

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2023 r.

PODSTAWY BEZPIECZEŃSTWA WODNEGO

Basic Water Safety



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Zaliczono wykonanie próby:

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

Sprawność przyznano rozkazem:.....

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

Opracowanie: KZS, 2023 r.

PODSTAWY BEZPIECZEŃSTWA WODNEGO

Basic Water Safety



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2022 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Samodzielnie wejdź do wody i wyjdź z niej.

Zaliczono: data, podpis

2. Wstrzymując oddech, całkowicie zanurz pod wodą twarz na 5 sekund.

Zaliczono: data, podpis

3. Naprzemiennie nabieraj powietrza ustami ponad powierzchnią wody i wypuszczaj przez nos lub usta, mając twarz zanurzoną całkowicie pod wodą. Wykonaj 7 oddechów rytmicznie i w sposób ciągły.

Zaliczono: data, podpis

4. Mając otwarte oczy, wyciągnij zanurzone w wodzie przedmioty. Wykonaj to 2 razy.

Zaliczono: data, podpis

5. Przez 5 sekund unosi się spokojnie na brzuchu na wodzie mając twarz zanurzoną w wodzie oraz skierowaną w kierunku dna zbiornika wodnego.

Zaliczono: data, podpis

6. Przepłyni strzałką dwie długości swojego ciała.

Zaliczono: data, podpis

7. Przez 15 sekund unosi się spokojnie na wodzie w pozycji na plecach.

Zaliczono: data, podpis

8. Trzymając się brzegu basenu, zademonstruj pracę nóg przez 20 sekund.

Zaliczono: data, podpis

9. Poruszając rękoma i nogami przepłyni 5 długości swojego ciała.

Zaliczono: data, podpis

10. Naucz się zakładać kamizelkę ratunkową i unosi się w niej na wodzie przez 30 sekund.

Zaliczono: data, podpis

11. Zademonstruj bezpieczeństwo w wodzie poprzez:

- a. Prawidłowe wołanie o pomoc w przypadku zagrożenia.
- b. Poznanie metod pozbycia się skurczu.
- c. Zademonstrowanie jak prawidłowo chwycić przedmiot mający pomóc ci uratować.
- d. Nauczenie się przynajmniej 10 zasad bezpieczeństwa nad wodą.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Samodzielnie wejdź do wody i wyjdź z niej.

Zaliczono: data, podpis

2. Wstrzymując oddech, całkowicie zanurz pod wodą twarz na 5 sekund.

Zaliczono: data, podpis

3. Naprzemiennie nabieraj powietrza ustami ponad powierzchnią wody i wypuszczaj przez nos lub usta, mając twarz zanurzoną całkowicie pod wodą. Wykonaj 7 oddechów rytmicznie i w sposób ciągły.

Zaliczono: data, podpis

4. Mając otwarte oczy, wyciągnij zanurzone w wodzie przedmioty. Wykonaj to 2 razy.

Zaliczono: data, podpis

5. Przez 5 sekund unosi się spokojnie na brzuchu na wodzie mając twarz zanurzoną w wodzie oraz skierowaną w kierunku dna zbiornika wodnego.

Zaliczono: data, podpis

6. Przepłyni strzałką dwie długości swojego ciała.

Zaliczono: data, podpis

7. Przez 15 sekund unosi się spokojnie na wodzie w pozycji na plecach.

Zaliczono: data, podpis

8. Trzymając się brzegu basenu, zademonstruj pracę nóg przez 20 sekund.

Zaliczono: data, podpis

9. Poruszając rękoma i nogami przepłyni 5 długości swojego ciała.

Zaliczono: data, podpis

10. Naucz się zakładać kamizelkę ratunkową i unosi się w niej na wodzie przez 30 sekund.

Zaliczono: data, podpis

11. Zademonstruj bezpieczeństwo w wodzie poprzez:

- a. Prawidłowe wołanie o pomoc w przypadku zagrożenia.
- b. Poznanie metod pozbycia się skurczu.
- c. Zademonstrowanie jak prawidłowo chwycić przedmiot mający pomóc ci uratować.
- d. Nauczenie się przynajmniej 10 zasad bezpieczeństwa nad wodą.

Zaliczono: data, podpis