

Pływak początkujący

(SWIMMIN BEGINNERS)



1. Wyciągnij przedmiot z dna basenu lub innego zbiornika wodnego, o głębokości nie większej niż do klatki piersiowej, bez pomocy i z otwartymi oczami.
2. Zanurz 15 razy całkowicie głowę, w wodzie o głębokości do klatki piersiowej.
3. Wskocz do głębokiej wody (głębokość: trochę powyżej głowy), aby dostać się do bezpiecznego miejsca lub krawędzi basenu.
4. Skocz do wody z brzegu basenu.
5. Zanurkuj do basenu z pozycji klęczącej i prawidłowej.
6. Leżąc na brzuchu w wodzie przepłynij dwie długości ciała.
7. Leżąc na plecach w wodzie przepłynij dwie długości ciała.
8. Przepłynij kraulem – 10 metrów.
9. Przepłynij stylem grzbietowym – 10 metrów.
10. Zademonstruj podstawowe kopnięcia w stylu grzbietowym- 10 metrów.
11. Zmień kierunek podczas pływania do przodu.
12. Zmień kierunek podczas pływania do tyłu.
13. Przedyskutuj zasady bezpieczeństwa podczas nurkowania.
14. Pływaj w miejscu w pozycji pionowej, mając głowę nad powierzchnią wody.
15. Skocz do głębokiej wody z kamizelką ratunkową.
16. Zademonstruj pozycję HELP przez 1 minutę.
17. Zademonstruj pozycję CLINCH przez jedną minutę.
18. Zademonstruj prawidłową technikę przygotowania dróg oddechowych poszkodowanego do oddechów ratowniczych.