

SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA – TARGÓWEK

zaprasza na zajęcia

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

Jeśli chcesz:

- Doskonalić 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

przyjdź na zajęcia!!!

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. Odpłatność obejmuje dwu miesięczny cykl rozliczeniowy **wrzesień- październik**
15x 16 zajęć = 240 zł
3. Dni i godziny zajęć: **wtorek/czwartek od 16:15 do 17:00.**
4. Rozpoczynamy turnusem od 09 września do 31 października 2014
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 łatwiej zdobędziesz
uprawnienia**

Młodszego Ratownika WOPR

Oraz:

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