

## **Program obozu szkoleniowego na stopień Młodsze Ratownika WOPR i Ratownika WOPR**

Celem obozu jest:

- + sprawdzenie wiadomości i umiejętności z zakresu ratownictwa wodnego, nabytych podczas trwania szkolenia.
- + obiektywna obserwacja i ocena poziomu wyszkolenia kursantów na płaszczyźnie kilku oddziałów
- + Sprawdzenie predyspozycji motorycznych i psychicznych kandydata na ratownika.
- + Obserwacja zachowań przyszłych ratowników w trakcie pracy na kąpielisku jak i alarmów ćwiczebnych- w sytuacjach trudnych i problemowych
- + Przygotowanie ratowników do końcowego egzaminu odbywającego się na wodach otwartych
- + Wzajemna wymiana doświadczeń pomiędzy ratownikami.

### **Sprawy organizacyjne**

Termin obozu: 02-06.czerwca.2010

Miejsce: Ośrodek Wypoczynkowy Centrum Sportu i Rekreacji w Dąbrowie Górniczej przy plaży miejskiej Pogoria III

Obóz szkoleniowy jest obozem bezpłatnym, kursant zobowiązuje się do zaopatrzenia się w namiot, materace do spania, śpiwory, ciepłą odzież, minimum dwa stroje kąpielowe, ręczniki, suchy prowiant. Na ośrodku jest dostęp do energii elektrycznej.

Kadrę pedagogiczną stanowią instruktorzy ratownictwa, nauczyciele, asystenci instruktorów

## **Program obozu**

### **Środa 02.06. 2010**

1. 16 :00 - przyjazd uczestników i zakwaterowanie
2. 17:00-18:00 -sprawy organizacyjne , zasady BHP na obozie , sprawdzenie dokumentacji kursanta: legitymacja WOPR, składka, badania lekarskie, opłaty za kurs!) **ODDZIAŁ NIE PRZYJMUJE WPLĄT GOTÓWKOWYCH – BRAK WPLĄTY WYKLUCZA MOŻLIWOŚĆ PRYZYSTĄPIENIE DO EGZAMINU.**
3. 18:00-19 Kolacja we własnym zakresie
4. 19:00-20:30 wykład i ćwiczenia z RKO na fantomach
5. 21:00-22:00 wykład
6. 22:00-7:00 Cisza nocna

### **Czwartek 03.06. 2010**

1. 7:00 Pobudka- przygotowanie do porannej zaprawy
2. 7:30-8;30 Bieg wokół Pogorii III ( 6km i 300m)
3. 9:00-10:00 Śniadanie we własnym zakresie
4. 10:00-14:00 -zajęcia ze sprzętem- łódzie ratownicze, koła, rzutki – uzupełnianie brakujących zaliczeń
5. 14:00-15:00 posiłek przyrządzony samodzielnie we własnym zakresie

6. 15:00-16:00- wykład
7. 16:00-17:00 wstępne rozplýwanie w wodzie –sprawdzian na 50/100m na czas, holowanie, nurkowanie, akcja
8. 17:00-17:30- posiłek przyrządzony samodzielnie we własnym zakresie
9. 17:30-20:00- zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej- zaliczanie RKO
- 10.20:00-21:00- wykład
- 11.21:00-22:00- uroczyste ognisko połączone z pieczeniem kiełbasek.

### **Piątek 04.06.2010**

- 7:30- pobudka
- 7:45 -rozwuch poranny – bieg na dystansie 6km
- 8:00- 9:00- śniadanie.
- 10:00-11:00-wykład
- 11:00-12:00-maraton pływacki
- 12:00-14:00 -zajęcia na plaży – sprzęt – akcja ratunkowa
- 14:00-15:00- posiłek przyrządzony samodzielnie we własnym zakresie
- 15:00-16:00 -ćwiczenia odwagi – desant z łodzi hybrydowej
- 16:00-17:00 Test wytrzymałościowo - sprawnościowy połączony z RKO ( 200m biegu po plaży 200m pływania, 200 metrów biegu po piachu, wykonanie RKO z analiza komputerową )
- 17:00-18:00 -zajęcia w wodzie
- 18:00-19:00- posiłek przyrządzony samodzielnie we własnym zakresie
- 19:00-20:00-przygotowanie kursantów do egzaminu teoretycznego- przypomnienie zagadnień
- 20:00-21:00-uzupełnianie brakujących zaliczeń- RKO
- 21:00-22:00 -praca w zespołach- przygotowanie do egzaminu

### **Sobota 05.06.2010**

- 8:00 -pobudka
- 8:45 -gimnastyka poranna
- 9:00-10:00 -przygotowanie do egzaminu
- 10:00- uroczyste otwarcie egzaminu
- 10:15-16:00- egzamin praktyczny
- 16:00-17:00- egzamin teoretyczny.
- 17:00-18:00 -„ chrzest młodych ratowników”
- 18:00-23:00 -zabawa ratowników WOPR
- 23:00-8:00 -cisza nocna.

### **Niedziela 06.06.2010**

- 8:00 pobudka
- 9:00 śniadanie
- 10:00-12:00- wykwaterowanie.

W trakcie trwania obozu kursanci będą pełnili dyżury społeczne na plaży miejskiej. Przewidziany jest także w jednym dniu alarm nocny. Uczestnictwo w zajęciach na obozie jest jednym z warunków dopuszczenia do egzaminu końcowego. Rodzice, którzy nie wyrażą zgody na uczestnictwo w obozie zobowiązani są do dowodzenia dzieci zgodnie z programem zajęć. Rodzice dzieci niepełnoletnich, którzy wyrażają zgodę na uczestnictwo dziecka w obozie zobowiązani są do dostarczenia oświadczenia podanego poniżej. Brak oświadczenia jest równoznaczny z nie wyrażeniem zgody przez rodzica na uczestnictwo w obozie.

Dąbrowa Górnicza dnia.....

#### Oświadczenie

Wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego syna/córki.....  
na uczestnictwo w obozie szkoleniowym na stopień młodszego ratownika i  
ratownika WOPR w dniach 02-06 czerwca 2010r r. odbywającym się na  
Ośrodku Wypoczynkowym Centrum Sportu i rekreacji w Dąbrowie  
Górnicznej przy plaży miejskiej Pogoria III.  
Telefon kontaktowy.....

Rodzic/opiekun.....  
imię i nazwisko rodzica/opiekuna podpis

Miejsce zamieszkania:.....  
.....