

Program Edukacji Morskiej w Gdańsku 2022

Przystań Sportów Wodnych ul. Siennicka 5

PROGRAM NA DESZCZOWE DNI

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

9:15 – 9:30 Omówienie zasad bezpieczeństwa na przystani oraz wodzie.
Oprowadzenie po przystani zapoznanie dzieci ze sportami wodnymi (wioślarstwo, kajakarstwo, smocze łodzie)

9:30 – 9:45 Przygotowanie sprzętu, nauka posługiwania się środkami ratunkowymi nakładanie kamizelki ratunkowej, rzut rzutką, kołem ratunkowym

9:45 – 10:00 Film instruktażowy

10:00 – 11:00 Zajęcia na ergometrze wioślarskim, wyścigi sztafet

11:00 – 11:30 Spotkanie z Mistrzem

11:30 – 12:00 Przerwa śniadaniowa

12:00 – 12:45 Zajęcia praktyczne z naprawy oraz budowy sprzętu pływającego

12:45 – 13:15 Nauka podstawowych węzłów

13:15 – 14:00 Tworzenie modelu łódki z odpadów

14:00 – 14:15 Podsumowanie zajęć, pożegnanie grup

Kolejność zajęć grup przed i popołudniowej ustala dyżurny trener

