



Zadanie Publiczne pn.

**Organizacja i przeprowadzenie obozu szkoleniowego  
w zakresie podwyższania umiejętności ratownictwa wodnego i podwodnego  
dla nauczycieli, uczniów klas mundurowych i członków organizacji proobronnych**



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

### I. OBÓZ SZKOLENIOWY – DZIEŃ PIERWSZY

**Obóz Szkoleniowy I i II**      **Piątek**      07.07.2017 / 14.07.2017

**Obóz Szkoleniowy III i IV**      **Wtorek**      08.08.2017 / 22.08.2017

- godz. 14.30      Przyjazd i lokacja uczestników szkolenia w Stacji Żeglarskiej „Marina”  
w Tarnobrzegu, ul. Żeglarska.
- godz. 15.15      **T-1** – zajęcia organizacyjne, przedstawienie kadry kursu i programu  
szkolenia (sala szkoleniowa „Marina”).
- 16.00 – 19.45      **RT-2** – wykład: Zagrożenia związane z obszarami wodnymi.  
**RT-3** – wykład: Rodzaje i typy akwenów wodnych i ich charakterystyka.  
**RT-4** – wykład: Sprzęt ratownictwa wodnego.  
**RT-5** – wykład: Prowadzenie akcji ratowniczej na obszarach wodnych –  
bezpieczeństwo własne ratownika.  
**RT-6** – wykład: Udzielanie pierwszej pomocy.
- godz. 20.00      Kolacja.
- godz. 22.00      Cisza nocna – do godz. 6.00.

## II. OBÓZ SZKOLENIOWY – DZIEŃ DRUGI

**Obóz Szkoleniowy I i II**      **Sobota**      08.07.2017 / 15.07.2017

**Obóz Szkoleniowy III i IV**      **Środa**      09.08.2017 / 23.08.2017

- godz. 7.30      Śniadanie
- 8.00 – 9.45      **RP-1** – zajęcia praktyczne (sala szkoleniowa): Udzielanie pomocy po wydobyciu ratowanego z wody.  
**RP-2** – zajęcia praktyczne (sala szkoleniowa): Pierwsza pomoc na brzegu – inne urazy.
- 10.00 – 12.45      **NT-7** – wykład: Podstawowy sprzęt nurkowy – wprowadzenia, użycie.  
**NT-8** – wykład: Podstawy techniki i bezpieczeństwa nurkowania.  
**NT-9** – wykład: Podstawy fizyki i fizjologii nurkowania.
- godz. 13.00      Obiad.
- 14.00 – 15.25      **NT-10** – wykład: Ratownictwo nurkowe.  
**NT-11** – wykład: Bezpieczeństwo nurkowe – planowanie nurkowania.
- godz. 15.40      Wyjazd autobusem na krytą pływalnię MOSiR w Tarnobrzegu z parkingu „Mariny”.
- 16.00 – 19.00      **RP-3** – zajęcia praktyczne (pływalnia MOSiR): Udzielanie pomocy tonącemu; Techniki pływania w ABC.
- godz. 19.30      Powrót autokarem na teren Stacji Żeglarskiej „Marina”.
- godz. 20.00      Kolacja.
- godz. 22.00      Cisza nocna – do godz. 6.00.

### III. OBÓZ SZKOLENIOWY – DZIEŃ TRZECI

**Obóz Szkoleniowy I i II**      **Niedziela**      09.07.2017 / 16.07.2017

**Obóz Szkoleniowy III i IV**      **Czwartek**      10.08.2017 / 24.08.2017

- godz. 8.00      Śniadanie
- godz. 9.00      Wyjazd autobusem na Bazę Nurkową „Machów”.
- 9.15 – 14.00      **NP-4** – zajęcia praktyczne (baza nurkowa „Machów”):  
Nauka podstawowych czynności podczas nurkowania.
- NP-5** – zajęcia praktyczne (baza nurkowa „Machów”):  
Nauka wchodzenia do wody i samodzielnego wyważania się.
- NP-6** – zajęcia praktyczne (baza nurkowa „Machów”):  
Symulacja prostych czynności awaryjnych.
- NP-7** – zajęcia praktyczne (baza nurkowa „Machów”):  
Praktyczne użycie podstawowego sprzętu ratowniczego.
- godz. 14.15      Wyjazd autobusem na „Marinę”.
- godz. 15.00      Przeprowadzenie testu z wiedzy i umiejętności ratowniczych  
(sala szkoleniowa).
- godz. 16.00      Wręczenie świadectw (certyfikatów) potwierdzających ukończenie  
Szkolenia Specjalistycznego z zakresu ratownictwa wodnego  
i podwodnego.
- godz. 16.30      Zakończenie Obozu Szkoleniowego.

Administracja Obozu Szkoleniowego