

**WAKACJE NA FALI Z AKADEMIĄ PŁYWANIA**

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

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>7.00</b>	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE
<b>8.30</b>	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
<b>9.00</b>	ZAJĘCIA W WODZIE PODZIAŁ NA GRUPY PŁYWACKIE	ZAJĘCIA W WODZIE SAMORATOWNICTWO	WYJŚCIE DO ORIENTARIUM	ZAJĘCIA W WODZIE PŁYWANIE I RATOWNICTWO	ZAJĘCIA W WODZIE KAJAKARSTWO
<b>11.00</b>	GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE		GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE
<b>12.00</b>	OBIAD	OBIAD	13.00 OBIAD	OBIAD	OBIAD
<b>13.00</b>	PIERWSZA POMOC RESUSCYTACJA BLS	ŁUCZNICTWO	PIERWSZA POMOC URAZY I WYCHŁODZENIE	HOVERBOARD – DESKOROLKI ELEKTRYCZNE	PIERWSZA POMOC AED OBSŁUGA DEFIBRYLATORA
		PIERWSZA POMOC POZYCJE BEZPIECZNE		PIERWSZA POMOC OPARZENIA I ZRANIENIA	
<b>14.00</b>	GRY I ZABAWY W WODZIE	GRY I ZABAWY W WODZIE	DZIEŃ TEMATYCZNY	EGZAMINY I SPRAWDZIANY NA CERTYFIKATY I KARTY PŁYWACKIE	GRY I ZABAWY W WODZIE
<b>16.30</b>	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
<b>17.00</b>	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 i dla chętnych próba 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. Zaprezentujemy i każdy z uczestników będzie mógł po opanowaniu algorytmu *BLS* nauczyć się także obsługi *AED* – defibrylatora. W toku 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 PRZY WODZIE ORAZ W OBIEKCIE – proponujemy: kalambury, gry planszowe, malowanie i rysowanie, orgiami wewnątrz obiektu.

EGZAMINY I SPRAWDZIANY NA CERTYFIKATY I KARTY PŁYWACKIE – 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 na wewnętrzne certyfikaty Akademii Pływania (nieodpłatnie) lub też poddać się egzaminowi na jedną z kart pływackich wystawianych przez WOPR. Karty pływackie dostępne są z 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*”. „*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. „*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.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zamiany poszczególnych modułów.