



Europejski Fundusz Rolny
na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich



Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie

Rozkład dnia na szkoleniu w zakresie podstawowych umiejętności nurkowych zrealizowanego w dniach **30.06.2014r. - 6.07.2014r.**, w miejscowości Zabuże

	6 ⁰⁰	pobudka
6 ¹⁰	- 6 ⁴⁵	gimnastyka poranna
6 ⁴⁵	- 7 ³⁰	toaleta poranna
7 ³⁰	- 8 ⁰⁰	śniadanie
8 ⁰⁰	- 8 ³⁰	przygotowanie do zajęć
8 ³⁰	- 13 ³⁰	zajęcia zgodnie z programem szkolenia
14 ⁰⁰	- 15 ⁰⁰	obiad
15 ³⁰	- 18 ³⁰	zajęcia zgodnie z programem szkolenia
18 ³⁰	- 19 ⁰⁰	kolacja
19 ⁰⁰	- 21 ⁰⁰	napełnianie butli, przygotowanie sprzętu
21 ¹⁵	- 21 ⁴⁵	podsumowanie zajęć bieżących, omówienie programu
na dzień następnny.		
21 ⁴⁵	- 22 ⁰⁰	toaleta wieczorna
	22 ⁰⁰	cisza nocna.

Szkolenie w zakresie podstawowych umiejętności nurkowych
zrealizowanego w dniach 30.06 - 6.07.2014r.

w miejscowości Zabuzze

Program szkolenia

Lp.	Temat ćwiczeń lub wykładu	Termin Realizacji	Czas trwania	Prowadzący	Uwagi
1	2	3	4	5	6
1	Podstawowe zasady BHP na akwenach wodnych.	30.05.2014r.	3 godz..	Litwińczuk M.	teoria
2	Zachowanie się nad wodą, oraz poruszanie się po zbiornikach wodnych.	30.05.2014r.	1 godz.	Biernat R.	teoria
3	Zasady posługiwania się sprzętem podstawowym ABC i D.	30.05.2014r.	2 godz.	Litwińczuk M.	praktyka
4	Kompletne wyposażenie płetwonurka i sprzęt dodatkowy.	30.05.2014r.	2 godz.	Biernat R.	teoria
5	Podstawy nurkowania w sprzęcie i obsługa sprzętu nurkowego.	1.06.2014r.	2 godz.	Litwińczuk M.	teoria
6	Ćwiczenia z użyciem kompletnego sprzętu nurkowego.	1.06.2014r.	4 godz.	Biernat R.	praktyka
7	Techniki i metody udzielania pomocy osobom tonącym	1.06.2014r.	1 godz.	Litwińczuk M.	teoria
8	Techniki i metody udzielania pomocy osobom tonącym	1.06.2014r.	1 godz.	Biernat R.	praktyka
9	Pierwsza pomoc medyczna i podstawowe zasady resuscytacji.	2.06.2014r.	2 godz.	Litwińczuk M.	teoria
10	Pierwsza pomoc medyczna i podstawowe zasady resuscytacji.	2.06.2014r.	4 godz.	Biernat R.	praktyka
11	Podstawy nurkowania z użyciem wyposażenia nurkowego.	2.06.2014r.	1 godz.	Litwińczuk M.	teoria
12	Ćwiczenia z użyciem kompletnego sprzętu nurkowego.	2.06.2014r.	1 godz..	Biernat R.	praktyka
13	Techniki i metody udzielania pomocy osobom tonącym.	3.06.2014r.	2 godz.	Marchel S.	teoria
14	Techniki i metody udzielania pomocy osobom tonącym.	3.06.2014r.	2 godz.	Gomza M.	praktyka
15	Ćwiczenia ratownicze w kompletnym sprzęcie płetwonurka.	3.06.2014r.	2 godz..	Marchel S.	praktyka
16	Podstawy nurkowania z użyciem wyposażenia nurkowego.	3.06.2014r.	1 godz.	Gomza M.	teoria
17	Podstawy nurkowania. Ćwiczenia ze sprzętem nurkowym.	3.06.2014r.	1 godz.	Marchel S.	praktyka
18	Podstawy nurkowania z użyciem wyposażenia nurkowego.	4.06.2014r.	1 godz.	Gomza M.	teoria

19	Podstawy nurkowania. Ćwiczenia doskonalące nabyte umiejętności.	4.06.2014r.	5 godz.	Marchel S.	praktyka
20	Techniki i metody udzielania pomocy osobom tonącym.	4.06.2014r.	1 godz.	Gomza M.	teoria
21	Podstawy nurkowania z użyciem wyposażenia nurkowego.	4.06.2014r.	1 godz.	Marchel S.	teoria
22	Zasady postępowania na wypadek wystąpienia zagrożenia powodziowego.	5.06.2014r.	2 godz.	Gomza M.	teoria
23	Zasady postępowania na wypadek wystąpienia zagrożenia powodziowego.	5.06.2014r.	2 godz.	Marchel S.	praktyka
24	Podstawy nurkowania Ćwiczenia sprawdzające nabyte umiejętności praktyczne	5.06.2014r.	2 godz.	Gomza M.	praktyka
25	Podstawowe zasady poruszania się łodzią i manewrowania.	5.06.2014r.	4 godz.	Marchel S.	teoria
26	Podstawowe zasady poruszania się łodzią i manewrowania.	6.06.2014r.	6 godz.	Gomza M.	praktyka