

Imię i nazwisko:

---



## PŁYWAK II

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Zdobądź sprawność Pływak I.	
2	Przypomnij i omów zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas pływania i zabawy w wodzie.	
3	Unoś się na wodzie na plecach przez 30 sekund.	
4	Unoś się na wodzie na brzuchu przez 30 sekund.	
5	Wskocz do wody o głębokości przekraczającej twój wzrost i podnieś z dna dwa kamienie.	
6	Przepełń 10m stylem dowolnym.	
7	Przepełń na plecach 10m.	
8	Przepełń kilka metrów używając tylko nóg, potem tylko rąk.	
9	Wymień trzy czynności, które możesz zrobić, by uratować kogoś, kto się topi.	

Podpis instruktora

---

Podpis zastępowego lub drużynowego

---