

Podwodne dzieci

Nurkowanie dla dzieci na basenie

Firmy nurkowe Humbak & Moana-Sub organizują pierwsze rekreacyjne zajęcia z nurkowania i pływania w masce i płetwach na basenie dla dzieci w wieku 10-15 lat. Zajęcia będą kontynuowane cyklicznie w kolejnych latach, z podziałem na grupy mniej lub bardziej zaawansowane.

Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu i trwać godzinę basenową na basenach w Niepołomicach, Wieliczce i Proszówkach k/Bochni.

Wymagania wstępne to:

- podstawowa umiejętność pływania
- dobry ogólny stan zdrowia
- pisemna zgoda rodziców

Zajęcia zaczynają się od 1 stycznia 2012 do 31 maja 2012.

| Basen | Dzień tygodnia | Godzina zbiórki na basenie |
|--------------------|--|----------------------------|
| Niepołomice | od 03.01 do 29.05 w każdy wtorek | 18.00 |
| Wieliczka | od 04.01 do 30.05 każdą środę | 18.40 |
| Proszówki k/Bochni | od 02.01 do 28.05 w każdy poniedziałek | 18.00 |

Zapisy lub zgłoszenia telefoniczne pod tel. 694727188 i 608 062 911, w sekretariatach szkół lub na basenach. Zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy płetwonurkowania prowadzący na co dzień szkolenia nurkowe na wodach otwartych w swoich firmach.

Na pierwsze zajęcia należy z sobą przynieść strój kąpielowy, czepek i ręcznik oraz na piśmie zgodę rodziców na uczestnictwo w zajęciach.

Uwaga - pierwsze zajęcia są gratis

Celem zajęć jest;

- nauka pływania w płetwach, masce i fajce (ABC)
- lepsze oswojenie dzieci z wodą poprzez zabawę i naukę pływania w ABC
- zapoznanie się ze sprzętem nurkowym
- nauka podstawowych technik nurkowania w sprzęcie nurkowym na basenie do gł 2 m
- zainteresowanie dzieci wiedzą na temat świata podwodnego

W trakcie trwania zajęć uczestnicy mają:

- zapewnioną opiekę instruktorską na powierzchni i pod wodą
- zapewniony sprzęt nurkowy o rozmiarach dostosowanych dla dzieci.
- dodatkowe ubezpieczenie od NNW

Koszt zajęć to jednorazowa opłata w wysokości 600 zł lub miesięczna w wysokości 120 zł na basenach w Niepołomicach i Proszówce oraz 800 zł lub miesięcznie w wysokości 160 zł na basenie w Wieliczce.

Szczegółowy program zajęć

1. Zajęcia mają mieć charakter rekreacyjno-edukacyjny przystosowany wiekowo dla dzieci w wieku 10-15 lat i obejmować będą 20 zajęć na basenach do gł. 2m.
2. Szczególny nacisk będzie położony na bezpieczeństwo i komfort termiczny dzieci. Jeden instruktor będzie mógł prowadzić zajęcia z grupą do max. 5 dzieci pod wodą
3. Na pierwszych zajęciach dzieci dobiorą sobie sprzęt ABC (maski, płetwy i fajki) do swoich wymiarów.
4. Na kolejnych zajęciach będą nauczane następujących technik pływania w ABC:
 - poprawnego pływania po powierzchni w płetwach z deską pływacką - 2 baseny
 - poprawnego pływania po powierzchni w płetwach w masce i oddychania przez fajkę – 2 baseny
 - wykonania techniki tzw „syczoryka” czyli zanurzenia się pod wodę w płetwach i masce – 2 baseny
 - pływania pod wodą w płetwach i masce na dystansie do 10 m w poziomie - od szóstych zajęć basenowych a następnie cyklicznie na początku każdego zajęć.

5. Po opanowaniu ww. technik dzieci będą uczestniczyć na kolejnych basenach w różnego rodzajach grach i zabawach związanych z pływaniem w sprzęcie ABC takich m.in. jak:
 - wyciąganie zanurzonych przedmiotów spod wody.
 - przesuwanie pod wodą na dnie basenu krążka hokejowego za pomocą fajki
 - przepływanie przez zawieszony pod wodą na dnie basenu koła hula-hop
 - synchroniczne pływanie w parach po powierzchni z oddychaniem przez jedną fajkę
6. W trakcie tych zabaw i doskonalenia technik pływania w sprzęcie ABC dzieci będą zapoznawały się z technikami ratowniczymi takim jak:
 - usuwanie skurczów
 - holowanie na powierzchni zmęczonego partnera
7. Po dwóch miesiącach zajęć w sprzęcie ABC dzieci będą stopniowo zapoznawały się ze sprzętem nurkowym typu Scuba do nurkowania podwodnego.
8. Sprzęt nurkowy typu Scuba obejmował będzie małą butlę z powietrzem, skafander nurkowy, automat oddechowy, jacket i pas lub kieszenie balastowe.
9. Zajęcia ze sprzętem nurkowym będą obejmowały kolejno:
 - montaż i demontaż sprzętu nurkowego – 1 basen
 - ubieranie i rozbieranie się ze sprzętu nurkowego - 1 basen
 - techniki wejścia i wyjścia z wody -1 basen
 - pływanie w sprzęcie nurkowym po powierzchni oddychając z automatu oddechowego – 2 baseny
 - techniki zanurzania i wynurzania się za pomocą sprzętu nurkowego- 2 baseny
 - pływanie w sprzęcie ABC i Scuba pod wodą – 4 baseny
10. W trakcie zajęć z nurkowania dzieci będą uczyły się również:
 - pokazywania znaków nurkowych pod wodą - 2 baseny
 - nurkowania w parach we wzajemnej asekuracji - 1 basen
 - pływania z partnerem oddychając z jego alternatywnego źródła powietrza – 2 baseny
 - przedmuchiwanie zalanej maski – 2 baseny
 - odczytywania wskazań manometru pokazującego ilość powietrza w butli – 1 basen
11. Po opanowaniu w/w technik dzieci będą uczestniczyć na kolejnych basenach w różnego rodzajach grach i zabawach pod wodą związanych z pływaniem w sprzęcie ABC i Scuba takich m.in. jak:
 - chodzenie po dnie bez płetw
 - nurkowanie z komputerem nurkowym
 - nurkowanie z kompasem na zadany kierunek
 - wzajemne robienie sobie zdjęć pod wodą
 - rysowanie na tabliczkach zatopionych przedmiotów
 - przepływanie nad lub pod zainstalowanymi pod wodą sztucznymi przeszkodami.
12. Zajęcia zakończone zostaną uroczystym wręczeniem okolicznościowego dyplomu „Podwodne dzieci”
13. Dla zainteresowanych dalszą edukacją możliwe będzie ukończenie w okresie letnim, na akwenie Zakrzówek w Krakowie, pełnego kursu nurkowego Płetwonurka Młodzieżowego lub uczestniczenia w nurkowaniach wstępnych z instruktorem do gł 5m.
14. Dodatkowe informacje dotyczące dokładnych terminów rozpoczęcia zajęć można znaleźć na stronach internetowych www.podwodne-dzieci.com lub na stronach firmowych instruktorów www.humbak.eu i www.moana-sub.com.pl lub bezpośrednio pod tel. 694727188 i 608 062 911.

Zapraszamy pod wodę do wspólnej zabawy
Jacek Zachara
Filip Perok