

# SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA – TARGÓWEK

**zaprasza na zajęcia**

## **Pływanie sportowe z elementami ratownictwa wodnego wtorek/ czwartek 16:15-17:00**

**Rozpoczęcie 1 września 2015 r**

### **Jeśli chcesz:**

- Doskonać swoje umiejętności pływackie – sportowe style pływania
- Poznać nowe techniki pływania – sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym
- Poznać podstawy treningu pływackiego i sposoby kształtowania cech motorycznych i techniki
- Umieć wykorzystać swoje umiejętności do niesienia pomocy osobom tonącym

### **Kryteria kwalifikacji:**

1. wiek minimalny 12 lat,
2. elementarna umiejętność pływania kraulem na piersiach, kraulem na grzbiecie i stylem klasycznym.

### **Organizacja zajęć:**

1. Zajęcia odbywać się będą w KBR „Muszelka” przy ul. Balkonowej 2; 2 razy w tygodniu po 45 minut.
2. Koszt: 15 zł za zajęcia opłacone do 31 sierpnia ,zajęcia opłacone od 1 września 16 zł za zajęcia.  
Odpłatność obejmuje dwu miesięczny cykl rozliczeniowy **wrzesień- październik 2015 r.**  
**15 zł x 18 zajęć = 270 zł płatność do 31 sierpnia ,płatność od 1 września 16 zł x18 zajęć =288 zł**
3. Dni i godziny zajęć: **wtorek/czwartek od 16:15 do 17:00.**
4. Rozpoczynamy turnusem od 01 września do 31 października 2015 r.
5. Zajęcia prowadzone będą przez Pana Pawła Wójcika zawodowego ratownika WOPR/instruktora pływania

### **Program zajęć:**

1. Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym
2. Podstawy treningu pływackiego
3. Skoki sportowe, skoki ratunkowe oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody
4. Podstawy nurkowania oraz podstawy holowania
5. Samoratownictwo
6. Posługiwanie się sprzętem ratunkowym

**Poprzez uczestnictwo w zajęciach możesz się przygotować do  
łatwiejszego zdobycia kwalifikacji na Ratownika WOPR**

### **Oraz:**

- **Doskonać umiejętności pływackie**
- **Podnieść poziom sprawności fizycznej**
- **Prowadzić prozdrowotny styl życia**