



## PROPOZYCJA PROGRAMOWA nr:

7



TRUDNOŚĆ

TYTUŁ:	Kamizelka ratunkowa				
AUTOR:	pwd. Dawid Brokos				
DLA KOGO:	<input checked="" type="checkbox"/> zuchy	<input checked="" type="checkbox"/> harcerze	<input checked="" type="checkbox"/> wędrownicy	JEDNOSTKA: zastęp	
SPRZĘT:	<input type="checkbox"/> kajak	<input type="checkbox"/> canoe	<input type="checkbox"/> żaglówka	<input type="checkbox"/> tratwa	<input checked="" type="checkbox"/> inne
ŚRODOWISKO ZAJĘĆ:	<input type="checkbox"/> harcówka	REGION:	<input type="checkbox"/> Inne	CZAS TRW.:	<input type="checkbox"/> godzina

### OPIS REALIZACJI:

Nad wodą, żeby było fajnie, musi być bezpiecznie.

Nauczcie się dobierać odpowiednio kamizelkę ratunkową. Weźcie pod uwagę rozmiar oraz inne niezbędne elementy, w zależności od przeznaczenia. Na początku niech każdy z waszego zastępu nauczy się prawidłowo zakładać i klarować swoją kamizelkę.

Następnie można przeprowadzić zawody np. indywidualnie, który z harcerzy najszybciej prawidłowo założy kamizelkę lub sztafetę, który zastęp pierwszy prawidłowo założy kamizelki.

Macie to już opanowane? Zadanie jest zbyt łatwe? Ok, teraz zróbcie to samo z zawiązanymi oczami lub wszyscy naraz w niedużym pomieszczeniu, przy zgaszonym świetle.

Nieco starszym polecam, pod okiem bardziej doświadczonego wodniaka, zgłębienie tajników innych środków ratunkowych i asekuracyjnych. Nauczcie się zakładać, oprócz kamizelek ratunkowych, również te asekuracyjne, pasy ratunkowe, czy szelki asekuracyjne. Dowiedźcie się, jak sprawdzić, jaką wyporność posiada każdy ze środków, gdzie sprawdzić czy ma certyfikat oraz, czy posiada dodatkowe elementy.

Na odpowiednio zabezpieczonym akwenu popływajcie w środkach ratunkowych, poczujcie, jak zachowuje się kamizelka w wodzie kiedy ciało jest bezwładne.

Przećwiczcie wskakiwanie do wody z pomostu, a następnie z łódki. Złota zasada - po wyskoku pamiętajcie o skrzyżowaniu nóg :)



*Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej  
Wydział Wychowania Wodnego  
Główniej Kwatery Harcerzy*

PROPOZYCJE GIER DO WYKORZYSTANIA:

PROPOZYCJE SPRAWNOŚCI DO ZDOBYCIA:

\* Kijanka

\*\* Pływak

\* Wodniak

