

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 -rozruch 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 połączone 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:.....
.....