

Imię i nazwisko:

---



## PŁYWAK I

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Powiedz z pamięci siedem zasad bezpieczeństwa zabaw w wodzie.	
2	Wstrzymaj oddech i zanurz głowę pod wodę na pięć sekund.	
3	Powiedz, jak bezpiecznie wskoczyć do wody o głębokości nie większej niż Twój wzrost.	
4	Weź udział w zabawie z przyjaciółmi w płytkiej wodzie.	
5	Trzymając się brzegu basenu pokaż właściwe ruchy nóg. Pokaż jak: - unosić się na wodzie na plecach; - nurkować.	
6	Zapoznaj się z zasadami, gdzie i kiedy można pływać bezpiecznie.	

Podpis instruktora

---

Podpis zastępowego lub drużynowego

---