Wymagania próby na sprawność

1. Odbijanie się od dna. Ćwicz odbicia od dna w wodzie sięgającej do szyi zanim przejdziesz na głęboką wodę. Zademonstruj odbijanie się od dna na głębokiej wodzie w odpowiednim rytmie, robiąc wdech po wynurzeniu głowy i wydech pod wodą.

Zaliczono: data, podpis ……

2. Kontrolowanie oddechu. Stań w wodzie sięgającej do piersi i zademonstruj rytmiczne oddychanie w tempie 24 do 26 razy w ciągu dwóch minut.

Zaliczono: data, podpis ……

3. Pływanie w miejscu. Utrzymuj się na powierzchni w ograniczonym obszarze (okrąg o średnicy 2,5 m) przez minutę.

Zaliczono: data, podpis ……

4. Zmiana pozycji. Zmień pozycję z pływania na brzuchu przez pozycję pionową do pływania na plecach i z pływania na plecach przez pozycję pionową do pływania na brzuchu.

Zaliczono: data, podpis ……

5. Styl grzbietowy. Przepłyń 23 metry stylem grzbietowym.

Zaliczono: data, podpis ……

6. Kraul. Przepłyń 23 m kraulem.

Zaliczono: data, podpis ……

7. Przepłyń 23 m z głową na powierzchni dowolnym stylem (na brzuchu, plecach lub boku) minimalizując straty energii (survival stroke).

Zaliczono: data, podpis ……

8. Kamizelka ratunkowa. Wskocz do wody w kamizelce ratunkowej. Pokaż jak utrzymać się w pozycji na brzuchu, na plecach i pionowej w każdej wytrzymując co najmniej minutę. Użyj pływającej poduszki i pokaż prawidłową pozycję w wodzie.

Zaliczono: data, podpis ……

9. Unoszenie się na wodzie w bezruchu. W wodzie o głębokości przekraczającej twój wzrost unoś się na wodzie przez dwie minuty (spławik, pozycja na plecach) – survival float.

Zaliczono: data, podpis ……

10. Dowiedz się, jak radzić sobie ze skurczem w głębokiej wodzie.

Zaliczono: data, podpis ……

11. Techniki ratunkowe. Zademonstruj pomoc z wykorzystaniem bosaka oraz z wykorzystaniem przedmiotów/ubrań.

Zaliczono: data, podpis ……

12. Test. Skocz do głębokiej wody z brzegu/pomostu na główkę, przepłyń trzy długości ciała pod powierzchnią, wynurz się i przepłyń 20 metrów stylem grzbietowym lub kraulem.

Zaliczono: data, podpis ……

13. Zapoznaj się z przyczynami wypadków w wodzie i w jej okolicy i metodami zapobiegania tym wypadkom.

Zaliczono: data, podpis ……

14. Zademonstruj prawidłowo wykonane sztuczne oddychanie.

Zaliczono: data, podpis ……

Wymagania próby na sprawność

1. Odbijanie się od dna. Ćwicz odbicia od dna w wodzie sięgającej do szyi zanim przejdziesz na głęboką wodę. Zademonstruj odbijanie się od dna na głębokiej wodzie w odpowiednim rytmie, robiąc wdech po wynurzeniu głowy i wydech pod wodą.

Zaliczono: data, podpis ……

2. Kontrolowanie oddechu. Stań w wodzie sięgającej do piersi i zademonstruj rytmiczne oddychanie w tempie 24 do 26 razy w ciągu dwóch minut.

Zaliczono: data, podpis ……

3. Pływanie w miejscu. Utrzymuj się na powierzchni w ograniczonym obszarze (okrąg o średnicy 2,5 m) przez minutę.

Zaliczono: data, podpis ……

4. Zmiana pozycji. Zmień pozycję z pływania na brzuchu przez pozycję pionową do pływania na plecach i z pływania na plecach przez pozycję pionową do pływania na brzuchu.

Zaliczono: data, podpis ……

5. Styl grzbietowy. Przepłyń 23 metry stylem grzbietowym.

Zaliczono: data, podpis ……

6. Kraul. Przepłyń 23 m kraulem.

Zaliczono: data, podpis ……

7. Przepłyń 23 m z głową na powierzchni dowolnym stylem (na brzuchu, plecach lub boku) minimalizując straty energii (survival stroke).

Zaliczono: data, podpis ……

8. Kamizelka ratunkowa. Wskocz do wody w kamizelce ratunkowej. Pokaż jak utrzymać się w pozycji na brzuchu, na plecach i pionowej w każdej wytrzymując co najmniej minutę. Użyj pływającej poduszki i pokaż prawidłową pozycję w wodzie.

Zaliczono: data, podpis ……

9. Unoszenie się na wodzie w bezruchu. W wodzie o głębokości przekraczającej twój wzrost unoś się na wodzie przez dwie minuty (spławik, pozycja na plecach) – survival float.

Zaliczono: data, podpis ……

10. Dowiedz się, jak radzić sobie ze skurczem w głębokiej wodzie.

Zaliczono: data, podpis ……

11. Techniki ratunkowe. Zademonstruj pomoc z wykorzystaniem bosaka oraz z wykorzystaniem przedmiotów/ubrań.

Zaliczono: data, podpis ……

12. Test. Skocz do głębokiej wody z brzegu/pomostu na główkę, przepłyń trzy długości ciała pod powierzchnią, wynurz się i przepłyń 20 metrów stylem grzbietowym lub kraulem.

Zaliczono: data, podpis ……

13. Zapoznaj się z przyczynami wypadków w wodzie i w jej okolicy i metodami zapobiegania tym wypadkom.

Zaliczono: data, podpis ……

14. Zademonstruj prawidłowo wykonane sztuczne oddychanie.

Zaliczono: data, podpis ……

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,……. podpis…….

Sprawność przyznano rozkazem:…….

Dnia,…….. podpis…….

Początkujący pływak Zaawansowany

Swimming - Beginner - Advanced



Sprawność zdobywana przez:

……

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,……. podpis…….

Sprawność przyznano rozkazem:…….

Dnia,…….. podpis…….

Początkujący pływak Zaawansowany

Swimming - Beginner - Advanced



Sprawność zdobywana przez:

……