

Ferie na FALI 2022 z Akademią Pływania

**PROGRAM INTENSYWNEJ NAUKI I DOSKONALENIA PŁYWANIA
Z ELEMENTAMI EDUKACJI W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA, PIERWSZEJ POMOCY,
NURKOWANIA I RATOWNICTWA WODNEGO**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7.00	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ	ZBIÓRKA BEZPIECZEŃSTWO W GÓRACH	ZBIÓRKA BEZPIECZNE OGNISKO POŻAR	ZBIÓRKA BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE
8.30	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
9.00	ZAJĘCIA W WODZIE PODZIAŁ NA GRUPY PŁYWACKIE	ZAJĘCIA W WODZIE SAMORATOWNICTWO	ZAJĘCIA W WODZIE RATOWNICTWO WODNE	ZAJĘCIA W WODZIE PŁYWANIE I RATOWNICTWO	ZAJĘCIA W WODZIE KAJAKARSTWO
11.00	GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE
12.00	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
13.00	PIERWSZA POMOC RESUSCYTACJA BLS	PIERWSZA POMOC POZYCJE BEZPIECZNE	PIERWSZA POMOC URAZY I WYCHŁODZENIE	PIERWSZA POMOC OPARZENIA I ZRANIENIA	PIERWSZA POMOC AED OBSŁUGA DEFIBRYLATORA
14.00	GRY I ZABAWY	GRY I ZABAWY	DZIEŃ TEMATYCZNY	EGZAMINY I SPRAWDZIANY NA CERTYFIKATY I KARTY PŁYWACKIE	GRY I ZABAWY
16.30	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
17.00	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ

ZAJĘCIA W WODZIE – intensywna nauka i doskonalenie pływania przez dwie godziny dziennie, od poniedziałku do piątku. Nauka nurkowania ze sprzętem ABC (maska, „fajka”, płetwy), pokaz nurkowania z aqualungiem. Osoby chętne mogą spróbować nurkowania pod indywidualnym nadzorem instruktora. Nauka bezpiecznych zachowań nad wodą, elementy samoratownictwa w wodzie i ratownictwa wodnego - użycie rzutki, koła i pasa ratowniczego oraz boi *Słoneczny Patrol*. Profilaktyka utonięć i urazów kręgosłupa.

GRY I ZABAWY W WODZIE – czas przeznaczony na zabawy i gry prowadzone przez instruktora: *rybak i ryby, wyścigi zaprzęgów*, gra w piłkę wodną, koszykówkę i siatkówkę, korzystanie za zjeżdżalni, basenu z falą, kurtyn i gejzerów.

PIERWSZA POMOC I BEZPIECZEŃSTWO – zajęcia mają na celu nauczenie postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia. Zajęcia przeprowadzane będą przy użyciu manekinów do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej zgodnie z nowymi wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji. Nauczany algorytm *BLS* obejmuje: zapewnienie sobie i poszkodowanemu bezpieczeństwa, ocenę przytomności i oznak życia (sprawdzenie oddechu), wezwanie pomocy, prowadzenie prawidłowych uciśnień klatki piersiowej oraz podanie oddechu życia po udrożnieniu dróg oddechowych. Uczestnicy zajęć opanują także ułożenie osoby nieprzytomnej oddychającej w pozycji bezpiecznej. Nauczymy postępowania w przypadku zadławienia, złamań, zranień i oparzeń. Uczestnicy zostaną zapoznani z algorytmem BLS oraz obsługą defibrylatora – AED. W trakcie zajęć pojawią się elementy edukacji w zakresie bezpieczeństwa (zachowanie nad wodą, na drodze, w górach, przy ognisku, postępowanie w przypadku ataku psa i pożaru).

GRY I ZABAWY NAD WODĄ ORAZ W OBIEKCIE – proponujemy: kalambury, gry planszowe, malowanie i rysowanie, origami wewnątrz obiektu.

EGZAMINY I SPRAWDZIANY UMOŻLIWIAJĄCE UZYSKANIE CERTYFIKATÓW I KART PŁYWACKICH – wysiłki uczestników kursu na polu nauki i doskonalenia umiejętności pływackich zostaną zwieńczone możliwością sprawdzenia swoich sił podczas egzaminów i sprawdzianów. W ramach kursu uczestnicy będą mogli przystąpić do sprawdzianów umożliwiających uzyskanie wewnętrznych certyfikatów Akademii Pływania (nieodpłatnie). Uczestnicy będą mogli również poddać się egzaminowi umożliwiającemu zdobycie jednej z kart pływackich wystawianych przez WOPR. Karty pływackie dostępne są za dodatkową opłatą. „*Kartę – już pływam*” może uzyskać osoba, która zda egzamin obejmujący: przepłynięcie 25 m w wodzie stojącej i wykonanie dowolnego rodzaju skoku do wody. Cena „*Karty – już pływam*” wynosi 15 złotych. „*Kartę pływacką*” może uzyskać osoba, która zda egzamin obejmujący: przepłynięcie 200 m w wodzie stojącej dowolnym stylem, w tym co najmniej 50 m na plecach, wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7 m i przepłynięcie pod wodą co najmniej 5 m. Cena wynosi 25 złotych. „*Specjalną kartę pływacką*” może uzyskać osoba, która zda egzamin obejmujący: przepłynięcie 1500 m w wodzie stojącej co najmniej dwoma stylami, w tym co najmniej po 200 m stylem dowolnym i grzbietowym; wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7 m i przepłynięcie pod wodą 15 m. Opłata za egzamin i wystawienie karty wynosi 40 złotych.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zamiany poszczególnych modułów.