

WIOŚLARKA

Poziom trudności 1



Imię i nazwisko: _____

Drużyna: _____

Zastęp: _____

Stopień: _____ Data rozpoczęcia: _____

PUNKT	WYMAGANIE	DATA	PODPIS
1	W dowolny sposób przedstawi najważniejsze zasady bezpieczeństwa na wodzie.		
2	Przygotuje deskę wiosłową, kajak, kanadyjkę lub łódź do wiosłowania.		
3	Odbędzie przynajmniej trzy spływy lub wyprawy wodne.		
4	Zademonstruje kilka różnych stylów wiosłowania.		
5	Wyczyści i odłoży poprawnie sprzęt wodny po jego użytku.		

Uwagi :

Rozkaz L _____ Data: _____ Podpis instruktorki: _____

