

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

POCZĄTKUJĄCY PŁYWAK

Swimming Beginners



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2017 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

POCZĄTKUJĄCY PŁYWAK

Swimming Beginners



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2017 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Mając otwarte oczy, samodzielnie wyciągnął przedmiot z dna zbiornika wodnego, stojąc w wodzie o głębokości nie większej niż do klatki piersiowej.

Zaliczono: data, podpis

2. Podskakując w wodzie o głębokości do klatki piersiowej, wykonał serię piętnastu zanurzeń całego ciała, demonstrując technikę nabierania oddechu oraz wypuszczanie powietrza pod wodą.

Zaliczono: data, podpis

3. Wskoczył do głębokiej wody (głębokość: trochę powyżej głowy), a następnie przepłynął do bezpiecznego miejsca lub krawędzi basenu.

Zaliczono: data, podpis

4. Zademonstrował skok do wody na nogi, z brzegu basenu.

Zaliczono: data, podpis

5. Zanurkował do basenu z pozycji strzałkowej oraz startowej.

Zaliczono: data, podpis

6. Odpychając się nogami od brzegu basenu, przepłynął w pozycji na brzuchu dwie długości ciała.

Zaliczono: data, podpis

7. Odpychając się nogami od brzegu basenu, przepłynął w pozycji na plecach dwie długości ciała.

Zaliczono: data, podpis

8. Przepłynął kraulem – 10 metrów.

Zaliczono: data, podpis

9. Przepłynął stylem grzbietowym – 10 metrów.

Zaliczono: data, podpis

10. Zademonstrował pracę nóg w stylu grzbietowym – 10 metrów.

Zaliczono: data, podpis

11. Zmienił kierunek podczas pływania na brzuchu.

Zaliczono: data, podpis

12. Zmienił kierunek podczas pływania na plecach.

Zaliczono: data, podpis

13. Omówił zasady bezpieczeństwa podczas nurkowania.

Zaliczono: data, podpis

14. Zademonstrował pływanie w miejscu w pozycji pionowej, mając głowę nad powierzchnią wody.

Zaliczono: data, podpis

15. Wskoczył do głębokiej wody ubrany w kamizelkę ratunkową.

Zaliczono: data, podpis

16. Zademonstrował pozycję embrionalną (inaczej zwaną pozycją ratowniczą HELP) przez jedną minutę.

Zaliczono: data, podpis

17. Zademonstrował w grupie kilku osób pozycję HUDDLE (zwaną też grono, grupa) przez jedną minutę.

Zaliczono: data, podpis

18. Zademonstrował prawidłową technikę przygotowania dróg oddechowych poszkodowanego do RKO.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Mając otwarte oczy, samodzielnie wyciągnął przedmiot z dna zbiornika wodnego, stojąc w wodzie o głębokości nie większej niż do klatki piersiowej.

Zaliczono: data, podpis

2. Podskakując w wodzie o głębokości do klatki piersiowej, wykonał serię piętnastu zanurzeń całego ciała, demonstrując technikę nabierania oddechu oraz wypuszczanie powietrza pod wodą.

Zaliczono: data, podpis

3. Wskoczył do głębokiej wody (głębokość: trochę powyżej głowy), a następnie przepłynął do bezpiecznego miejsca lub krawędzi basenu.

Zaliczono: data, podpis

4. Zademonstrował skok do wody na nogi, z brzegu basenu.

Zaliczono: data, podpis

5. Zanurkował do basenu z pozycji strzałkowej oraz startowej.

Zaliczono: data, podpis

6. Odpychając się nogami od brzegu basenu, przepłynął w pozycji na brzuchu dwie długości ciała.

Zaliczono: data, podpis

7. Odpychając się nogami od brzegu basenu, przepłynął w pozycji na plecach dwie długości ciała.

Zaliczono: data, podpis

8. Przepłynął kraulem – 10 metrów.

Zaliczono: data, podpis

9. Przepłynął stylem grzbietowym – 10 metrów.

Zaliczono: data, podpis

10. Zademonstrował pracę nóg w stylu grzbietowym – 10 metrów.

Zaliczono: data, podpis

11. Zmienił kierunek podczas pływania na brzuchu.

Zaliczono: data, podpis

12. Zmienił kierunek podczas pływania na plecach.

Zaliczono: data, podpis

13. Omówił zasady bezpieczeństwa podczas nurkowania.

Zaliczono: data, podpis

14. Zademonstrował pływanie w miejscu w pozycji pionowej, mając głowę nad powierzchnią wody.

Zaliczono: data, podpis

15. Wskoczył do głębokiej wody ubrany w kamizelkę ratunkową.

Zaliczono: data, podpis

16. Zademonstrował pozycję embrionalną (inaczej zwaną pozycją ratowniczą HELP) przez jedną minutę.

Zaliczono: data, podpis

17. Zademonstrował w grupie kilku osób pozycję HUDDLE (zwaną też grono, grupa) przez jedną minutę.

Zaliczono: data, podpis

18. Zademonstrował prawidłową technikę przygotowania dróg oddechowych poszkodowanego do RKO.

Zaliczono: data, podpis