

OSNOVE POTAPLJANJA NA VDIH

izr. prof. dr. Borut Pistotnik

Predmet **Osnove potapljanja na vdih** je v prvi vrsti nadgradnja plavalnega opismenjevanja, v nadaljevanju pa športna aktivnost, ki zahteva dobro telesno in duševno pripravo. Potapljanje na vdih vsekakor predstavlja zanimivo in zabavno izkušnja pri stiku z vodo, ki poveča zanesljivost in samozaupanje plavalcev. Kot resna športna panoga, ki zahteva znanje, telesno in duševno pripravljenost ter zbranost pri izvajanju, pa zahteva ustrezne metode priprave. Zato bodo, v sklopu tega predmeta, predstavljene fiziološke in fizikalne zakonitosti delovanja človekovega telesa v vodi, ob potopih z zadrževanjem sape ter medicinske omejitve in nujni pogoji za varno izvajanje te dejavnosti. Predstavljena bo ABC in ostala opreme, potrebna za potapljanje na vdih ter njena izbira in uporabnost pri različnih načinih potapljanja. Slušatelji bodo seznanjeni z osnovnimi metodičnimi postopki prilagajanja na vodo (igralne oblike) in s poučevanjem tehničnih elementov potapljanja na vdih ter z njihovo nadgradnjo, za uporabo v različnih pogojih delovanja. S postopnim osvajanjem potapljaških znanj, se bodo slušatelji, skozi praktično vadbo, v bazenu in v odprtih vodah, prilagodili na delovanje v vodnem okolju in pridobili izkušnje za varno potapljanje ter nadgradili znanja, do vrhunskosti, za potrebe tekmovanj, ali podvodnega lova. Predstavljene bodo tudi nevarnosti vodnega okolja in osnovni postopki reševanja ponesrečencev, pri možnih potapljaških nezgodah. Pomemben segment izobraževanja, pa bo tudi ekologija vodnega okolja in ekološka ozaveščenost v stiku z naravo.

Možnost pridobitve licence za opravljanje dejavnosti.



Razmislite o prijavi, ker bo število udeležencev omejeno!

S 3. točkami ovrednoten prosti izbirni program.