



# WAKACJE NA FALI Z AKADEMIĄ PŁYWANIA

## „LABORATORIUM POMYSŁÓW”

PROGRAM OBOWIĄZUJE W TYGODNIU IV (20-24.07)



GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
7.00	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA GRY I ZABAWY INTEGRACYJNE	ZBIÓRKA HOVERBOARD – DESKOROLKI ELEKTRYCZNE	ZBIÓRKA HOVERBOARD – DESKOROLKI ELEKTRYCZNE
8.30	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
9.00	ZAJĘCIA W WODZIE: PODZIAŁ NA GRUPY PŁYWACKIE	ZAJĘCIA W WODZIE: PŁYWANIE I RATOWNICTWO	STACJA GRAWITACJA 	ZAJĘCIA W WODZIE: ZDOBYWANIE KART PŁYWACKICH	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
12.00	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
13.00	PIERWSZA POMOC RESUSCYTACJA BLS	AKADEMIA DRONA		EKSPERYMENTY	PIERWSZA POMOC AED OBSŁUGA DEFIBRYLATORA
14.00	NAUKA WĘZŁÓW ŻEGLARSKICH	LASER GAME	GRY I ZABAWY W WODZIE Z WYKORZYSTANIEM ZDOBYTYCH UMIEJĘTNOŚCI 	MAŁOWANIE NA STRECHU	PODCHODY Z WYKORZYSTANIEM POZNANYCH UMIEJĘTNOŚCI
15.30	GRY I ZABAWY W WODZIE, ŁÓDKI	GRY I ZABAWY W WODZIE		NURKOWANIE Z AUTOMATEM ODDECHOWYM	GRY I ZABAWY W WODZIE
16.30	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
17.00	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ	ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ
17.00-7.00				NOCOWANIE – DODATKOWA OPŁATA	

## PROGRAM INTENSYWNEJ NAUKI I DOSKONALENIA PŁYWANIA

### Z ELEMENTAMI EDUKACJI W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA, PIERWSZEJ POMOCY, NURKOWANIA I RATOWNICTWA WODNEGO

#### PROGRAM OBOWIĄZUJE W TYGODNIU IV (20-24.07)

**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.

**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. NOWOŚĆ: zjazd ze zjeżdżalni VR, pirackie elektryczne łódki na wodzie.

**PIERWSZA POMOC I BEZPIECZEŃSTWO** – zajęcia mają na celu nauczanie 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. Zaprezentujemy i każdy z uczestników będzie mógł po opanowaniu algorytmu BLS nauczyć się także obsługi AED – defibrylatora.

**GRY I ZABAWY PRZY WODZIE ORAZ W OBIĘCIE** – proponujemy: kalambury, gry planszowe, malowanie i rysowanie, hoverboardy – deskolorki elektryczne, łucznictwo, nerfy, NOWOŚĆ – LASER GAME – PISTOLETY LASEROWE, nauka węzłów żeglarskich, eksperymenty – za pomocą prostych eksperymentów wykonanych samodzielnie poznajemy prawa fizyki. 😊 AKADEMIA DRONA – nauka latania dronem,

**MOŻLIWOŚĆ ZDOBYCIA CERTYFIKATÓW I KART PŁYWACKIEJ** – Na zakończenie kursu uczestnicy będą mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności podczas pływackich wyzwań, które będą podsumowaniem ich pracy i postępów. W ramach zajęć każdy będzie mógł podejść do prób na wewnętrzne certyfikaty Akademii Pływania – bez żadnych dodatkowych opłat.

Dla tych, którzy zaczynają dopiero swoją przygodę z wodą mogą zdobyć – „Kartę – Mały Pływak” - wystarczy, że przepłyną na makaronie, z deską lub bez sprzętu kilka metrów, schowają głowę do wody, itp.

Osoby początkujące mogą zdobyć „Kartę – Już Pływam”. Wystarczy przepłynąć 25 metrów w wodzie stojącej oraz wykonać dowolny skok do wody.

Kolejnym poziomem jest „Karta Pływacka”. Aby ją uzyskać, należy przepłynąć 200 metrów dowolnym stylem (w tym co najmniej 50 metrów na plecach), wykonać skok do wody z wysokości minimum 0,7 m oraz przepłynąć pod wodą przynajmniej 5 metrów.

Dla bardziej zaawansowanych przygotowana jest „Specjalna Karta Pływacka”. W tym przypadku uczestnik musi przepłynąć 1500 metrów co najmniej dwoma stylami (w tym minimum po 200 metrów stylem dowolnym i grzbietowym), wykonać skok do wody z wysokości co najmniej 0,7 m oraz przepłynąć pod wodą 15 metrów.

**NOCOWANIE** – dla chętnych za dodatkową opłatą 179 zł. Nocowanie odbywa się z czwartku na piątek. Deklaracja uczestnictwa należy zgłosić telefonicznie lub sms na numer **605 679 676** do wtorku do godz.19.00 w tygodniu uczestnictwa. Przygotowanie: śpiwór, poduszka, dresy i skarpetki oraz przybory toaletowe. W programie: podchody, hulajnogi, wieczorne wejście do wody, kolacja oraz seans filmowy. Nocujemy w namiotach wojskowych 20 osobowych na kanadyjkach.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zamiany realizacji poszczególnych modułów w trakcie tygodnia i dni w zależności od liczby uczestników. Jest to spowodowane urządzeniami, które trzeba naładować. (Laser Game, drony, nurkowanie, kajaki i łódki).