

Część ćwiczeń poziomów Advanced Nitrox, Tech, nTrimix IANTD wykonywane podczas pierwszych nurkowań (wybrane).

*Jarosław Kur*

<http://www.scientificdiving.eu/contact>

### **1. Ćwiczenia sprawdzania partnerów oraz kontroli przecieku przed nurkowaniem.**

- kierownik - maska, członek 1 - OK, członek 2 – OK.
- automat zapasowy (sprawdzamy czy działa)
- automat podstawowy (sprawdzamy czy działa)
- inflator (przycisk dodawczy, upustowy)
- skafander suchy zawór dodawczy/upustowy
- latarki back-up
- latarka główna
- przyrządy pomiarowe na rękach
- manometr
- klamra upręży
- nóż, sekator
- płetwy
- elementy zapasowe: maska, dodatkowy run-time, szpulka, bojka, głębokościomierz

### **2. Zmodyfikowany valve-drill.**

- Polega na samodzielnym przekręceniu wszystkich zaworów butli plecowych, o obrót zamykając, a następnie otwierając je.
- Butle typu stage odkręcamy i zakręcamy, zalecane jest też oddychanie z poszczególnych sklarowanych stagów.

### **3. Kontrola bąbli BCh.**

- Każdy z członków zespołu kładzie się na plecach, a inny obserwuje w tym czasie okolicę zaworów, manifoldu i automatów w poszukiwaniu nieszczelności, zalecane sprawdzenie stagów (możliwe do przeprowadzenia pod wodą na 6m).

#### **4. Zmodyfikowany s-drill**

- ❑ Podajemy podstawowy automat partnerowi i przechodzimy na back-up. Wyjmujemy wąż na całą jego długość (możliwe do przeprowadzenia pod wodą na 6m).

#### **5. Ustawienie zespołu 3 osób (zespół trójkowy) jeden za drugim (zalecane zawieszenie nad dnem około 10 cm, lub niewielki kontakt z dnem).**

- ❑ Kontrola zespołu przez kierownika (kierownik ustawiony w grupie jako pierwszy), oświetlając prawą stronę (przekładanie latarki).
- ❑ Kontrola zespołu przez kierownika, oświetlając lewą stronę (przekładanie latarki oraz bardzo wyraźna sygnalizacja zmiany latarki).
- ❑ Utrzymujemy odległość między osobami 1,5 m. Oświetlamy strony w taki sposób, aby każdy z członków widział strumień światła (ćwiczenie przekładania latarki).
- ❑ Ćwiczenia zawijania latarki wokół szyi oraz kontroli partnera znajdującego się z tyłu.
- ❑ W szyku partnerskim przepływamy zabką około 300m. Zmieniając stronę świecenia latarki co około minutę (na sygnał kierownika). Zalecane jest poruszanie się około 10cm nad dnem (podążając z poręczówką).
- ❑ Zalecane jak najczęstsze wymienianie znaków ok., w postaci rysowanych okręgów.
- ❑ Podczas oświetlania prawej strony kierownik inicjuje sprawdzanie manometru.
- ❑ Wszystkie inicjacje ćwiczeń kierownik powinien zasygnalizować szybkim poziomym ruchem latarki

#### **6. Ćwiczenie sytuacji awaryjnej braku gazu. Osoba w środku grupy ma sytuację braku gazu (ćwiczenie zalecane jest zrobić w zwolnionym tempie). Jeżeli podczas zaistniałej sytuacji latarka znajduje się w prawej ręce należy przelożyć ją do lewej, następnie po podaniu gazu przelożyć do prawej)**

- ❑ Osoba w środku sygnalizuje sytuację awaryjną szybkimi i chaotycznymi ruchami latarki.
- ❑ Priorytetowo musi być poinformowany kierownik nurkowania, czyli znajdujący się pierwszy w grupie (osoba za uszkodzonym zauważy sytuację).
- ❑ Dawca (kierownik) zaczyna płynąć w kierunku biorcy równocześnie chwytając za wąż podstawowego automatu (tuż przy puszcze) i zdejmując go z szyi wyciągając go daleko przed siebie, równocześnie przechodzi na automat zapasowy.
- ❑ **Dawca puszcza wąż dopiero wtedy, kiedy automat znajduje się w ustach.**
- ❑ Trzeci członek zespołu ustawia się tak, aby być widocznym dla dwóch pozostałych.

- ❑ Biorca chwyta za wąż otrzymanego automatu.
- ❑ Dawca pyta czy wszystko "OK"
- ❑ Dawca uwalnia pełną długość węża, wyciągając go zza kanistra.
- ❑ Biorca wpina swój podstawowy automat do prawego d-ringa.
- ❑ Jeżeli wszystko gra, Dawca pokazuje znak "tędy do powierzchni" (palec wskazujący pokazuje kierunek płynięcia z równocześnie uniesionym kciukiem - tak jak przy znaku "wynurzamy się")
- ❑ Biorca i trzeci członek zespołu potwierdzają tym samym znakiem skierowanym w tym samym kierunku.
- ❑ Zalecane jest przyjęcie szyku „szereg”.
- ❑ Jeżeli Biorca znalazł się po lewej stronie dawcy chwyta prawą ręką nadmiar węża kontrolując w ten sposób jego napięcie i zapobiegając wyrwaniu z ust.
- ❑ Jeżeli Biorca znalazł się po prawej stronie Dawcy, przekłada nadmiar węża za głowę, a jego napięcie reguluje Dawca chwytając go pomiędzy dłonią, a łokciem biorcy.
- ❑ W obydwu przypadkach po przełożeniu węża na właściwą pozycję Dawca przechodzi na komunikację kontaktową z Biorcą trzymając go delikatnie za okolice łokcia.
- ❑ Po przepłynięciu około 10 m w stronę brzegu rozpoczynamy wynurzenie z prędkością nie większą niż 3m/min.
- ❑ Zalecane obserwowanie małych wydychanych bąbli oraz uszkodzonego zamiast kontroli głębokościomierza.

**7. Zanurzenie się na głębokość około 10m, bez używania standardowej inflacji kamizeli (zalecane zawieszenie nad dnem). Kamizelkę napelniamy ustami przez zawór spustowy (zespół przyjmuje pozycję gwiazdy). Przy przyjmowaniu pozycji zalecany back-kick.**

**8. Wykonanie pełnego v-drill' u. Zespół zawisa nad dnem (odległość od członków zespołu nie mniejsza niż 2m) w pozycji gwiazdy i wykonuje pełną sekwencję v-drill. Kiedy poszczególne osoby ćwiczą reszta obserwuje ćwiczącego.**

- ❑ Ćwiczący nadaje sygnał zwrócenia na siebie uwagi, pojedynczym machnięciem latarką.
- ❑ Zamykam prawy zawór, trzymając latarkę w lewej ręce.
- ❑ Zużywam całe dostępne powietrze.
- ❑ Przechodzę na drugi automat i zawieszam na D-ringa pierwszy.
- ❑ Otwieram prawy zawór

- ❑ Następnie sygnał zwrócenia na siebie uwagi, pojedynczym machnięciem latarką.
- ❑ Zamykam, a następnie otwieram separator.
- ❑ Wypinam pierwszy automat i sprawdzam go (by-pass)
- ❑ Sygnał zwrócenia na siebie uwagi (prawą ręką).
- ❑ Zamykam lewy zawór oraz zużywam całe dostępne powietrze.
- ❑ Przechodzę na pierwszy automat.
- ❑ Odkręcam lewy zawór i sprawdzam drugi automat (by-pass).
- ❑ Robię zmodyfikowanego "V-drilla" (kontrolne sprawdzenie pozycji zaworów zaczynając od prawego).
- ❑ Pokazuję ok.

### **9. Powrót do początkowego miejsca zanurzenia, wykorzystując sygnalizację świetlną.**

### **10. Przepłynięcie około 400m około 30 cm nad dnem za pomocą żabki, oraz praca ze stagemi.**

- ❑ Wpięcie klasyczne (Nx50 podpięty jest do D-ring piersiowego oraz na pasie, O2 przyczepiamy jednym karabinkiem do D-ringa na pasie).
- ❑ Następnie manipulowanie stagemi podczas pływnięcia.
- ❑ Przepinanie i przekładnie za pomocą tylko lewej ręki, prawa ręka trzyma światło.
- ❑ Zalecane kilkakrotne przepięcie stageów, od klasycznej do dwóch przypiętych do D-ringa na pasie.
- ❑ Zalecane odpinanie najpierw D-ringa przy pasie.
- ❑ Zalecane wkładanie palca do używanego karabinka.
- ❑ Przy powrocie deponujemy stage tlenowe około 20 m od miejsca zanurzenia.

### **11. Wymiana stagów pomiędzy członkami grupy (przyjmuje kierownik).**

- ❑ Powtórna zanurzenie i podjęcie zdeponowanych stageów
- ❑ Odpłynięcie na odległość około 50 metrów od miejsca zanurzenia i przyjęcie pozycji gwiazdy przez zespół.
- ❑ Zalecane jest przy przekazywaniu wkładanie palców do karabinków równocześnie przez dwóch partnerów.
- ❑ Powrót do pozycji wyjściowej rozmieszczenia stageów.

### **12. Rozklarowanie stageow i klarowanie.**

- ❑ Pozycja grupa ta sama jak w ćwiczeniu wcześniej.

- ❑ Każdy kontroluje MOD mieszanki.
- ❑ Kierownik daje znać do zmiany gazu na Nx50 oraz kontroluje partnerów.
- ❑ Lewa ręka trzyma latarkę natomiast prawa wyciąga wąż i owija wokół szyi.
- ❑ Wkłada automat do ust i próbuje wziąć wdech, jeżeli nie ma gazu to odkręca butle jeszcze raz kontrolując MOD.
- ❑ Po 1min oddychania wyjmuje wąż i klaruje go na właściwym stageu.
- ❑ Następnie należy przejąć butle tak aby pod pachą znajdował się O<sub>2</sub>, co do rozklarowania stage się sposób bardzo podobny jak przy Nx50.
- ❑ Na koniec ćwiczenie podawania automatu ze gazem deco i przechodzenie na automat zapasowy na back gazie

**13. Zanurzenie się grupy na głębokość 22m i rozpoczęcie schematu awaryjnej akcelerowanej dekompresji (nie jest to merytoryczny plan).**

- ❑ Do zastanego czasu będzie trzeba dodać:
  - 3min/21m Nx50
  - 2min/18m Nx50
  - 2min/15m Nx50
  - 1min/12m Nx50
  - 2min/9m Nx50
  - 10min/6m O<sub>2</sub>
- ❑ Na 21m kierownik ma za zadanie strzelić bojkę i użyć jej jako platformy do deco.
- ❑ Dowolne strzelenie bojki

**14. Na przepłynąć bez maski i automatu 15m w poziomie (kierownik). Ćwiczenia z ratownictwa odbywają się po ponownym zanurzeniu.**

**15. Ratownictwo (kierownik), instruktor symuluje drgawki tlenowe.**

- ❑ Nadpłynięcie z lewej strony
- ❑ Zapewnienie pływalności zerowej bryle dwóch ludzi 1m nad dnem przez 1min.
- ❑ Włożyć zapasowy automat oddechowy do ust uszkodzowanego.
- ❑ Wynurzyć na powierzchnię nie przekraczając 10m/min (bąble).
- ❑ Na powierzchni rozebrać ze sprzętu.
- ❑ Holować do brzegu.
- ❑ Rozpocząć podstawowe zabiegi reanimacyjne przy użyciu stage tlenowego.