

# IMMERSIOTERAPIA



## MANUAL INSTRUKTORSKI

Adam Kozakiewicz

**Seawave**  
Bałtyckie Centrum Nurkowe

# Spis treści

<b>1. Rozdział pierwszy</b> .....	
1.1. Wiadomości ogólne .....	
1.2. Definicje, nomenklatura specjalistyczna.....	
<b>2. Rozdział drugi</b> .....	
2.1. Proces kwalifikacyjny: druki, procedury, zasady .....	
2.2. Zajęcia weryfikacyjne.....	
2.3. Opinia lekarza i psychologa.....	
<b>3. Rozdział trzeci</b> .....	
3.1. Zajęcia teoretyczne – wiadomości ogólne .....	
3.2. Zeszyt ćwiczeń kursanta.....	
<b>4. Rozdział czwarty</b> .....	
4.1. Zajęcia basenowe – wiadomości ogólne .....	
4.2. Zasady bezpieczeństwa i standardy ogólne w trakcie prowadzeni zajęć w wodzie	
<b>5. Rozdział piąty</b> .....	
5.1. Obóz na wodach otwartych – wiadomości ogólne .....	
5.2. Zasady bezpieczeństwa w trakcie prowadzenia zajęć na wodach otwartych.....	
<b>6. Rozdział szósty</b> .....	
6.1. Zadania i znaczenie nurków wspomagających .....	
6.2. Zadania i znaczenie psychologa obecnego w trakcie zajęć .....	
<b>7. Rozdział siódmy</b> .....	
7.1. Sprzęt specjalistyczny niezbędny do przeprowadzenia zajęć – ilość, jakość .	
7.2. Zeszyt kursanta .....	
7.3. Standardy kwalifikacyjne dla kadry.....	
7.4. Aktywności dodatkowe i zasady podtrzymania nośnika terapeutycznego po zakończeniu zajęć.....	

## Rozdział pierwszy

### 1.1. Wiadomości ogólne

Niniejszy manual i treści w nim zawarte, mają za zadane usystematyzowanie tematu związanego z prowadzeniem rehabilitacji wykorzystując zajęcia w wodzie w tym nurkowanie jako nośnika terapeutycznego. Kierowany jest do Instruktorów nurkowania, którzy ukończyli kurs kadrowy wyjaśniający specyfikę immersjoterapii, jako pomoc dydaktyczną w pracy z osobami dotkniętymi niepełnosprawnością intelektualną i psychiczną.

Zawarte w nim wiadomości są jednocześnie spisem standardów i wytycznych w trakcie prowadzenia zajęć nurkowych w ramach Immersjoterapii, co nie zwalnia instruktora od ciągłego badania ryzyka i dostosowania warunków do konkretnego przypadku.

Założenia programowe są jedynie podstawowym wytycznym, które może się zmieniać w pewnym zakresie, w zależności od indywidualnych cech podopiecznego. Prawidłowa praca instruktora opiera się na bardzo szczegółowym współdziałaniu polegającym na przekazywaniu sobie spostrzeżeń i obserwacji o podopiecznych, pomiędzy instruktorami oraz ścisłej współpracy z nurkami wspomagającymi i psychologiem.

Celem nadrzędnym zajęć jest zbudowanie pewności siebie u podopiecznego, podniesie własnej wartości i wiary we własne siły, ale także nauczyć podstawowych zasad bezpiecznego przebywania nad i pod wodą. Nurkowanie jest tylko nośnikiem terapeutycznym i narzędziem dzięki któremu w usystematyzowany sposób można przeprowadzić kursanta poprzez ciekawy proces zdobywania nowych umiejętności i wiedzy. Wykorzystując silne bodźce związane z pobytem w wodzie i emocje towarzyszące w momencie przebywania pod powierzchnią wody, szybciej i efektywniej przekazuje się konkretne wartości. Dzięki tym samym emocjom i przyjemności związanej z niezwykłymi uczuciami, sam kursant nabiera niezwyklej chęci do dalszej wyłożonej pracy i skupienia. Poza tym, należy zwracać szczególną uwagę na porządek, usystematyzowanie działań oraz pracę w zespole, co w konsekwencji daje dodatkowe korzyści w postaci bardziej efektywnej pracy na co dzień i łatwiejszej komunikacji między ludzką.

## 1.2 Definicje, nomenklatura specjalistyczna

Bardzo ważne jest także podejście do samego podopiecznego. Należy zbudować swoistą więź zaufania, niezbędną do prawidłowego i skutecznego procesu terapeutycznego. Można to zrealizować jedynie jeśli rozmowy i nasze zachowanie nie będą wykazywały cech politowania, nadmiernego współczucia i traktowania podopiecznego z wyraźnym akcentem na jego niepełnosprawność. Należy w bezpośrednim kontakcie utrzymać tok rozmowy i naszego zachowania jak najbardziej zbliżony do kontaktu z osobą pełnosprawną. Jedyna różnica to nieco krótsza konstrukcja zdań bez niepotrzebnego konstruowania trudnych pytań. Należy także pamiętać o tym, żeby za wszelką cenę nie infantylizować rozmowy tzn. nie mówić jak do dziecka. Nawet jeśli czasem nasz podopieczny nie do końca nas zrozumie, to będzie miał przeświadczenie, że traktowany jest na równo z nami, a my i tak najważniejsze rzeczy powtórzymy wielokrotnie. Należy także pamiętać, że o osobach z dysfunkcjami zarówno ruchowymi jak i umysłowymi nie mówimy, że są to osoby „niepełnosprawne”, tylko osoby z niepełnosprawnością.

**Immersioterapia to forma wielopłaszczyznowej rehabilitacji w wodzie, polegającej na przeprowadzaniu licznych zabiegów terapeutycznych w oparciu o sprzęt nurkowy i czynnik oddechowy, którym jest wzbogacone powietrze. Immersioterapia polega na jednoczesnym oddziaływaniu ruchowym, sensorycznym, a także psychicznym i społecznym w celu uruchomienia i poprawy procesu rozwojowego głównie u osób dotkniętych niepełnosprawnością intelektualną oraz redukcje przeszkód psychicznych, emocjonalnych oraz poprawę funkcjonowania społecznego.**

Sam proces nauki podstaw nurkowania, przygotowania niezbędnego sprzętu i oddychania pod wodą stanowi główne źródło terapii, a głębokość nurkowania nie jest tutaj żadnym z elementów do których się zmierza.

**Immersioterapeuta** to instruktor prowadzący zajęcia, który jest osobą bezpośrednio odpowiedzialną za bezpieczeństwo i tempo zajęć w wodzie, nad wodą i w trakcie zajęć teoretycznych. Jeżeli ilość podopiecznych jest większa niż 2 i zespół instruktorów pracuje nad jedną grupą, należy wybrać jednego z nich, który będzie Instrukтором wiodącym.

**Instruktor wiodący**, będzie odpowiedzialny za podejmowanie kluczowych decyzji w trakcie całego procesu terapii. Zaczynając od etapu kwalifikacyjnego, a kończąc na tworzeniu ostatecznych opinii o podopiecznym. Istnienie w zespole Instruktora wiodącego nie zwalnia go z obowiązku stałego i bezpośredniego kontaktu i konsultacji z pozostałymi instruktorami biorącymi udział w zajęciach.

**Nurek wspomagający** to osoba bądź zespół osób, które pomagają instruktorowi w podstawowych działaniach na powierzchni wody oraz w trakcie zajęć teoretycznych. Osoby te, pełnią bardzo ważną funkcję usprawniając cały proces nurkowania i wspomagając podopiecznych na zajęciach teoretycznych, zwiększając efektywność przyswajania nowej wiedzy. Jeśli jest to możliwe powinny to być osoby z bezpośredniego kręgu podopiecznych np. opiekunowie, rodzice, pracodawcy.

**Psycholog** lub zespół psychologów jest bardzo pomocnym filarem zajęć terapeutycznych. Psycholodzy po obserwacji podopiecznych będą w pierwszej kolejności zwracać uwagę na poziom emocji oraz zachowanie samych kursantów, starając się wychwycić punkty krytyczne i zachowania niebezpieczne. Najczęściej nie będą brali udziału bezpośredniego w zajęciach i dzięki temu mogą mieć szerszy obraz całego procesu terapeutycznego. Każde spostrzeżenia oraz wnioski powinni przekazywać na bieżąco instruktorom.

**Podopieczny** to osoba z niepełnosprawnością intelektualną, psychiczną, fizyczną, sensoryczną lub sprzężoną, która podlega terapii. Ze względu na to, że uczą się konkretnej wiedzy i umiejętności nazywani są często kursantami.

**Niepełnosprawność sprzężona** to rodzaj niepełnosprawności w której u jednej osoby stwierdza się kilka form dysfunkcji np. rynchowa (fizyczna) i intelektualna.

**Niepełnosprawność sensoryczna** dotyczy osób, u których występuje dysfunkcyjność narządów zmysłu jak słuchu, wzroku, czy mowy.

Podopieczni którzy najczęściej będą poddani Immersjoterapii pochodzą z ośrodków o różnym charakterze. Najczęściej będą to **Spółdzielnie socjalne** czyli podmiot, który łączy cechy przedsiębiorstwa i organizacji pozarządowej, a jej nadrzędnym celem jest pomoc w powrocie podopiecznych do uregulowanego życia społecznego i walka z wykluczeniem społecznym, a także konkurencyjnej aktywności na rynku

pracy. Ponadto, znaczącym podmiotem w której gromadzą się potencjalni uczestnicy Immersioterapii to **warsztaty terapii zajęciowej (WTZ)**, czyli placówki których zadaniem jest prowadzenie rehabilitacji społecznej i zawodowej osób dotkniętych niepełnosprawnością. Te ośrodki są brane pod uwagę, głównie ze względu na to, że dzięki usystematyzowanej strukturze oraz najczęściej długofalowym kontakcie z podopiecznym, instruktor ma szansę na przeprowadzenie szerokiego i bardziej dokładnego wywiadu na temat danej osoby, potrzebnego do prawidłowej kwalifikacji do zajęć. Ponadto wśród opiekunów i wychowawców tych placówek można znaleźć, wytypować nurków wspomagających, którzy już mają zbudowaną pewną więź z podopiecznymi.

## 2. Rozdział drugi

### 2.1. Proces kwalifikacyjny: druki, procedury, zasady .

Ze względu na bardzo restrykcyjne i bezkompromisowe zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć z Immersioterapii, proces kwalifikacyjny jest niezwykle istotny, gdyż może zapobiec niepotrzebnym komplikacjom i sytuacjom zagrażającym bezpieczeństwu podopiecznych. Należy do tego procesu podejść z nadzwyczajną uwagą i należytą starannością.

W tym wieloetapowym procesie pomagają liczne formularze i procedury, ale nie bez znaczenia jest wcześniej wspomniany stały przepływ informacji pomiędzy: lekarzem, psychologiem, opiekunem/rodzicem, ale i samym kandydatem, a instruktorem. Wszystkie niezbędne formularze znajdują się w jednym obszernym dokumencie – **Zeszycie Kursanta**. Pierwsza część tego dokumentu zawiera 5 formularzy kwalifikacyjnych i jeden formularz potwierdzający zrozumienie podstawowych standardów bezpieczeństwa. Formularze pozwalają w sposób usystematyzowany przejść przez proces badania oraz weryfikacji stopnia ryzyka przy podejmowaniu decyzji o zakwalifikowaniu podopiecznego do zajęć.

**Formularz nr 1** to Karta Kandydata, którą wypełnia instruktor, a ona sama jest pewnego rodzaju listą kontrolną. Zawarte są w niej podstawowe kryteria i pozostałe wymogi formalno kwalifikacyjne. Jako pierwszy formularz stanowi niejako spis treści i

szybki wgląd czy zostały spełnione pozostałe wymogi. Zaznacza się spełnienie kolejnego wymogu oraz etapu wpisując datę zaliczenia. Formularz jest jednocześnie oświadczeniem dla kandydata, że zgadza się na udział w zajęciach i potwierdza możliwość wykorzystania własnych danych osobowych zgodnie z ustawą (Dz.U. z 1997r. Nr.133 poz. 833).

**Formularz nr 2** to druk który wypełnia kandydat, ale powinien być najczęściej wspomagany przez opiekuna, rodzica, psychologa lub instruktora. Pomoc sprowadza się głównie do wyjaśnienia poszczególnych pytań formularza i upewnia się, że wszystkie punkty są rzetelnie wypełniane zgodnie ze stanem faktycznym.

**Formularz nr 3** to oświadczenie kandydata o stanie zdrowia, dzięki któremu można na etapie wstępnym zweryfikować ewentualne przewlekłe lub wykluczające schorzenia. Należy i w tym przypadku jeśli to możliwe nadzorować wypełniany druk i odpowiadać na wszystkie niejasności kandydata, tak żeby uzyskać jak najdokładniejsze odpowiedzi. Trzeba także wyjaśnić kandydatowi, że jakaś przypadłość nie dyskwalifikuje go od razu, a jedynie będzie wymagać konsultacji lekarskiej i ewentualnych badań po których podejmie się ostateczną dyskusję.

**Formularz 4** dotyczy zwolnienia z odpowiedzialności prawnej i formalnym przyjęciu ryzyka. Dokument, który uświadamia i bardzo precyzyjnie wyjaśnia kandydatowi, że zajęcia z elementami nurkowania ze sprężonym powietrzem niosą za sobą pewne ryzyko i bezpośrednio niebezpieczeństwo. Składając własnoręczny podpis pod dokumentem zwalnia wszystkie osoby biorące udział w zajęciach z odpowiedzialności za ewentualny jego uszczerbek na zdrowiu. Należy jednak pamiętać, że na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej nie funkcjonuje w prostej linii taki dokument. Jest on bardziej po to, żeby podopieczny rozumiał złożoność procesu rehabilitacji i zdawał sobie sprawę z zagrożeń. Jak poprzedni należy mu to precyzyjnie uświadomić.

**Formularz 5** to oświadczenie o zrozumieniu podstawowych zasad w nurkowaniu, które podopieczny podpisuje po zakończeniu obozu na wodach otwartych. Jest to kolejny moment, że upewnić się, że kursant rozumiał podstawowe zasady bezpieczeństwa i złożył pod nimi własnoręczny podpis.

**Formularz nr 6** to obszerna opinia instruktora wiodącego o danym kandydacie, która powstaje na podstawie rozmowy z rodziną, opiekunem i samym podopiecznym, a także po zakończeniu obserwacji po ewentualnych zajęciach kwalifikacyjnych. Opinia ta powinna być wypełniona niezwłocznie po zebraniu wszystkich możliwych informacji i wywiadów tuż przed rozpoczęciem zajęć.

To jednocześnie Dziennik Pracy, który zawiera szczegółowy opis postępów kursanta w trakcie kolejnych etapów terapii podzielony na 3 główne części: zajęcia basenowe, teoretyczne i na wodach otwartych. Wypełniany jest na bieżąco przez konkretnego instruktora prowadzącego dane zajęcia.

## **2.2. Zajęcia weryfikacyjne (kwalifikacyjne)**

Jeżeli jest taka możliwość, należy przeprowadzić zajęcia kwalifikacyjne w wodzie dla wszystkich kandydatów. Zajęcia te dotyczą ogólnorozwojowych ćwiczeń w wodzie, opartych na różnych sposobach przemieszczania się na płytkiej wodzie. Tematy do obserwacji całej kadry, dotyczą głównie takich obszarów jak radzenie sobie z podstawowymi czynnościami przed wejściem do niecki basenu. Ocenie podlegają także poziom chęci z jaką podopieczny wchodzi do wody oraz zachowanie w trakcie zanurzania ciała. Należy oddzielić osoby, które w deklaracji potwierdziły brak umiejętności pływania lub wykazują pewne ograniczenia w tej dziedzinie. Zajęcia te **MUSZĄ** odbyć się w piankach nurkowych, żeby już od samego początku budować w podopiecznych poczucie bezpieczeństwa i radzenia sobie z utrzymywaniem się na powierzchni wody, kształtując przez to załamki pewności siebie. Jeżeli to możliwe zajęcia te powinny być wspomagane maksymalną ilością osób tak, żeby każdy z podopiecznych posiadał osobę (instruktora), który będzie go asekurował w trakcie zajęć. Należy zwrócić uwagę na umiejętności pływackie każdego z kandydatów, czy stopień możliwości utrzymywania się na wodzie. Nie bez znaczenia jest, czy potrafi reagować na komendy, widzi pozostałych uczestników zajęć i wchodzi z nimi w interakcje.

Te zajęcia to także dobry moment, żeby sprawdzić jak wszyscy radzą sobie z koniecznością oddychania tylko przez usta, po założeniu maski i czy nie mają obaw przed zanurzeniem twarzy.

*Nadrzędną zasadą przyświecającą tym zajęciom jest także zapewnienie wszystkim kandydatom maksymalnego poziomu bezpieczeństwa i komfortu, innymi słowy niezwykle ważne jest aby nie skupiać się jedynie na samej ocenie i zasadach weryfikacyjnych, a tak przeprowadzić zajęcia, żeby były atrakcyjne, ciekawe z częstą zmianą zadań, dostosowanych do możliwości kandydatów.*

Po zakończonych zajęciach kwalifikacyjnych, Instruktor wiodący, w porozumieniu z pozostałymi instruktorami, nurkami wspomagającymi oraz psychologiem, wypełnia **formularz nr 6** podejmując ostateczną decyzję o kwalifikacji kandydata.

### **2.3. Opinia lekarza i psychologa**

W procesie kwalifikacji i wstępnej oceny kandydata bardzo istotną rolę spełniają lekarze oraz psychologowie. Z ich wniosków i obserwacji korzysta kadra Instruktorska, aby mieć pełniejszy wgląd w możliwości, ale głównie ewentualne ograniczenia kandydata.

**Opinia lekarza** jest konieczna, jeżeli kandydat wskaże w formularzach wstępnych obecność schorzeń lub chorób, które znacząco podnoszą ryzyko w trakcie prowadzenia zajęć ze sprężonym gazem (powietrzem i wzbogaconym powietrzem). Opinia ta, zalecona może być przez instruktora wiodącego lub psychologa, jeżeli którykolwiek ma wątpliwość o przeciwwskazaniu lub istnieje podejrzenie o złożeniu w formularzu wyjaśnień mijających się z prawdą. Opinia lekarska powinna być wystawiona w formie pisemnej przez lekarza rodzinnego, zakładowego lub specjalistę w danej dziedzinie medycyny społecznej.

**Opinia psychologa**, powinna być wydana po zapoznaniu się z formularzami kwalifikacyjnymi, dokumentami opisującymi stopień niepełnosprawności oraz po wnikliwej osobistej rozmowie z kandydatem, a także obserwacji zajęć kwalifikacyjnych w wodzie. Opinia ta powinna być przedstawiona Instruktorowi wiodącemu w formie ustnej, a jej kluczowa treść w formie pisemnej dołączona do dokumentów kursanta.

*Kadra Instruktorska powinna dopełnić wszelkich starań, aby praca psychologa oraz ewentualna konsultacja lekarska przebiegały z najwyższą starannością i*

dokładnością.

### 3. Rozdział trzeci

#### 3.1. Zajęcia teoretyczne – wiadomości ogólne, program, standardy

Zajęcia teoretyczne opierają się głównie na przekazaniu podstawowej wiedzy na temat sprzętu nurkowego, zasad i procedur dotyczących nurkowania, a także pełnią kluczową rolę w budowaniu więzi pomiędzy Instruktorem, nurkami wspomagającymi, a podopiecznym. Spotkania te powinny mieć taką atmosferę i klimat, aby w sposób jak najmniej stresujący i jak najbardziej ciekawy, przekazać najistotniejsze wartości merytoryczne. Należy zwrócić szczególną uwagę na stopień trudności tych zajęć, żeby nie zniechęcić podopiecznego, a czasem wręcz upraszczać nawet najprostsze już zadania, żeby kursant stale miał poczucie dobrze wykonanego polecenia.

W trakcie zajęć teoretycznych bardzo istotnym zadaniem jest uświadamianie podopiecznym o podstawie ewentualnych zagrożeń związanych z nurkowaniem oraz istotnych korzyści wynikających z pracy w zespole. Zajęcia teoretyczne stanowią także uzupełnienie i dokładne wyjaśnienie zagadnień praktycznych. Należy zwrócić szczególną uwagę na użycie wielu środków dydaktycznych w tym multimedialne w celu uatrakcyjnienia zajęć i przyspieszeniu procesu przyswajania wiedzy.

Integralną częścią zajęć teoretycznych jest **Zeszyt Ćwiczeń**, który pomaga Instruktorowi w aktywizacji kursanta i poprawia jakość wykładu poprzez częste wypełnianie sprawdzianów i ćwiczeń wiedzy.

*W trakcie kiedy jeden instruktor prowadzi wykład, pozostałe osoby z kadry powinny w miarę możliwości w nim czynnie uczestniczyć. Należy także rozważać wymiany między instruktorami osobę wykładającą, ale w tym wypadku ważne jest, żeby zachować spójność z pozostałymi wykładami i wymaganiami poprzednika. Żeby zachować ten standard pozostali instruktorzy muszą także śledzić wnikliwe pozostałe wykłady..*

**RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH WYNIKA ZE STANDARDÓW IMMERSIOTERAPII I OBEJMUJE 10 SPOTKAŃ TEORETYCZNYCH.**

### 3.2. Zeszyt Ćwiczeń

Zeszyt ćwiczeń to niezwykle istotna pomoc dydaktyczna, która spójna jest z programem szkolenia. To obszernie ilustrowany podręcznik zawierający niezbędne informacje dotyczące podstaw nurkowania, dzięki któremu kursant może przypominać sobie zagadnienia teoretyczne omawiane na zajęciach. Zeszyt jest publikowany w dużym formacie A4 na papierze kredowym ułatwiającym umieszczanie notatek i sprawne rozwiązywanie zawartych w nim ćwiczeń. Dodatkowo treść ujęta w zeszycie jest kompatybilna z prezentacją multimedialną, dzięki temu kursant przy sprawnym działaniu wykładowcy, może być precyzyjnie stymulowany widząc za plecami instruktora i jednocześnie przed sobą, dany materiał. Należy stale zachęcać podopiecznych, żeby śledzili zeszyt i robili wszelkie notatki i podkreślenia ułatwiające zapamiętywanie. Dzięki takiej wielopoziomowej stymulacji, będzie można uzyskać doskonale wyniki w sprawdzianach wiedzy, po każdym z rozdziałów, które kursant powinien wypełniać samodzielnie, ale przy asyście kadry. Ponadto, taki system nauczania w dynamicznej pracy nad pamięcią sensoryczną, daje najlepsze wyniki w kształtowaniu pamięci operacyjnej, a w konsekwencji, przy ciągłym powtarzaniu i niskim współczynniku interferencji wzmocnienie pamięci długotrwałej.

Podkreślone frazy, zdania lub słowa w zeszycie w trakcie wykładu, powinny być powtórzone na kolejnym wykładzie, jako wstęp do następnych zajęć.

Kursanci zabierają zeszyt ze sobą do domu z przypomnieniem o zerknięciu do niego między zajęciami. Na nurków wspomagających spada obowiązek przypomnienia kursantom o zabraniu ich ze sobą na kolejne zajęcia, a na instruktora wiodącym przekazanie tej informacji nurkom wspomagającym. Jeżeli to możliwe należy namawiać nurków wspomagających, jeśli są związani osobiście z danym kursantem lub grupą (opiekunowie, rodzice), żeby znajdowali chwile na wspólną pracę nad zeszytem ćwiczeń pomiędzy zajęciami.

Każdy z zeszytów powinien być podpisany przez kursanta na stronie tytułowej, tak żeby jasno definiować właściciela. Należy zachęcać też do korzystania ze słowniczka umieszczonego na końcu zeszytu, który zawiera wyjaśnienie i przypomnienie podstawowych słów i zwrotów nurkowych.

W przypadku problemów z czytaniem i pisanem u podopiecznych, należy przydzielić

do takich osób pozostałych instruktorów lub nurków wspomagających, którzy stale będą śledzić tok zajęć i tekst w podręczniku z kursantem. Sprawdziany wiedzy należy także wypełniać wspólnie, pamiętając o tym, żeby jak najmniej ingerować w odpowiedź kursanta, ale stale w dynamiczny sposób go naprowadzać i wspierać.

Kolejnym narzędziem przywiązującym kursanta do zeszytu ćwiczeń nadając mu bardzo personalny charakter jest pomysł, aby każdy z uczestników wkleił do niego swoje zdjęcie. Zdjęcie należy umieścić w specjalnie do tego przygotowanym miejscu, w ramce za stroną tytułową. Zdjęcie powinno być wykonane na jednym z pierwszych zajęć i wydrukowane w kolorze. Najlepszy efekt uzyska się, jeśli będzie zrobione pod wodą lub na powierzchni wody, ale w sprzęcie nurkowym. Za zrobienie zdjęcia opowiedziany jest instruktor, a wydruk można zlecić nurkom wspomagającym lub samym podopiecznym, wysyłając im ich zdjęcie np. drogą mailową

#### 4. Rozdział czwarty

##### 4.1. Zajęcia basenowe – wiadomości ogólne.

Program zakłada przeprowadzenie 9 basenów w tym zajęcia kwalifikacyjne (jako pierwsze) oraz nurkowanie na basenie o głębokości powyżej 3m jako ostatnie. Każda z sesji powinna **trwać godzinę zegarową**, w tym zakładanie sprzętu, sprawdzenie i przygotowanie do zanurzenia.

Zajęcia praktyczne w wodzie powinny odbywać się na basenie, który przynajmniej po jednej części niecki posiada głębokość **do 1,5 m** tak, żeby każdy kursant mógł spokojnie stanąć na dnie.

##### 4.2. Zasady bezpieczeństwa i standardy ogólne w trakcie prowadzenia zajęć w wodzie.

Każdy kursant powinien być w trakcie zajęć ubrany w piankę nurkową o minimalnej grubości **2mm**. Zapewnia ona lepsze utrzymanie ciepła, ale przede wszystkim daje dodatni wypór, bardzo istotny w trakcie zajęć oddechowych i ogólnorozwojowych. Maksymalna głębokość basenu nie powinna przekraczać **2,2 metra** na pierwszych 8 zajęciach, ale powinien być tam także dostęp do części z głębokością do **1,5m** tak żeby zapewnić kursantom bezpieczny i stały kontakt z dnem.

*Na dwóch podopiecznych ćwiczących w wodzie powinien przypadać jeden instruktor. Konieczna jest także obecność jednego nurka wspomagającego na 3 podopiecznych.*

Ostatnie zajęcia basenowe powinny odbyć się na basenie, który w jednej części posiada głębokość nie mniejszą niż **3m** i nie większą niż **4m**. Nauka skoków do wody i wszystkie zajęcia związane z wchodzeniem do wody mogą się odbywać z maksymalnej wysokości **0,7m** i na **głębokość nie mniejszą niż 1,8m**. Skoki do wody nie powinny się odbywać w sprzęcie powietrznym, tylko w sprzęcie ABC. Każdy kursant powinien być nieprzerwalnie obserwowany w trakcie zajęć zarówno tych podwodnych jak i tych na powierzchni wody. Nurkowie wspierający w trakcie zajęć w wodzie powinni stale obserwować zajęcia z powierzchni wody i reagować na każdy niepokojący sygnał.

**RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ BASENOWYCH OPARTY JEST NA  
STANDARDACH IMMERSIOTERAPII I ZAKŁADA NIE MNIEJ NIŻ 9 ZAJĘĆ.**

## **5. Rozdział piąty**

### **5.1. Obóz na wodach otwartych – wiadomości ogólne**

Obóz na wodach otwartych jest kontynuacją zajęć basenowych i „poligonem” zupełnie nowych spostrzeżeń i bardzo ważnym etapem terapii. Cel nadrzędny tego obozu stanowi już nie sama nauka nurkowania, a bardziej praca w zespole, pewnego rodzaju odpowiedzialność za partnera i swój sprzęt, cementujące więzi i uczące porządku i systematyczności.

Obóz ten będzie wymagał od instruktorów i psychologa oraz nurków wspomagających bacznej obserwacji podopiecznych, bo ilość emocji związana z

zanurzeniem się w „głębinach” otwartej wody, może przejawiać się bardzo różnie. Wody otwarte są również momentem na zajęcia z psychologiem i zadania związane z powierzchniowymi umiejętnościami nurkowymi. W trakcie obozu należy tak planować harmonogram dnia, żeby znaleźć czas na przypomnienie zagadnień teoretycznych w luźnych rozmowach, bardziej aktywizując grupę do mówienia niż ponownie to wyklądać.

Obóz trwa pełne 3 dni zajęć w trakcie których należy zrealizować **5 nurkowań o łącznym czasie pod wodą nie krótszym niż 150 minut**. Maksymalna głębokość nie może przekroczyć **10m**, a minimalny czas trwania jednego zanurzenia nie może być krótszy niż **20 minut**.

Pomimo tego, że nieustannie zwraca się uwagę na budowanie zespołu na zajęciach, w wodzie otwartej, po doświadczeniach basenowych, można i należy zróżnicować grupę pod względem możliwości nurkowych, tak żeby każdy z podopiecznych miał zbliżony do siebie poziom stymulacji. Jedni bowiem będą czuli już wyraźnie swoje granice na głębokości do 3m, a pozostali podobne emocje będą mieli poniżej termokliny.

## **5.2. Zasady bezpieczeństwa w trakcie prowadzenia zajęć na wodach otwartych**

W trakcie prowadzenia zajęć na wodzie otwartej należy zwracać szczególną uwagę na bezpieczeństwo podopiecznych zarówno w wodzie jak i jej okolicy. Ze względu na większy i bardziej nieograniczony obszar działania, należy przedsięwziąć wszelkie kroki, żeby zminimalizować procent możliwości zaistnienia sytuacji niebezpiecznej. Zminimalizowanie ryzyka opierać się głównie powinno na stałej obserwacji poczynąń podopiecznych w trakcie przygotowania i klarowania sprzętu nurkowego. Należy zwracać uwagę na niepokojące zachowania podopiecznych i powtarzać niezmiennie o zasadach bezpieczeństwa. Ponadto należy uczulić całą kadrę i poprosić o baczność obserwację i wzmożoną uwagę..

W trakcie obozu konieczna jest obecność osoby kwalifikowanej do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej (ratownik medyczny, ratownik KPP). Na miejscu powinien znajdować się również sprzęt do pierwszej pomocy oraz jeśli jest taka możliwość urządzenie do prowadzenia automatycznej zewnętrznej defibrylacji (AED).

*W trakcie nurkowań na wodach otwartych należy pamiętać o proporcjach podopiecznych do ilości instruktorów. Nie może być ona większa niż 1 do 2 tj. jeden instruktor na maksymalnie dwóch podopiecznych. Jednak pierwsze nurkowania w nowych warunkach nakłada na Instruktorach obowiązek zaostrzenia tej zasady i przejścia na system 1 do 1, czyli jeden instruktor na jednego podopiecznego.*

Warunki ogólne i cechy terenu danego akwenu, nie są także bez znaczenia w ujęciu minimalizowania ryzyka. Akwen na którym odbywają się zajęcia powinien mieć łagodne, bezpieczne zejście ze strefą niewielkiej głębokości do 1,5m. Widoczność pod wodą powinna być na tyle dobra, żeby umożliwiała swobodne widzenie każdego z nurków w trzyosobowym zespole. Odległość pomiędzy magazynem sprzętu, a miejscem zajęć w wodzie nie powinna być znaczna, tzn. taka, żeby patrząc z każdego punktu można widzieć dwa te miejsca jednocześnie. Pozwoli to na stałe obserwowanie poczynań podopiecznych bez konieczności ciągłego przydzielania konkretnego instruktora do danej grupy osób.

Należy upewnić się, że miejsce przygotowywania sprzętu nie jest nadmiernie nasłonecznione lub odsłonięte od deszczu/wiatru.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, często wychowujące się i przebywające w jednym otoczeniu mogą nie czuć się komfortowo w nowym miejscu, co mocno może zaburzyć proces terapeutyczny. Należy zatem zwrócić uwagę na warunki socjalne podopiecznych i zapewnić każdej osobie swoją własną bezpieczną przestrzeń. Często ograniczać się to będzie do łóżka i szafki, które na czas pobytu będą ich własnością.

**RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ NA WODACH OTWARTYCH OPARTY JEST NA STANDARDACH IMMERSIOTERAPII I ZAKŁADA PRZEPROWADZENIE STACJONARNEGO OBOZU W CZASIE NIE KTÓRSZYM NIŻ 3 DNI ORAZ REALIZACJĘ MINIMUM 5 NURKOWAŃ W PEŁNYM SPRZĘCIE NURKOWYM.**

## 6. Rozdział szósty

## 6.1. Zadania i znaczenie nurków wspomagających.

Cały proces terapeutyczny polega głównie na wnikliwej obserwacji podopiecznych i realizacji profilu nurkowego w oparciu o te spostrzeżenia. Sam pobyt pod wodą nie byłby możliwy, gdyby nie żmudne i skomplikowane procesy logistyczne, głównie ze względu na ogrom specjalistycznego sprzętu potrzebnego do realizacji zajęć. Proces przygotowania, demontażu i kontroli tego sprzętu jest jak już wiemy realizowany, na pewnym już etapie przez podopiecznych. Jednak wszystkie te prace i tematy są w dużej mierze koordynowane przez nurków wspomagających. Doskonale byłoby, gdyby nurkowie wspomagający znali już podopiecznych (opiekunowie, rodzice, wychowawcy, członkowie rodziny), dzięki temu nawiązanie kontaktu będzie szybsze. Nie jest to jednak konieczne, a jedynie zalecane.

Zadania nurków wspomagających zatem są następujące:

- Pomoc i koordynacja procesu składania sprzętu powietrznego i pomocniczego,
- Nadawanie tempa i zwrócenia szczególnej uwagi na prace w zespole,
- Pomoc w zakładaniu skafandra nurkowego (jeśli to konieczne),
- Pomoc przy zakładaniu sprzętu powietrznego,
- Dopilnowanie bezpieczeństwa w trakcie procesu przygotowania sprzętu,
- Pomoc przy wejściu do wody (jeśli to konieczne),
- Asysta/asekuracja z powierzchni (brzegu) w trakcie pobytu podopiecznych pod wodą,
- Pomoc przy wyjściu z wody i rozebraniu sprzętu nurkowego w tym skafandra,
- Kontrola poprawności demontażu sprzętu powietrznego i złożenia go do suszenia,
- Branie czynnego udziału w odprawach po nurkowaniu,
- Dzielenie się z kadrą instruktorską spostrzeżeniami i uwagami odnośnie przebiegu przygotowań i zaobserwowanych sytuacji,
- Pomoc w transporcie sprzętu,
- Asysta w trakcie zajęć teoretycznych, szczególnie w momencie pracy nad rozwiązywaniem ćwiczeń sprawdzających,

Nurkowie wspomagający powinni posiadać podstawową wiedzę nurkową, jeśli nie jest to potwierdzone certyfikatem, to w obowiązku instruktora wiodącego jest przeprowadzenie podstawowego szkolenia na temat budowy sprzętu, terminologii i podstawowych zasad bezpieczeństwa w trakcie zajęć z użyciem sprężonego powietrza. Nurek wspomagający powinien posiadać również podstawową umiejętność pływania oraz przeszkolenie z zakresu pierwszej pomocy przed medycznej. Po spełnieniu wymagań wstępnych, otrzymaniu dobrej opinii od instruktora oraz ewentualnym przejściu nurkowego szkolenia podstawowego nurek wspomagający jest zobowiązany do wypełnienia i podpisania stosownego formularza (formularz nr 7).

## 6.2. Zadania i znaczenie psychologa obecnego w trakcie zajęć.

Immersioterapia to głównie praca na emocjach i wykorzystywanie ich jako nośnik terapeutyczny. Żeby, ten proces przebiegał efektywnie należy bardzo wnikliwie obserwować i poprawnie klasyfikować wszystkie emocje i odczucia wyływające w toku zajęć. Ten proces może być zdecydowanie ułatwiony jeśli kadra instruktorska wymienia się uwagami z psychologiem, który bacznie przygląda się postępom i poziomem emocji podopiecznych. Ponadto, ścisła współpraca tych dwóch podmiotów może we wczesnym stadium wykryć zachowania świadczące o przeciwwskazaniu do nurkowania i zajęć w wodzie oraz pracy w grupie ze względu na bezpieczeństwo podopiecznego i pozostałych uczestników zajęć.

Podstawowe zadania psychologa to:

- Obserwacja zajęć praktycznych na basenie,
- Obserwacja zajęć teoretycznych,
- Obserwacja zajęć na wodach otwartych,
- Przeprowadzenie spotkań i mini warsztatów z motywacji, współdziałaniu i radzenia sobie ze stresem.
- Wypełnianie stosowych formularzy dotyczących stanu emocjonalnego podopiecznego
- Przygotowanie opinii z przeprowadzonych obserwacji po zajęciach basenowych i teoretycznych oraz po zakończeniu obozu na wodach

otwartych.

- Stała współpraca z kadrami instruktorską, polegająca na dzieleniu się spostrzeżeniami i wymianą uwag odnośnie postępów i problemów podopiecznych.

Psycholog biorący udział w zajęciach i wspomagający kadrę instruktorską powinien posiadać stosowne wykształcenie z zakresu psychologii. Powinien posiadać także podstawową wiedzę nurkową i związane z tą dziedziną zasady bezpieczeństwa, ograniczenia i trudności. Przed przystąpieniem do wspólnej pracy należy dopilnować, żeby psycholog biorący udział w zajęciach wypełnił i podpisał stosowny formularz (formularz nr 8).

## 7. Rozdział siódmy

### 7.1. Sprzęt specjalistyczny niezbędny do przeprowadzenia zajęć – ilość, jakość

Sprzęt nurkowy oraz każdy specjalistyczny, który bierze udział w terapii powinien być najwyższej jakości, ze względu na brak jakiegokolwiek tolerancji w tematach bezpieczeństwa. Dotyczy to zarówno basenów, zajęć teoretycznych, jak i nurkowania na wodach otwartych.

Wszystkie zbiorniki ciśnienie powinny mieć aktualny atest nadany przez Urząd Dozoru Technicznego, a pozostały sprzęt powietrzny jak kamizelki ratowniczo-wypornościowe oraz automaty oddechowe aktualny przegląd techniczny potwierdzony stosownymi dokumentami serwisowymi.

Należy zwrócić uwagę na opory oddechowe automatów oddechowych, żeby były bardzo niskie szczególnie w Systemie Rozgałęźnika Powietrznego (SRP).

W trakcie zajęć praktycznych w wodzie maski nurkowe powinny mieć w miarę możliwości jasny (przezroczysty) silikon, żeby więcej światła docierała do wnętrza zmniejszając uczucie zamknięcia. W trakcie zajęć praktycznych na basenie wykorzystanie pianek nurkowych (choć krótkich) jest obowiązkowe ze względu na utrzymanie termiki ciała, estetyki, a co za tym idzie samopoczucia oraz zabezpieczenie przed otarciami jacketu. Butle nurkowe w trakcie zajęć nurkowych nie powinny mieć pojemności większej niż 10 litrów, a zalecana wielkość butli to 7-8 litrów, szczególnie w trakcie zajęć basenowych. Kamizelki ratowniczo-

wypornościowe powinny posiadać system zintegrowanego balastu, żeby wykluczyć możliwość przesunięcia ołowiu na pasie.

Niezwykle istotnym narzędziem, często pomijanym i bagatelizowanym jest kamera i aparat podwodny. Zdjęcia i filmy są bardzo istotnym elementem dydaktycznym, a przez to i terapeutycznym, bardzo często niedocenianym. Dzięki nakręconym materiałom, można spokojnie i wielokrotnie powtarzać i wyjaśniać procesy, które miały miejsce pod wodą. Dodatkowo to bezcenna pamiątka, która długo będzie jeszcze przypominała o tej niezwyklej „metamorfozie”.

## **7.2. Zeszyt kursanta**

Informacje o kursancie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami, szczególnie z tymi z intelektualnymi dysfunkcjami jest bardzo istotnym elementem. Zbiorem wszystkich informacji o kursancie jest zeszyt kursanta, który zawiera w pierwszej części formularze kwalifikacyjne opisane wcześniej z opiniami Instruktora oraz wnioskami kursanta. W drugiej części znajdują się dziennik pracy w której wpisane są wszystkie informacje o kursancie po zajęciach basenowych, teorii i wodach otwartych, oraz dzienne karty nurkowań, w których kursant uzupełnia wszystkie parametry pozostałych aktywności nurkowych.

Dzięki temu zbiorowi niezbędnych informacji o całym przebiegu terapii i pozostałych aktywności, podopieczny może bezpiecznie brać udział w zajęciach nurkowych w innych ośrodkach realizujących tego typu zajęcia terapeutyczne.

## **7.3. Standardy kwalifikacyjne dla kadry.**

Prowadzenie zajęć nurkowych a w szczególności tych które dotyczą osób z niepełnosprawnością intelektualną i mają charakter terapeutyczny, wymaga odpowiednich cech charakteru, ale także doświadczenia i stopnia wykształcenia. Osoba zatem, która chce ubiegać się o przyjęcie na szkolenie przygotowujące do pracy terapeutycznej w obszarze działań Immersjoterapii powinna:

- Posiadać stopień Instruktora jednej z uznanych i międzynarodowych federacji nurkowych co najmniej od 2 lat lub posiadać uprawnienia instruktora nurkowania krócej niż 2 lata, ale dodatkowo stopień instruktora HSA lub potwierdzone doświadczenie i wykształcenie z fizjoterapii lub psychologii lub

oligofrenopedagogiki, lub pokrewne.

- Posiadać uprawnienia do nurkowania z dziećmi i młodzieżą,
- Wyszkolić i certyfikować conajmniej 5 pletwonurków w stopniu podstawowym,
- Posiadać kwalifikacje pierwszej pomocy przed medycznej KPP lub EFR lub kwalifikacje ratownika tlenowego (oxygen provider) lub inne wykształcenie medyczne
- Posiadać ubezpieczenie OC,

Od **Instruktora wiodącego**, czyli osoby która kieruje pracą grupy instruktorów na danym kursie/obozie wymaga się następujących kwalifikacji:

- Posiadać stopień Instruktora poziomy wyższego jednej z uznanych i międzynarodowych federacji nurkowych (np. CMAS M2, PADI MSDT) lub posiadać uprawnienia instruktora nurkowania od co najmniej 4 lat, ale dodatkowo stopień Instruktora HSA lub potwierdzone doświadczenie i wykształcenie z fizjoterapii lub psychologii lub oligofrenopedagogiki lub pokrewne.
- Posiadać uprawnienia instruktorskie do nurkowania z dziećmi i młodzieżą,
- Wyszkolić i certyfikować co najmniej 20 pletwonurków w stopniu podstawowym,
- Wyszkolić i certyfikować co najmniej 10 pletwonurków młodzieżowych / Juniorów,
- Posiadać kwalifikacje pierwszej pomocy przedmedycznej (KPP, EFR) lub kwalifikacje ratownika tlenowego (oxygen provider)
- Posiadać ubezpieczenie OC,

Od **Instruktora Trenera**, czyli osoby która prowadzi szkolenie kadrowe dla instruktorów ubiegających się o stopień Instruktora Immersioterapii , wymaga się następujących kwalifikacji:

- Posiadać stopień Instruktora poziomu wyższego jednej z uznanych i międzynarodowych federacji nurkowych (np. CMAS M2, PADI MSDT) od co

- najmniej 4 lat lub stopień Instruktora Trenera (CMAS M3, PADI CD)
- Posiadać uprawnienia Instruktorskie do nurkowania z dziećmi i młodzieżą,
  - Wyszkolić i certyfikować co najmniej 40 pływonurków w stopniu podstawowym,
  - Wyszkolić i certyfikować co najmniej 20 pływonurków młodzieżowych / Juniorów,
  - Przeprowadzić przynajmniej jedną grupę na standardach Immersjoterapii pełniąc funkcję Instruktora wiodącego.
  - Posiadać kwalifikacje pierwszej pomocy przedmedycznej KPP, EFR lub kwalifikacje ratownika tlenowego (oxygen provider)
  - Posiadać ubezpieczenie OC,

#### **7.4. Aktywności dodatkowe i zasady podtrzymania nośnika terapeutycznego po zakończeniu zajęć**

Proces terapeutyczny w obszarze Immersjoterapii ma na celu głęboką zmianę w postrzeganiu samego siebie, otoczenia i zmianę w relacjach w kontakcie z innymi osobami. Ma na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości i zbudowania pewności siebie, co pozwoli wejść danej osobie na nowe poziomy współpracy i działania w zespole. Pozwoli na lepszą koncentrację i usystematyzowanie działań, a co za tym idzie wzmocnienia poczucia wartości społecznej.

Po zakończeniu całego kilkumiesięcznego szkolenia, wszystkie osoby objęte projektem długo jeszcze po ustaniu czynnika terapeutycznego będą wykazywały cechy pozytywnego wzmocnienia. Zakorzenione i ugruntowane wartości zdobyte na szkoleniu pozwolą funkcjonować w pracy i najbliższym otoczeniu z nową energią i pomysłem na siebie. Ten mechanizm powinien nakręcać się sam widząc na bieżąco sukcesy i poprawę samopoczucia automatycznie nabierać będzie się chęci do nieustającej pracy nad sobą i w zespole.

Jednak zaszczerpiona pasja do wody wymaga swoistego podtrzymania. Czasami to proste spotkanie się na wspominaniu emocji ze szkolenia i przypominaniu jaką drogę się pokonało. Doskonale to urozmaicają zdjęcia i filmy puszczane na spotkaniu.

Nieocenionym narzędziem jest oczywiście samo nurkowanie, w basenie, nad

jeziorem, nie ma to większego znaczenia, bo jak tylko wejdzie się do wody przypominają się te wszystkie emocje. Dzięki rozłożeniu ośrodków terapeutycznych na obszar całego kraju, podopieczni mogą realizować również turystykę nurkową i korzystać ze zmiany otoczenia, a przez to stykanie się z kolejnymi bodźcami stymulującymi. Należy zatem, jeśli to możliwe, stale stymulować i wspomagać podopiecznych pamiętając, że Instruktor jest nie jest tylko nauczycielem, ale często mentorem i autorytetem, a sama immersjoterapia nie jest nauką nurkowania, tylko niekończącą się misją.