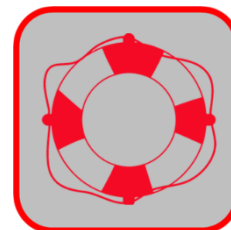


## RATOWNICZKA WODNA

Sprawność wędrownicza



Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Drużyna: \_\_\_\_\_

Patrol: \_\_\_\_\_

Stopień: \_\_\_\_\_ Data rozpoczęcia: \_\_\_\_\_

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	Przeplynie stylem dowolnym i w dowolnym czasie 400 metrów w wodzie stojącej oraz 800 metrów w wodzie bieżącej z prądem.		
2	Wskoczy do wody z wysokości dwóch metrów i przeplynie nurkiem 20 metrów.		
3	Przeplynie w ubraniu stylem dowolnym i w dowolnym czasie 200 metrów. Po czym bezpiecznie zdejmie ubranie w wodzie.		
4	Utrzyma się na wodzie 30 minut.		
5	Przeplynie 50 metrów na łodzi lub kajaku i wyskoczy do wody.		
6	Zademonstruje sposoby podpłynięcia do tonącego i uwalniania się.		
7	Przyholuje dwoma sposobami przedmiot imitujący topielca do brzegu z odległości 25 metrów.		
8	Przedstawi jak się posługuje rzutką i kołem ratowniczym. Nauczy patrol chwytów i węzłów ratowniczych.		
9	Zorganizuje trening akcji ratowniczej.		
10	Skończyła kurs pierwszej pomocy z elementem ratowania w wodzie.		

Uwagi :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Rozkaz L \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Podpis instruktorki: \_\_\_\_\_

