



TRIMIX INSTRUCTOR WATERMANSHIP

(Version 16.11.3)

Nazwisko kandydata na instruktora: _____

Poziom kursu: _____

Model rebreathera, który będzie używany podczas kursu: _____

Początek: _____ Koniec: _____ Nazwisko IT: _____ IT #: _____

Obowiązkowa ocena umiejętności pływackich dla wszystkich kandydatów na instruktora (80 pkt. zalicza)

UWAGA: WSZYSTKIE PROGRAMY INSTRUKTORSKIE MUSZĄ ZAWIERAĆ PONIŻSZE ĆWICZENIA I OCENĘ SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ. OCENA MUSI BYĆ WYKONANA W JEDNYM CZASIE, Z PRZERWAMI ODPOCZYNKOWYMI NIEWIĘKSZYMI NIŻ 5 MINUT POMIĘDZY ĆWICZENIAMI. POWTARZAJ TĄ OCENĘ NA KAŻDYM POZIOMIE INSTRUKTORSKIM, JEŚLI UPŁYNEŁO WIĘCEJ NIŻ TRZY (3) MIESIĄCE OD OSTATNIEJ EWALUACJI.

1) Ćwiczenie pierwsze (25 punktów) – Wynik: _____

- a) Płyn dystans 18 metrów (60 stóp), bez oddychania, a następnie rozpocznij oddychanie z automatu na długim wężu partnera. Kontynuując dzielenie się gazem, płyn dystans 250 metrów (800 stóp)). Czas liczy się od momentu gdy dwaj nurkowie rozpoczną dzielenie się gazem. Odejmij 5 punktów za każdą nieudaną próbę przepłynięcia 15 metrów.

CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT
8 minut lub mniej	25	09:31 to 9:40	19	10:21 to 10:30	11
08:01 to 8:15	24	09:41 to 9:50	18	10:31 to 10:40	08
08:16 to 8:30	23	09:51 to 10:00	17	10:41 to 10:50	04
08:31 to 8:45	22	10:01 to 10:10	15	10:51 to 11:00	01
08:46 to 9:00	21	10:11 to 10:20	13	ponad 11 minut	00
09:01 to 9:10	20				

2) Ćwiczenie drugie (20 punktów) – Wynik: _____

- a) Płyn dystans 600 metrów (2,000 stóp) w sprzęcie SCUBA skonfigurowanym jako twin i dwie (2) butle stage.

CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT
19:30 lub mniej	20	22:01 to 22:10	14	22:51 to 23:00	09	23:21 to 23:25	04
19:31 to 20:00	19	22:11 to 22:20	13	23:01 to 23:05	08	23:26 to 23:30	03
20:01 to 20:30	18	22:21 to 22:30	12	23:06 to 23:10	07	23:31 to 23:40	02
20:31 to 21:00	17	22:31 to 22:40	11	23:11 to 23:15	06	23:41 to 24:00	01
21:01 to 21:30	16	22:41 to 22:50	10	23:16 to 23:20	05	ponad 24 minut	00
21:31 to 22:00	15						

3) Ćwiczenie trzecie (10 punktów) – Wynik: _____

- a) Płyn dystans 15 metrów (50 stóp), zdeponuj jedną butlę, płyn kolejne 15 metrów (50 stóp), zdeponuj drugą butlę stage, w obu przypadkach z minimalną zmianą w tempie płynięcia. Płyn 15 metrów (50 stóp) i podejmij stage w odwrotnej kolejności utrzymując stałe tempo płynięcia.

WYKONANIE	PKT
Ćwiczenie wykonane w mniej niż 3 minuty, z dobrą techniką i bez zmian w tempie płynięcia.	10
Kandydat zwalniał tempo podczas deponowania lub podejmowania butli, lub technika była niechlujna, wykonane w mniej niż 3 minuty.	9
Kandydat zatrzymywał się podczas deponowania lub ćwiczenie było wykonane w mniej niż 3 ½ minuty.	6
Kandydat zatrzymywał się podczas deponowania i ćwiczenie zostało wykonane poniżej 4 minut.	4
Ćwiczenie wykonane w więcej niż 4 minuty, ale mniej niż 5 minut.	2
Ćwiczenie wykonane w więcej niż 5 minut.	1
Ćwiczenie nie zostało wykonane.	0



TRIMIX INSTRUCTOR WATERMANSHIP

(Version 16.11.3)

4) Ćwiczenie czwarte (10 punktów) – Wynik: _____

- a) W pierwszej fazie tego ćwiczenia, holuj na powierzchni nurka w pełnym sprzęcie (twin plus dwa (2) stage) na dystansie 60 metrów (200 stóp) symulując sztuczne oddychanie, a później symulując akcje wezwania wykwalifikowanej pomocy medycznej. 10 punktów przyznaje się za doskonałą technikę oraz zastosowanie procedur EMS. IT odejmuje punkty według własnego uznania bazując na technice wykonania oraz zrozumieniu procedur EMS. Druga faza tego ćwiczenia to zdjęcie sprzętu ofiary i przygotowanie do wyjścia z wody. Wyniki czasowe w tabeli poniżej. W trzeciej fazie ćwiczenia, na powierzchni, należy zasymulować RKO. Pięć punktów przyznaje się za idealne wykonanie, a zgodnie z subiektywną oceną, IT odejmuje punkty za niedoskonałości w wykonaniu tej części ćwiczenia.

CZAS (MM:SS)	PKT	CZAS (MM:SS)	PKT
3 minut lub mniej	5	4:31 to 5:00	1
3:01 to 3:30	4	ponad 5 minut	0
3:31 to 4:00	3		
4:01 to 4:30	2		

5) Ćwiczenie piąte (10 punktów) – Wynik: _____

- a) Płyn dystans 15 metrów (50 stóp) z zamkniętymi oczami, wzdłuż poręczówki lub innego punktu odniesienia. Zdeponuj butle stage i płyn dodatkowe 15 metrów (50 stóp). Wróc do butli stage (IT powinien przesunąć butle ale zostaną one w tym samym obszarze). Poprzez dotyk, butle powinny być odnalezione i zapięte we właściwym miejscu. Płyn dodatkowe 15 metrów (50 stóp) i przełącz się na najuboższą mieszankę EANx, a następnie płyn dodatkowe 15 metrów (50 stóp) i przełącz się na bogaty EANx lub tlen.
- i) Wynik 10 punktów jeśli wykonane prawidłowo.
- (1) Odejmij 1 punkt za jakąkolwiek utratę pływalności.
 - (2) Odejmij 2 punkty jeśli butle nie są pozostawione we właściwym miejscu.
 - (3) Odejmij 10 punktów jeśli kandydat przełącza się na niewłaściwą mieszankę.

6) Ćwiczenie szóste (10 punktów) – Wynik: _____

- a) Zdejmij twina i obie butle stage, a następnie załóż z powrotem twina i oba stage.
- i) Wynik 10 punktów jeśli wykonane prawidłowo.
- (1) Odejmij 1 punkt za każde zaplątanie.
 - (2) Odejmij 2 punkty za utratę pływalności.
 - (3) Odejmij 2 punkty jeśli wykonanie ćwiczenia zajmuje więcej niż 3 minuty.

7) Podsumowanie oceny umiejętności pływackich instruktora:

POTWIERDZENIE OCENY	WYNIK KOŃCOWY	DATA	PODPIS lub PIN#
Kandydat na instruktora			
Podpis instruktora trenera			

UWAGA: Ten formularz musi być przechowywany przez instruktora przez minimum pięć (5) lat. Na prośbę QA lub z powodów prawnych, instruktor prześle IANTD HQ lub lokalnemu biurze IANTD kopię dokumentacji dla wymienionych studentów.