

Program Edukacji Morskiej w Gdańsku 2022

Przystań Sportów Wodnych ul. Siennicka 5

9:00 – 9:15 Przywitanie grupy, przydział trenera , przygotowanie dzieci do zadań wyznaczonych przez opiekuna

9:15 – 9:45 Omówienie zasad bezpieczeństwa na przystani oraz wodzie.
Oprowadzenie po przystani zapoznanie dzieci ze sportami wodnymi (wioślarstwo, kajakarstwo, smocze łodzie)

9:45 – 10:05 Przygotowanie sprzętu, nauka posługiwania się środkami ratunkowymi nakładanie kamizelki ratunkowej, rzut rzutką, kołem ratunkowym

10:05 – 10:20 Rozgrzewka ogólnorozwojowa przygotowująca uczestników do zajęć

10:20 – 11.40 Zejście na wodę na kajaki turystyczne, kajaki wyczynowe uzależnione od wieku oraz stopnia zaawansowania grupy

11.40 – 12.10 Przerwa śniadaniowa

12.10 – 13.30 Zejście na wodę na łodzie wioślarskie typu C, bączki, łodzie wyczynowe, smocze łodzie uzależnione od wieku oraz stopnia zaawansowania grupy

13.30 – 14.00 Wyścigi na ergometrach wioślarskich

14.00 – 14.15 Podsumowanie zajęć, pożegnanie grup

Kolejność zejścia grupy wioślarskiej lub kajakerskiej ustala dyżurny trener

