

„PRZYGODA Z DESKĄ I ŻAGLEM”

OBÓZ WINDSURFINGOWY • 10-14 / 14-18 LAT

Program:

windsurfing: nauka oraz doskonalenie żeglowania na desce windsurfingowej - pakiet **15 godzin szkolenia** z instruktorem. Szkolenie odbywać się będzie w 3 grupach (początkująca, średnio zaawansowana, zaawansowana); budowa sprzętu - nazewnictwo, omówienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć, nauka taklowania i trzymowania sprzętu, podstawy teorii żeglowania cz. 1 - zajęcia na utrzymanie równowagi na desce w wodzie, podnoszenie żagla z wody, jazda na halsie, obroty deską pod wiatr i z wiatrem; teoria żeglowania cz. 2 - róża wiatrów, prawo drogi, skala Beauforta, pozycja wyjściowa i start, halsowanie (jazda na wiatr - bajdewind), podstawowe zasady sterowania - ostrzenie i odpadanie, żeglowanie z wiatrem (fordewind, baksztag), zwrot przez rufę.



zajęcia: szkolenie odbywa się na Jeziorze Bukowo w grupach (8 - 10 osób, prowadzonych przez nauczycieli AWF oraz licencjonowanych instruktorów PSW). Akwen ten charakteryzuje się łagodnie opadającym dnem. Maksymalna głębokość jeziora to 2,5 m. Bliskie sąsiedztwo Bałtyku (150 m) gwarantuje częsty, równy wiatr.

zapewniamy: sprzęt szkoleniowy (deski mieczowe, pędniki, żagle od 1 m² do 3,5 m², ubiory piankowe, kamizelki asekuracyjne oraz asekurację z łodzi motorowej.



zajęcia łucznicze: strzelanie do tarcz i celów ruchomych.

orienting: nauka orientacji w terenie oraz posługiwania się busolą, odnajdywanie północnego kierunku, sygnalizacja i komunikowanie się na wodzie, podchody i gry terenowe, „czytanie mapy”.



I pomoc: szkolenie ze wstępnej pomocy przedmedycznej, rozpoznawanie sytuacji zagrożenia życia, ocena obrażeń poszkodowanego, ćwiczenie wzywania pomocy, zabezpieczanie miejsca wypadku, tamowanie krwotoków i opatrywanie ran, transport rannego w głębokiej wodzie, symulacje akcji ratowniczych.

zajęcia wodne: wycieczka pontonami po Jeziorze Bukowo.

zajęcia rekreacyjno-sportowe: piłka siatkowa, nożna, olimpiada wodna, przeciąganie liny, turniej piłki wodnej, zawody, podchody.

ogniska, plażowanie i kąpiele: (pod opieką ratowników wodnych).

Niezbędne zabranie butów z miękką podeszwą do zajęć na desce (typu trampki).

Wymagana jest umiejętność pływania.

Cena podstawowa		Promocje 3 Pory Roku		
Turnus I - V	Turnus VI	ZIMOWA 20.12 - 09.02	WIOSENNA 24.02 - 05.04	LETNIA 20.04 - 31.05
2.149 zł	X	1.999 zł	2.049 zł	2.099 zł
X	1.749 zł	1.599 zł	1.649 zł	1.699 zł

- Promocje 3 Pory Roku - ilość miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń).
- Promocje 3 Pory Roku - łączą się z promocjami ze str. 3.