teoretskog znanja ronjenja;
- profesionalni nivo znanja ronilačkih veština;
- profesionalni nivo znanja ronilačke obuke;
- profesionalni nivo znanja u hitnim postupcima (za prvu pomoć i CPR, administracija kiseonika, spašavanja ronionica i rukovođenje spašavanjem)

6.2 Nastavne veštine

6.2.1 Polaznik mora pokazati veštinu obučavanja, igrajući ulogu Instruktoru u nizu stvarnih ili simuliranih obuka (kako u učionici tako i u zatvorenoj i otvorenoj vodi) koje odgovaraju situacijama koje će obavljati nakon certifikacije.

6.3 Veštine u hitnim situacijama

6.3.1 Polaznik mora pokazati sposobnost izvođenja veština u hitnim situacijama, tokom simuliranih vežbi spašavanja

NASTAVNI PLAN

1. POTREBNO TEORETSKO ZNANJE

1.1 UVOD

1.1.1 Polaznik mora biti upoznat sa svim informacijama kako bi mogao da donese odluku o svom učešću u C.M.A.S. Programu obuke za Instruktoru M2

1.2 POTREBNO RONILAČKO ZNANJE

1.2.1 Polaznik treba savladati profesionalni nivo znanja u teoriji i praksi ronjenja propisanoj C.M.A.S. Ronilačkim standardima za sledeće:

- program obuke za Ronilac P1
- program obuke za Ronilac P2
- program obuke za Ronilac P3 - program obuke za Ronilac spasilac.

1.3 ULOGA C.M.A.S. INSTRUKTORA

1.3.1 Polaznik mora imati profesionalni nivo znanja za sledeće uloge C.M.A.S. Instruktor: - Instruktor kao profesionalac;

- Instruktor kao vođa;
- Instruktor kao trener;
- Instruktor kao ocenjivač;
- Instruktor kao savetnik;
- Instruktor kao prvi odgovorni i rukovodioc spašavanja; - Instruktor kao nastavni asistent C.M.A.S. Instruktoru M3 - Instruktor kao uzor.

1.4 TEORIJA UČENJA

1.4.1 Polaznik mora imati profesionalnu nivo znanja teorije za osposobljavanje polaznika, uključujući sledeće:

- proces učenja;
- principi učenja; - kako ljudi uče.

1.4.2 Razlike u načinu učenja odraslih i dece.

1.5 TEORETSKA UPUTSTVA

1.5.1 Polaznik mora imati profesionalni nivo znanja s obzirom na sledeće aspekte teoretske nastave:

- tehnika predavanja;
- vizuelna pomagala i druga u obuci;
- priprema, planiranje lekcija, predavanje lekcije i povratne informacije o prihvatanju lekcije od strane polaznika;
- informacije koje moraju biti predočene polazniku pre ili tokom prve lekcije;

C.M.A.S. Ronilački standardi i postupci

- zahtevi za učionicu, izbor i raspored učionica;
- kontrola polaznika u učionici;
- sigurnost učionice;
- ostale nastavne tehnike koje se mogu koristiti za teoretsku nastavu;
- procena teoretskog znanja polaznika;
- savetovanje polaznika koji imaju problema u savladavanju teoretskog znanja.

1.6 UPUTSTVA ZA ZATVORENU VODU

1.6.1 Polaznik mora imati profesionalni nivo znanja s obzirom na sledeće aspekte koji se traže za zatvorenu vodu:

- tehnike demonstracije;
- pomagala koja se mogu koristiti prilikom obuke u zatvorenoj vodi;
- oprema instruktora, asistenta i polaznika u skladu sa zahtjevima za obuku u zatvorenoj vodi;
- priprema, planiranje lekcija, prezentacija lekcija i povratne informacije o prihvatanju lekcije od strane polaznika;
- veštine koje se uče u zatvorenoj vodi tokom C.M.A.S. programa;
- program obuke za C.M.A.S. Ronilac P1
- program obuke za C.M.A.S. Ronilac P2
- program obuke za C.M.A.S. Ronilac P3
- prepoznavanje i rešavanje problema kod polaznika u toku izvođenja veština u zatvorenoj vodi;
- nadzor i kontrola polaznika u zatvorenoj vodi;
- provođenje procene rizika u zatvorenoj vodi;
- oprema u hitnim slučajevima i postupci tokom obuke u zatvorenoj vodi;
- informacije koje polaznik mora imati pre svake obuke u zatvorenoj vodi;
- prostorni zahtjevi za obuku u zatvorenoj vodi, odabir i položaj ili pozicioniranje polaznika u zatvorenoj vodi;
- rad sa nastavnim asistentom tokom obuke u zatvorenoj vodi;
- bezbednost obuke u zatvorenoj vodi;
- procena veština polaznika u zatvorenoj vodi;
- savetovanje polaznika koji imaju problema u savladavanju veština u zatvorenoj vodi.

1.7 UPUTSTVA ZA OTVORENU VODU

1.7.1 Polaznik mora imati profesionalni nivo znanja s obzirom na sledeće aspekte koji se tiču obuke u otvorenoj vodi:

- tehnike demonstracije;
- pomagala koja se mogu koristiti prilikom obuke u otvorenoj vodi;
- instruktor, asistenti i polaznik je opremljen u skladu sa zahtevima za obuku u otvorenoj vodi;
- priprema, planiranje lekcija, prezentacija lekcija i povratne informacije o prihvatanju lekcije od strane polaznika;
- veštine koje se uče u otvorenoj vodi tokom C.M.A.S. programa;
- program obuke za C.M.A.S. Ronilac P2
- program obuke za C.M.A.S. Ronilac P3
- prepoznavanje i rešavanje problema kod polaznika u toku izvođenja veština u otvorenoj vodi;
- nadzor i kontrola polaznika u otvorenoj vodi;
- provođenje procene rizika u otvorenoj vodi;
- oprema u hitnim slučajevima i postupci tokom obuke u otvorenoj vodi;
- informacije koje polaznik mora imati pre svake obuke u otvorenoj vodi;

- prostorni zahtevi za obuku u zatvorenoj vodi, odabir i položaj ili pozicioniranje polaznika u otvorenoj vodi;
- rad sa nastavnim asistentom tokom obuke u otvorenoj vodi;
- bezbednost obuke u otvorenoj vodi;
- procena veština polaznika u otvorenoj vodi;
- savetovanje polaznika koji imaju problema u svladavanju veština u otvorenoj vodi.

1.8. ZAHTEVI KOJE POLAZNIK ZA C.M.A.S. INSTRUKTOR M2 MORA ISPUNITI PRE CERTIFIKACIJE

1.8.1 Polaznik mora imati veliku teoretsko znanje o C.M.A.S. Programima sa posebnim osvrtom na nadležnosti za svaki nivo sertifikacije, preduslovima za učešće u programu obuke kao i zahtevima koji se traže za sertifikaciju svakog nivoa sertifikata:

1.9. MEDICINSKE I PSIHOLOŠKE KONTRAINDIKACIJE ZA RONJENJE

1.9.1 Polaznik mora imati odgovarajuće znanje iz sledećeg:

- razlika između apsolutne i relativne kontraindikacije;
- apsolutne medicinske kontraindikacije;
- relativne medicinske kontraindikacije;
- apsolutne psihološke kontraindikacije;
- relativne psihološke kontraindikacije;
- lekovi i ronjenje;
- razumevanje i tumačenje odgovora na formularu "Medicinska istorija" / "Obrazac izjave" propisan od strane nadležne C.M.A.S. Federacije

1.10. KOMPRESORI I PUNJENJE RONILAČKIH BOCA

1.10.1 Polaznik mora imati odgovarajuće znanje u radu sa kompresorima u sledećem:

- metode sigurnog punjenja ronilačkih boca sa vazduhom i Nitroxom;
- analiza Nitroxa;
- poznavanje lokalnih propisa u vezi ispitivanjem i atestiranja ronilačkih boca

1.11 INSTRUKCIJE ZA POSLOVANJE U RONJENJU

1.12.1 Polaznik mora imati odgovarajuće znanje s obzirom na sledeća načela poslovanja:

- osnove marketinga;
- ispitivanje tržišta i animiranje polaznika da pohađaju C.M.A.S. programe obuke za ronioce;
- proračun i troškovi za ronilački program obuke;
- odnos prema klijentima
- odnosi i komunikacija s relevantnim javnim službama
- pravni aspekti ronilačke obuke uključujući i instruktorske dužnost i brigu;
- sigurnosni propisi koji se odnose na ronjenje i pružanje usluga u zemlji u kojoj se vrši program obuke (npr. propisi koji utiču na škole, centre, klubove, organizacije i sl);
- instruktorska etika

2. OBAVEZNE RONILAČKE VEŠTINE

2.1 VEŠTINE U ZATVORENOJ VODI

2.1.1 Polaznik treba kompetentno pokazati sve veština u zatvorenoj vodi propisane za kategoriju C.M.A.S. Ronilac P3

2.2 VEŠTINE U OTVORENOJ VODI

2.2.1 Polaznik treba kompetentno pokazati sve ještine u otvorenoj vodi propisane za kategoriju C.M.A.S. Ronilac P1, P2, P3

3. OBAVEZNE NASTAVNE VEŠTINE

3.1 TEORETSKO ZNANJE

3.1.1 Polaznik mora pokazati teoretsko znanje potrebno za ovu kategoriju putem pismenog ili usmenog ispita.

3.2 VEŠTINE TEORIJSKE NASTAVE

3.2.1 Polaznik mora pokazati znanje u pripremi, planiranju i izvođenju predavanja iz bilo kog od predmetnih područja ili diela predmetnog područja propisano u C.M.A.S. Standardu.

3.3 VEŠTINE OBUČAVANJA U ZATVORENOJ VODI

3.3.1 Polaznik mora pokazati znanje u pripremi, planiranju i izvođenju (uključujući briefing i de-briefing), veštinu demonstracije, kontrole i nadzora, prepoznavanje i rešavanje problema kroz prezentacije u zatvorenoj vodi iz veština propisanih C.M.A.S. Standardom za zatvorene vode.

3.4 VEŠTINE PODUČAVANJA U OTVORENOJ VODI

3.4.1 Polaznik mora pokazati znanje u pripremi, planiranju i izvođenju (uključujući briefing i de-briefing), veštinu demonstracije, kontrole i nadzora, prepoznavanje i rešavanje problema kroz najmanje tri (3) prezentacije u otvorenoj vodi iz veština propisanih C.M.A.S Standardom za otvorene vode.

4. OBAVEZNE VEŠTINE U HITNIM SLUČAJEVIMA

4.1 VEŠTINE PRVE POMOĆI

4.1.1 Polaznik treba pokazati veštinu davanja prve pomoći i CPR tokom simulirane vežbe spašavanja.

4.2 VEŠTINE ADMINISTRACIJE KISEONIKA

4.2.1 Polaznik treba pokazati da je kompetentan u pružanju kiseonika roniocu koji ima simptome i znake ronilačke povrede tokom simulirane vežbe spašavanja.

4.3 SPASILAČKE VEŠTINE

4.3.1 Polaznik treba pokazati da je kompetentan u spašavanju ronioca tokom simulirane vežbe spašavanja

- prepoznavanje vanredne situacije
- hitna akcija na površini;
- kontrolisani izron povređenog;

- hitna akcija pod vodom;
- iznošenje povređenog iz vode.

4.3.2 Rukovođenje spašavanjem, uključujući i koordinaciju sa službama hitne medicinske ili pomoći za spašavanje ronilaca u skladu sa procedurama lokalnih službi.

OBUKA ZA C.M.A.S. Instruktor M2 se izvodi kroz niz vorkšopova (radionica) u skladu sa mogućostima polaznika

VI PROGRAM OBUKE INSTRUKTORA M3

1.4.7. Instruktor sa tri zvezde (M3)

Instruktor sa tri zvezde je najviše stručno zvanje u oblasti ronilaštva u Srbiji.

Ima veliko organizaciono i pedagoško iskustvo. Ovlašćen je da samostalno organizuje i vodi sve vrste ronilačkih kurseva i kursa za instruktora sa 1 zvezdom. Instruktori sa 3 zvezde su članovi komisija za dodelu zvanja M1, M2 i M3.

Kandidat za Instruktor sa tri zvezde (M3) se aktivno uključuje u realizaciju kursa za Instruktor sa dve zvezde (M2) kao predavač i ispitivač

Komisija u sastavu dva aktivna instruktora M3 donosi ocenu o radu i doprinosu kandidata za M3 na osnovu pokazanog tokom realizacije kursa za M2.

METODSKE NAPOMENE ZA REALIZACIJU KURSA ZA RONILAČKE INSTRUKTORE

1. Prijemni ispit za pristupanje kursu za ronilačke instruktore nije formalne, već selektivne prirode. Sadržaj instruktorske obuke ne pruža znanja i veštine nivoa P3.
2. Prijemni ispit za obuku instruktora M1 (Uzor 1.4.5. poslednja alineja pod Specifični uslovi za sticanje kategorije) nije formalne, već selektivne prirode, jer tražena znanja i veštine obuka za M1 ne pruža, već zahteva.
3. Preporučuje se organizovanje pripreme za pristupanje prijemnom ispitu, ne samo zbog neumitnog procesa zaboravljanja, već i zbog toga, što ronilačka znanja napreduju. Sadržaj priprema je određen Programom obuke ronioca P3 (Uzor tačka 1.4.3.) u revidiranom obimu. Reviziju vrši organizator priprema u skladu sa potrebama konkretnih polaznika.
4. Kurs za instruktora M1 omogućava sticanje znanja i veština koje svojom didaktičko – metodičkom suštinom treba da obezbede uspešno prenošenje iskustva kojim polaznik tog kursa za M1 već raspolaže.

5. Teorijska predavanja moraju prethoditi praktičnom radu. Da bi kandidat uspešno obavljao vežbanje instruktorske veštine, mora raspolagati odgovarajućim teorijskim znanjima

NASTAVNA KOMISIJA SOPAS

Decembar 2023

Medicinski karton ronioca | Upitnik za polaznika

Rekreativno ronjenje i ronjenje na dah zahtevaju dobro fizičko i psihičko zdravlje. Zdravstvena stanja koja mogu biti opasna tokom ronjenja, navedena su u nastavku. Oni koji imaju, ili su predisponirani za bilo koje od ovih stanja, trebaju procenu lekara. Ovaj zdravstveni upitnik za kandidata ronioca, pruža osnovu za određivanje treba li potražiti tu procenu. Ako imate bilo kakvih nedoumica u vezi s vašom spremnošću za ronjenje, a vaše zdravstveno stanje nije navedeno na ovom obrascu, pre ronjenja posavetujte se sa lekarom. Ako se osećate loše, izbegavajte ronjenje. Ako mislite da imate zaraznu bolest, zaštitite sebe i druge ne učestvujući na kursovima ronjenja i / ili ronjenju. Pod "ronjenjem" u ovom obrascu obuhvaćeno je i rekreativno ronjenje i ronjenje na dah. Ova je forma uglavnom osmišljena kao početna medicinska provera za nove ronioce, ali je takođe prikladna za ronioce koji nastavljaju kontinuirano obrazovanje. Zbog vaše sigurnosti i sigurnosti drugih, koji mogu roniti s vama, iskreno odgovorite na sva pitanja.

Uputstva

Ispunjavanje ovog upitnika obavezno je za pristup kursu ronjenja ili ronjenja na dah. Napomena

za žene: Ako ste trudni ili pokušavate zatrudneti, ne ronite.

1	Imao sam problema s plućima/disanjem, srcem, krvnom sliko koje utiču na oje nor alne izičke i entalne s oso nosti	Da ☐	Ne ☐
2	Imam preko 45 godina.	Da ☐	Ne ☐
3	Imam probleme pri srednje teškom naporu (na primer, hodanje 1.6 kilometara/jednu milju za 14 minuta ili plivanje 200 metara/yardi bez odmora), ILI nisam mogao učestvovati u normalnim fizičkim aktivnostima radi kondicionih ili zdravstvenih razloga unutar zadnjih 12 meseci.	Da ☐ *	Ne ☐
4	Imao sam problema s očima, ušima, ili nosnim prolazima/sinusuima.	Da ☐	Ne ☐
5	Imao sam operaciju unazad 12 meseci, ILI imam probleme vezane za prethodnu operaciju.	Da ☐ *	Ne ☐
6	Imao sam gubitak svesti, napade migrene, neurološki napad, moždani udar, težu ozledu glave, ili imam trajnu neurološku ozledu ili bolest.	Da ☐	Ne ☐
7	Trenutno se lečim (ili sam lečen/a u poslednjih pet godina) zbog psiholoških problema, poremećaja ličnosti, napada panike ili zavisnosti o drogama ili alkoholu; ili su mi dijagnostikovani ore e aji u učenju ili razvoju.	Da ☐	Ne ☐
8	Imao sam problema s leđima, kilom, čirevima, ili dijabetesom.	Da ☐	Ne ☐
9	Imao sam problema sa želucem ili crevima, uključujući nedavni proliv.	Da ☐	Ne ☐
10	Uzimam propisane lekove (s izuzećem tableta za kontracepciju ili lekove protiv malarije osim mefloquina (Lariam).	Da ☐ *	Ne ☐

Potpis polaznika

Ako ste odgovorili NE na svih 10 gore navedenih pitanja, zdravstveni pregled nije obavezan. Molimo da pročitate i složite se s dole navedenom izjavom polaznika stavljajući svoj potpis i datum.

Izjava polaznika: Odgovorio sam na sva pitanja tačno, i razumem da prihvatam odgovornost za posledice proizašle iz mog netačnog odgovora ili mog propusta da ukažem na bilo koje postojeće ili prošlo zdravstveno stanje.

Potpis polaznika (ili, za maloletne, obavezan je potpis roditelja/staratelja.)

Datum dd/mm/gggg dd(dd/mm/yyyy)

Ime polaznika (Štampano)

Datum rođenja dd/mm/ggg (dd/mm/yyyy)

Ime instruktora (štampano)

Naziv centra/kluba

* **Ako ste odgovorili DA** na gornja pitanja 3, 5 ili 10 ILI na bilo koje pitanje na stranici 2, molimo pročitatte i složite se s gornjom izjavom uz potpis i datum **odnesite sve tri stranice ove forme (Upitnik polaznika i formu Lekarsko mišljenje) vašem lekaru** radi zdravstvene procene. Učestvovanje u ronilačkom kursu zahteva saglasnost vašeg lekara.

Version date: 2022-02-01

Ime polaznika

Datum rođenja

(štampano)

Datum (dd/mm/gggg)

Medicinski karton ronioca | pitnik za polaznika, nastavak

BOKS A IMAM/IMAO SAM:			
peraciju na rudima, operaciju srca, operaciju srčanih zalistaka, ugra en medicinski deo (npr, stent, pacemaker, neurostimulator) ili pneumotoraks kolaps pluća).	Da ☐	Ne ☐	
Astmu, teško disanje, teže alergije, visoku temperaturu ili začepljenje disajnih puteva unazad 12 meseci što mi je ograničavalo fizičke aktivnosti/vežbu.	Da ☐	Ne ☐	
Problem ili bolest koja uključuje srce kao: angina, bolovi u rudia pri naporu, zastoj srca, vlažni edem pluća, srčani napad ili udar, ILI uzimam lekove za bilo koju srčanu bolest.	Da ☐	Ne ☐	
Učestale bronhitise unazad 12 meseci ili trenutno kašljem, ILI mi je postavljena dijagnoza emfizema.	Da ☐	Ne ☐	
i to i koji utiču na oja lu a disanje sr e i ili krv u zadnji dana koji utiču na oje nor alne izičke i entalne s oso nosti	Da ☐	Ne ☐	
BOKS B – IMAM PREKO 45 GODINA STAROSTI I:			
Trenutno pušim ili inhaliram nikotin na drugi način.	Da ☐	Ne ☐	
Imam visoki kolesterol.	Da ☐	Ne ☐	
Imam visoki krvni ritisak.	Da ☐	Ne ☐	
Imao sam bliskog krvnog srodnika koji je naglo umro od bolesti srca ili udara pre 50 godina starosti, ILI imam u orodi i istoriju bolesti srca pre 50 godina starosti (uključujući nenormalni srčani ritam, bolest srčanih arterija ili kardiomiopatiju).	Da ☐	Ne ☐	
BOKS C – IMAM/IMAO SAM:			
Operaciju sinusa unazad 6 meseci.	Da ☐	Ne ☐	
Bolesti uha ili operaciju uha, gubitak sluha, ili probleme s ravnotežom.	Da ☐	Ne ☐	
Povratne upale sinusa u zadnjih 12 meseci.	Da ☐	Ne ☐	
Operaciju oka zadnja 3 meseca.	Da ☐	Ne ☐	
BOKS D – IMAM/IMAO SAM:			
Ozledu glave s gubitkom svesti u zadnjih 5 godina.	Da ☐	Ne ☐	
Trajno neurološko oštećenje ili bolest.	Da ☐	Ne ☐	
Učestale migrene u zadnjih 12 meseci, ili uzimam lekove za sprečavanje migrene.	Da ☐	Ne ☐	
Nesvestice ili vrto lavice (potpuni/delimični gubitak svesti) u zadnjih 5 godina.	Da ☐	Ne ☐	
Epilepsiju, napade ili konvulzije, ILI uzimam lekove za sprečavanje.	Da ☐	Ne ☐	

BOKS E – IMAM/IMAO SAM:			
Probleme u ponašanju, mentalne ili psihološke probleme koji su zahtevali medicinski/psihijatrijski tretman.	Da ☐	Ne ☐	
Izraženu depresiju, samoubilačke namere, napade panike, nekontrolirani bipolarni poremećaj koji je zahtevao medicinski/psihijatrijski tretman.	Da ☐	Ne ☐	
ostavljena mi je dijagnoza psihološkog stanja ili poremećaj učenja/razvoja koji zahteva tretman ili poseban smeštaj.	Da ☐	Ne ☐	
avisnost o drogama ili alkoholu koja je zahtevala lečenje unazad 5 godina.	Da ☐	Ne ☐	
BOKS F – IMAM/IMAO SAM:			
Učestale probleme s leđima u zadnjih 6 meseci, koji su ograničavali moju svakodnevnu aktivnost.	Da ☐	Ne ☐	
Operaciju leđa ili kičene moždine u zadnjih 12 meseci.	Da ☐	Ne ☐	
Dijabetes, bilo da se kontroliše lekovima ili dijetom, ili gestacijski dijabetes unutar zadnjih 12 meseci.	Da ☐	Ne ☐	
Nekoriovanu kilu koja ograničava moje fizičke sposobnosti.	Da ☐	Ne ☐	
Aktivni ili nelečeni čir, probleme s ranama, operaciju čira unazad 6 meseci.	Da ☐	Ne ☐	
BOKS G – IMAO SAM:			
Operaciju stome i nemam dozvolu lekara za plivanje ili učestvovanje u fizičkim aktivnostima.	Da ☐	Ne ☐	
Dehidraciju koja je zahtevala medicinsko lečenje u zadnjih 7 dana.	Da ☐	Ne ☐	
Aktivni ili nelečeni čir na želucu ili crevima ili operaciju čira u zadnjih 6 meseci.	Da ☐	Ne ☐	
Česte žgaravice, regurgitaciju, ili gastroezofagealni refluks (GERB).	Da ☐	Ne ☐	
Aktivni ili nekontrolirani ulcerativni kolitis ili Crohnovu bolest.	Da ☐	Ne ☐	
Operaciju želuca u zadnjih 12 meseci.	Da ☐	Ne ☐	

*Obavezan pregled lekara (vidi stranicu 1).

Medicinski karton ronioca | brazac procene lekara

Ime polaznika	Datum rođenja
(Štampano)	Datum (dd/mm/gggg)

Gore navedena osoba treba vaše mišljenje o njenoj/njegovoj zdravstvenoj sposobnosti za učestvovanje na kursu rekreativnog scuba ronjenja ili ronjenja na dah. Molimo posetite stranicu uhms.org, za smernice o tome kako zdravstvena stanja utiču na ronjenje. Pogledajte delove koji su važni za vašeg pacijenta kao deo svoje procene.

Rezultati procene

- ☐
Sposoban – Nisam našao stanja koja smatram nespojiva s rekreativnim scuba ronjenjem ili ronjenjem na dah.
- ☐
Nije sposoban – Našao sam stanja koja smatram nespojiva s rekreativnim scuba ronjenjem ili ronjenjem na dah.

otpis ovla	eno doktora medicine ili drugog ovla	eno pru ao a zdravstvene usluge	Datum (dd/mm/gggg)
koj je izvrši pregled		Specijalnost	

(Štampano)

Klinika/Bolnica

Adresa

Telefon

Email

Pečat lekara/Klinike (opcija)

Izradio [Diver Medical Screen Committee](#) u saradnji sa sledećim telima:

The Undersea & Hyperbaric Medical Society

DAN (US)

DAN Europe

Hyperbaric Medicine Division, University of California, San Diego