
GHID GRATUIT · PLOIEȘTI

Primul tău curs de scufundare: *ce trebuie să știi* înainte să începi.

Răspunsuri sincere la întrebările pe care ni le pun aproape toți
cursanții: înot, frică, sănătate, durată, costuri și alegerea certificării.

1 Pot face cursul dacă nu înot bine?

Nu trebuie să fii înotător de performanță. Standardele cer un nivel de bază, ca să fii în siguranță la suprafață:

- să poți pluti sau să te menții la suprafață **10 minute**, fără ajutor;
- să înoți **200 de metri** în orice stil, fără limită de timp, sau **300 de metri** cu mască, tub și labe.

Autotest simplu: într-o piscină, plutește 10 minute pe spate sau în picioare, fără să te sprijini de margine. Dacă reușești fără să te epuizezi, ești aproape sigur pregătit. Dacă nu ești sigur, îl facem împreună la proba gratuită.

2 Mi-e teamă. Ce se întâmplă de fapt?

Aproape toți cursanții sunt emoționați la început, iar claustrofobia și teama de apă adâncă sunt foarte frecvente. Iată ce ar trebui să știi:

PRIMA RESPIRAȚIE SUB APĂ

Se întâmplă **în piscină, la adâncime mică**, cu instructorul lângă tine. Prima senzație surprinde, pentru că respiri pe gură printr-un regulator, iar apa e deasupra capului. Corpul se obișnuiește de regulă în câteva minute.

REGULA DE AUR

Nu îți ții niciodată respirația. Respiri continuu, calm și relaxat. Este prima regulă pe care o înveți și cea mai importantă.

URECHILE

Pe măsură ce cobori, simți presiune în urechi, ca într-un avion care aterizează. Se rezolvă prin „egalizare” (sufli ușor cu nasul pensat), pe care o exersezi încă de la început. Dacă nu merge, urci puțin și încerci din nou. Nu continui să cobori cu durere.

CUM GESTIONĂM FRICA

- începem la adâncime mică și avansăm doar când ești relaxat;
- poți face semn oricând și ieși la suprafață;
- nu te forțăm să faci nimic. Ritmul e al tău.

3 Sănătate: cine are nevoie de un consult medical?

Înainte de curs completezi o fișă medicală. Dacă răspunzi „da” la anumite întrebări, ți se cere avizul unui medic înainte de a intra în apă. Nu e o formalitate: presiunea afectează urechile, plămânii și inima.

De regulă este nevoie de părerea unui medic dacă ai sau ai avut:

- astm sau alte probleme respiratorii, pneumotorax;
- boli de inimă, tensiune arterială necontrolată;
- epilepsie, pierderi de cunoștință;
- diabet sau alte boli cronice care cer tratament;
- probleme serioase ale urechilor sau sinusurilor, intervenții recente;
- sarcină (scufundările nu se recomandă în timpul sarcinii).

Lista e orientativă și nu înlocuiește un consult medical. Dacă ai o îndoială, cere avizul înainte să te înscrii.

4 Cum decurge cursul

Certificarea Open Water Diver are trei etape. Îți permite să te scufunzi cu un partener până la 18 metri, oriunde în lume.

Etapa	Ce faci
1. Teoria	Presiune, echipament, siguranță. Se face online, pe Zoom, în ritmul grupei tale, în prima săptămână.
2. Piscina	Primele respirații sub apă și abilitățile de bază, într-un mediu controlat, în grupa ta mică: 3 ședințe în piscina Plaisir din Ploiești (a 4-a, dacă e nevoie).
3. Apele deschise	Patru scufundări de certificare, în mare. Locul îl alegem împreună, în funcție de sezon: Constanța, Grecia sau Bulgaria (iarna, de exemplu, Egipt).

Durata depinde de tine: în jur de 3 săptămâni, dacă vremea e bună și exercițiile merg bine. Dacă ai nevoie de mai mult timp, îl primești. Singura limită vine de la PADI și SSI: un curs deschis trebuie închis în maxim 6 luni de la început, iar plata se încheie în același termen.

5 Ce aduci la primul curs

- ☐ costum de baie (și prosop);
- ☐ ochelari de vedere sau lentile de contact, dacă porți (ne spui din timp și găsim o soluție);
- ☐ fișă medicală completată;
- ☐ o sticlă de apă și ceva de mâncare ușor;
- ☐ întrebările tale. Nu există întrebări nepotrivite.

6 Costuri: ce să întrebi, indiferent de școala aleasă

Prețul afișat nu spune tot. Înainte să te decizi, cere un răspuns clar la fiecare dintre punctele de mai jos:

- ☐ Ce echipament este inclus în preț și în ce stare este?
- ☐ Câte ședințe de piscină include prețul, iar dacă am nevoie de mai multe, plătesc în plus?
- ☐ Materialele de curs și taxa de certificare sunt incluse?
- ☐ Cine plătește transportul și cazarea pentru scufundările în ape deschise?
- ☐ Câți cursanți sunt într-o grupă pentru un instructor în apă?

La noi: grupe de maximum 4 cursanți, 2 instructori, echipament complet inclus.

Esențial: 550 € (teoria online, 3 ședințe de bazin, 4 scufundări în mare, certificarea SSI sau PADI).

Complet: 650 € (Esențial, plus 2 ședințe 1 la 1 cu instructorul).

Pentru doi: 1.000 € (Esențial) sau 1.200 € (Complet), pentru ambele persoane.

Nu este inclus: deplasarea, cazarea și mesele pentru weekendul la mare. Dacă ai nevoie de ședințe de bazin în plus, plătești doar accesul la piscină: 50 RON pe ședință.

Plata se poate face în rate: avans 30% la înscriere, restul în 3 rate egale, flexibile.

Prețuri valabile în octombrie 2026. Cele actuale sunt pe atlantis-scuba.ro.

7 SSI sau PADI?

Ambele sunt organizații internaționale, recunoscute în toată lumea. Nivelul Open Water Diver este echivalent, iar cu oricare te poți scufunda oriunde și poți continua cu celălalt sistem.

Diferențele sunt mai mult de abordare și de materiale. De aceea contează mult mai mult **instructorul** decât sigla de pe card: cât timp îți acordă, cum explică și cum te face să te simți în apă.

Dacă ai deja un plan (o vacanță, un loc anume), spune-ne și te ajutăm să alegi varianta potrivită.

URMĂTORUL PAS

Vino la o discuție relaxată și la o probă gratuită în piscină (Discover). Vezi echipamentul, îl încerci și primești răspuns la orice întrebare, fără presiune de înscriere.

Probă gratuită: atlantis-scuba.ro/proba-gratuita

Email: office@atlantis-scuba.ro

Telefon / WhatsApp: **0720 959 611**

Site: atlantis-scuba.ro