

## PÓŁKOLONIE 2011

# ŻEGLUJ Z NAMI BEZPIECZNIE !!!

### PROGRAM SZKOLENIOWY

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|---------------|---------|---------------|-------------------------------------|---------------|----------------------------------------|
| <b>DLA KOGO:</b>      | DZIECI I MŁODZIEŻ LUBIĄCE ŚRODOWISKO WODNE / OD 8 – 18 LAT /<br>PODZIAŁ NA GRUPY WIEKOWE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| <b>CEL:</b>           | AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU – NAUKA I DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI<br>PLYWANIA NA DESCE WRAZ Z PODSTAWOWĄ WIEDZĄ Z ZAKRESU<br>ŻEGLARSTWA ŚRÓDLĄDOWEGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| <b>MIEJSCE:</b>       | PRZYSTAŃ SEKCJI ŻEGLARSKIEJ AZS W KIEKRZU, UL. NAD JEZIOREM 103                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| <b>OBJĘTOŚĆ:</b>      | 5 DNI ROBOCZYCH PN – PT ( 8.00 – 16.00 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| <b>CENA:</b>          | 490 PLN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| <b>CENA OBEJMUJE:</b> | OPIEKĘ INSTRUKTORA, SZKOLENIE NA WINDSURFINGU I JACHTACH<br>UBIÓR – PIANKI KRÓTKIE, KAMIZELKI ASEKURACYJNE,<br>NIESPODZIAŃKI TEMATYCZNE, REGATY KOŃCZĄCE SZKOLENIE,<br>UBEZPIECZENIE NNW, OBIAD, WODE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| <b>PROGRAM DNIA:</b>  | <table><tr><td>08.00 – 08.30</td><td>– przyjazd dzieci na miejsce</td></tr><tr><td>08.30 – 09.30</td><td>– organizacja dnia: omówienie programu dnia, przygotowanie sprzętu, śniadanko</td></tr><tr><td>10.00 – 11.30</td><td>– zajęcia programowe – I windsurfing</td></tr><tr><td>11.30 – 11.45</td><td>– przerwa regeneracyjna</td></tr><tr><td>11.45 – 13.15</td><td>– zajęcia programowe – II windsurfing, chowanie sprzętu</td></tr><tr><td>13.45 – 14.30</td><td>– obiad</td></tr><tr><td>14.45 – 15.45</td><td>– zajęcia programowe – III jachting</td></tr><tr><td>16.00 – 16.15</td><td>– koniec zajęć - omówienie, pożegnanie</td></tr></table> | 08.00 – 08.30 | – przyjazd dzieci na miejsce | 08.30 – 09.30 | – organizacja dnia: omówienie programu dnia, przygotowanie sprzętu, śniadanko | 10.00 – 11.30 | – zajęcia programowe – I windsurfing | 11.30 – 11.45 | – przerwa regeneracyjna | 11.45 – 13.15 | – zajęcia programowe – II windsurfing, chowanie sprzętu | 13.45 – 14.30 | – obiad | 14.45 – 15.45 | – zajęcia programowe – III jachting | 16.00 – 16.15 | – koniec zajęć - omówienie, pożegnanie |
| 08.00 – 08.30         | – przyjazd dzieci na miejsce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 08.30 – 09.30         | – organizacja dnia: omówienie programu dnia, przygotowanie sprzętu, śniadanko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 10.00 – 11.30         | – zajęcia programowe – I windsurfing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 11.30 – 11.45         | – przerwa regeneracyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 11.45 – 13.15         | – zajęcia programowe – II windsurfing, chowanie sprzętu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 13.45 – 14.30         | – obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 14.45 – 15.45         | – zajęcia programowe – III jachting                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |
| 16.00 – 16.15         | – koniec zajęć - omówienie, pożegnanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |                              |               |                                                                               |               |                                      |               |                         |               |                                                         |               |         |               |                                     |               |                                        |

#### ZAKRES PROGRAMOWY SZKOLENIA

ZAPOZNANIE ZE ŚRODOWISKIEM ( NABRZEŻE, PRZYSTAŃ JACHTOWA )  
SPRZĘT – OMÓWIENIE, ZAPOZNANIE, NAZEWNICTWO, KOMENDY  
ĆWICZENIA NA BRZEGU – TRENAŻER  
ZABAWY W WODZIE Z DESKĄ + ĆWICZENIA WYPORNOŚCIOWO - RÓWNOWAŻNE  
ĆWICZENIA DOSKONALĄCE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, SAMOASEKURACJA  
PODNOSZENIE ŻAGŁA, BEZPIECZNY UPADEK, MANEWROWANIE PRZY BRZEGU  
PRZY BRZEGU – PLYWANIE HALSEM  
PRZY BRZEGU – ZAMIANA KIERUNKU ( OSTRZENIE, ODPADANIE )  
ZABAWY W WODZIE Z DESKĄ I ŻAGŁEM  
NAUKA ZWROTU NA WIATR - MANEWROWANIE PRZY BRZEGU  
DOSKONALENIE ZWROTU NA WIATR  
WYPŁYWAMY NA JEZIORO – ĆWICZENIA NA BOJKACH  
NAUKA ZWROTU Z WIATREM  
WYPŁYWAMY NA JEZIORO – ĆWICZENIA NA BOJKACH  
ZABAWY SPRAWNOŚCIOWE NA DESCE  
DOSKONALENIE ZWROTÓW NA WIATR I Z WIATREM - ĆWICZENIA  
NAUKA PLYWANIA KURSAMI: BAJDEWIND, FORDEWIND, BAKSZTAG, PÓŁWIATR  
DOSKONALNIE PLYWANIA KURSAMI – ĆWICZENIA NA BOJKACH, ZABAWY  
MINI – REGATY  
ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ ORAZ WRĘCZENIE NAGRÓD I UPOMINKÓW

#### BEZPIECZEŃSTWO

ZAJĘCIA SĄ PROWADZONE PRZEZ WYKWALIFIKOWANĄ KADRĘ /  
INSTRUKTORZY SPORTU – TRENERZY WINDSURFINGU REGATOWEGO,  
STUDENCI I ABSOLWENCI AWF /.  
UCZESTNICY OBOWIĄZKOWO BIORĄ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH W KAMIZELKACH ASEKURACYJNYCH  
ZABEZPIECZENIE ZAJĘĆ – PONTON Z SILNIKIEM

|                               |                                                |                                                                  |                   |
|-------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>ORGANIZATOR WYPOCZYNKU</b> | <b>RACE SPORT</b>                              | <b>PIOTR JASINIAK</b>                                            |                   |
|                               | <a href="http://RACESPORT.PL">RACESPORT.PL</a> | <a href="mailto:MAIL: RACESPORT@WP.PL">MAIL: RACESPORT@WP.PL</a> | TEL.: 501-518-505 |

**RACE SPORT PIOTR JASINIAK**

