

**LETNIE PÓŁKOLONIE Z WOPR „ANIOŁY” - PROGRAM**

#### 

#### **I TURNUS: 30.06.2025 - 04.07.2025**

**Poniedziałek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, wprowadzenie zasad bezpieczeństwa na wodzie

09:30 – 10:30: Zapoznanie uczestników ze sprzętem wodnym i ratowniczym

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Wtorek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, podsumowanie dnia poprzedniego, przypomnienie zasad bezpieczeństwa

09:30 – 10:30: Warsztaty: "Podstawy pierwszej pomocy nad wodą"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Symulacja akcji ratowniczej z udziałem grupy

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Środa**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Jak pływać – teoria pływania i ratownictwa

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / zawody w pływaniu

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Gry zespołowe na plaży

15:00: Zakończenie dnia

**Czwartek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Bezpieczeństwo w wodzie i na plaży – interaktywne quizy"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Nauka korzystania z deski SUP

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Piątek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Znajdź drogę – orientacja w terenie przybrzeżnym"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / wyścigi drużynowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Uroczyste zakończenie turnusu – rozdanie certyfikatów uczestnictwa i drobnych nagród

14:30 – 15:00: Pożegnanie przy wspólnych grach i zabawach



**LETNIE PÓŁKOLONIE Z WOPR „ANIOŁY” - PROGRAM**

#### **II TURNUS: 07.07.2025 - 11.07.2025**

**Poniedziałek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, wprowadzenie zasad bezpieczeństwa na wodzie

09:30 – 10:30: Zapoznanie uczestników ze sprzętem wodnym i ratowniczym

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Wtorek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, podsumowanie dnia poprzedniego, przypomnienie zasad bezpieczeństwa

09:30 – 10:30: Przejście na wyciąg wakeboard

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne z pływania na desce wakeboard

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu

14:30 – 15:00: Powrót z wyciągu wakeboard

15:00: Zakończenie dnia

**Środa**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Jak pływać – teoria pływania i ratownictwa

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / zawody w pływaniu

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Gry zespołowe na plaży

15:00: Zakończenie dnia

**Czwartek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Bezpieczeństwo w wodzie i na plaży – quizy"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Nauka korzystania z deski SUP

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Piątek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Znajdź drogę – orientacja w terenie przybrzeżnym"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / wyścigi drużynowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Uroczyste zakończenie turnusu – rozdanie certyfikatów uczestnictwa i drobnych nagród

14:30 – 15:00: Pożegnanie przy wspólnych grach i zabawach



**LETNIE PÓŁKOLONIE Z WOPR „ANIOŁY” - PROGRAM**

#### **III TURNUS: 14.07.2025 - 18.07.2025**

**Poniedziałek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, wprowadzenie zasad bezpieczeństwa na wodzie

09:30 – 10:30: Zapoznanie uczestników ze sprzętem wodnym i ratowniczym

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Wtorek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, podsumowanie dnia poprzedniego, przypomnienie zasad bezpieczeństwa

09:30 – 10:30: Warsztaty "Podstawy pierwszej pomocy nad wodą"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Symulacja akcji ratowniczej z udziałem grupy

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Środa**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty budowy tratwy i symulacje survivalowe

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Budowa tratwy i testy na wodzie

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Gry zespołowe na plaży

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Czwartek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Bezpieczeństwo w wodzie i na plaży – quizy"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Nauka korzystania z deski SUP

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Piątek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Znajdź drogę – orientacja w terenie przybrzeżnym"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / wyścigi drużynowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Uroczyste zakończenie turnusu – rozdanie certyfikatów uczestnictwa i drobnych nagród

14:30 – 15:00: Pożegnanie przy wspólnych grach i zabawach



**LETNIE PÓŁKOLONIE Z WOPR „ANIOŁY” - PROGRAM**

#### **IV TURNUS: 21.07.2025 - 25.07.2025**

**Poniedziałek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, wprowadzenie zasad bezpieczeństwa na wodzie

09:30 – 10:30: Zapoznanie uczestników ze sprzętem wodnym i ratowniczym

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Wtorek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, podsumowanie dnia poprzedniego, przypomnienie zasad bezpieczeństwa

09:30 – 10:30: Warsztaty "Podstawy pierwszej pomocy nad wodą"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Symulacja akcji ratowniczej z udziałem grupy

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Środa**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Jak pływać – teoria pływania i ratownictwa

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / zawody w pływaniu

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Warsztaty ekologiczne "Czysta woda – jak chronić środowisko wodne"

14:30 – 15:00: Gry ekologiczne na plaży

15:00: Zakończenie dnia

**Czwartek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Bezpieczeństwo w wodzie i na plaży – quizy"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Nauka korzystania z deski SUP

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Piątek**

09:00 – 09:30: Zbiórka, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty "Znajdź drogę – orientacja w terenie przybrzeżnym"

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / wyścigi drużynowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Uroczyste zakończenie turnusu – rozdanie certyfikatów uczestnictwa i drobnych nagród

14:30 – 15:00: Pożegnanie przy wspólnych grach i zabawach



**LETNIE PÓŁKOLONIE Z WOPR „ANIOŁY” - PROGRAM**

### **V TURNUS: 28.07.2025 - 01.08.2025**

**Poniedziałek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, wprowadzenie zasad bezpieczeństwa na wodzie

09:30 – 10:30: Zapoznanie uczestników ze sprzętem wodnym i ratowniczym

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Konserwacja sprzętu pływackiego i ratowniczego

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Wtorek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, podsumowanie dnia poprzedniego, przypomnienie zasad bezpieczeństwa

09:30 – 10:30: Warsztaty: „Podstawy pierwszej pomocy nad wodą”

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / gry i zabawy sportowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Symulacja akcji ratowniczej z udziałem grupy

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Środa**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Jak pływać – teoria pływania i ratownictwa

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Zajęcia praktyczne w wodzie / zawody w pływaniu

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Nauka korzystania z deski SUP

14:30 – 15:00: Rekreacja nad wodą

15:00: Zakończenie dnia

**Czwartek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, przypomnienie zasad bezpieczeństwa, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Dzień tematyczny „Piraci na wodzie” – wprowadzenie i podział na drużyny

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Poszukiwanie skarbu – zadania wodne i plażowe

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Warsztaty żeglarskie (węzły i techniki podstawowe)

14:30 – 15:00: Rekreacja i gry w stylu „pirackim”

15:00: Zakończenie dnia

**Piątek**

09:00 – 09:30: Zbiórka uczestników, lista obecności, podsumowanie dnia poprzedniego

09:30 – 10:30: Warsztaty „Znajdź drogę – orientacja w terenie przybrzeżnym”

10:30 – 10:45: Przerwa śniadaniowa

10:45 – 13:30: Wyścigi drużynowe i podsumowanie „pirackich” osiągnięć

13:30 – 14:00: Obiad

14:00 – 14:30: Uroczyste zakończenie turnusu – rozdanie certyfikatów uczestnictwa i drobnych nagród

14:30 – 15:00: Pożegnanie przy wspólnych grach i zabawach