



## OBÓZ LETNI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY JUNIOR LIFEGUARD

**19-28 lipca 2010**  
**Żuławy**

Obóz ma charakter rekreacyjno-edukacyjny. Przeznaczony jest głównie dla nowicjuszy – przyszłych żeglarzy, kajakarzy, motorowodniaków, płetwonurków i ratowników WOPR. Jego zadaniem jest zapoznanie młodzieży (podczas aktywnego wypoczynku i rekreacji) z warunkami uprawiania różnorodnych sportów związanych, ze środowiskiem wodnym, wpojenie zasad bezpiecznego i ekologicznego korzystania z wypoczynku nad wodą, nauczanie podstawowych zasad samoratownictwa i ratownictwa w wypadkach nad wodą. Wszystko to w atmosferze kształtowanej przez najlepsze wzorce etyki wodniackiej.

**Żuławy – baza namiotowa.** Ze względu na położenie ośrodka szkolenie odbywa się zarówno na akwenach wód śródlądowych, jak i wodach morskich.

Obóz zakończony jest egzaminem na stopnie ratownika i młodszego ratownika WOPR, którego zaliczenie daje uprawnienia do pracy w charakterze ratownika na kąpieliskach śródlądowych morskich.

W trakcie obozu uczestnicy zapoznają się z między innymi z sygnałami wzywania pomocy, zasadami zachowania się na sprzęcie pływającym i kąpielisku, obyczajami wodniackimi i ich historią, podstawowymi zasadami ochrony środowiska, podstawowym nazewnictwem sprzętu pływającego i jego wyposażenia, podstawowymi elementami i obsługą małego silnika przyczepnego do łodzi, podstawową wiedzą na temat płetwonurkowania.

W sposób praktyczny opanują posługiwanie się środkami ratowniczymi, indywidualne i zespołowe techniki ratownicze, pierwszą pomoc przedlekarską (łącznie z ćwiczeniami z reanimacji na fantomie medycznym), przeżyją ćwiczebne wywrotki : jachtu mieczowego, pontonu, kajaka, łodzi wiosłowej oraz poznają sposoby ratowania ludzi i sprzętu, nauczą się podstawowych węzłów i splotów przydatnych nie tylko nad wodą oraz drobnych napraw olinowania, ożaglowania i silników, zapoznają się z obsługą tratwy ratunkowej.



Uczestnicy praktycznie opanują bezpieczne manewrowanie małym jachtem mieczowym pod żaglami, pracę w charakterze załogi, pływanie kajakiem, pontonem, łodzią wiosłową i na silniku. Zbudują tratwę i będą na niej pływać. Poznają zasady ABC bezpiecznego nurkowania. Będą także mogli doskonalić technikę i wytrzymałość pływacką.

**Po zakończeniu obozu uczestnicy otrzymują zaświadczenie o ukończeniu kursu podstawowego dla członków WOPR oraz legitymację członka Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.**

Poza szkoleniem uczestnicy biorą udział pod nadzorem instruktorów w wycieczkach, regatach żeglarskich, spływach kajakowych i ogniskach.

**W trakcie obozu liczne zajęcia i konkursy sprawnościowe wzmacniające współpracę w zespole i indywidualną sprawność psychoruchową.**

Przewidziana jest także nauka szant i piosenek żeglarskich oraz chrzest żeglarski.



Warunkiem uczestnictwa w obozie jest ukończenie 10 roku życia i podstawowa umiejętność pływania.

Na początku obozu przewidziany jest sprawdzian pływacki.

Można również podejść do egzaminu na kartę pływacką oraz specjalną kartę pływacką (tzw. „żółty czepek”) Odpłatność za karty wg stawek WOPR.



#### **W PROGRAMIE PONADTO:**

- wycieczka na farmę hodowlaną strusi
- wycieczka na statek Morskiej Służby Poszukiwania i Ratownictwa SAR
- wycieczka na ponad 100 letnią śluzę Gdańska Głowa
- wycieczka na mosty zwodzone i obrotowe w Rybinie i Drewnicy

**Kadrę stanowią doświadczeni instruktorzy żeglarstwa, ratownictwa wodnego, sternicy jachtowi i ratownicy WOPR oraz psycholog. Kadra posiada uprawnienia i wieloletnie doświadczenie pedagogiczne. Zapewniona jest całodobowa opieka pielęgniarska.**

Obozy obejmują **10 dniowy** pobyt w bazie namiotowej na Żuławach.

Podczas obozu uczestnicy są zakwaterowani w namiotach.

Do dyspozycji prysznic i WC. Pełne wyżywienie – trzy posiłki dziennie – serwuje kuchnia bazy.

Dojazd i powrót na obóz odbywa się autokarem z Gdańska (dworzec PKP).

**Całkowity koszt obozu dla grupy zorganizowanej 20 osób – ok. 19.000,- zł.**

**Dla osób indywidualnych - 1000,- zł.**

Dowiedz się więcej: +48 600097995 [www.adrenaltika.pl](http://www.adrenaltika.pl) [biuro@adrenaltika.pl](mailto:biuro@adrenaltika.pl)