

PŁYWAK II



1. Skacze do wody z wysokości co najmniej 1 metra na głowę i na nogi.
2. Przepłyń przynajmniej 150 metrów, połowę na plecach, połowę na piersiach. Płyń także na fali.
3. Nurkuje przynajmniej 25 sekund, płyń pod wodą zachowując otwarte oczy.
4. Będąc w wodzie na głębokości nie mniejszej jak 2m. zdejmie ubranie składające się z lekkiej koszulki i krótkich spodenek.
5. Potrafi holować tonącego, umie walczyć z kurczami.
6. Wejdzie z wody do łódki lub kajaka.
7. Zna regulamin kąpieli. Przeprowadzi kąpiel drużyny lub zastępu w obecności instruktora.

ZHP
Chorągiew Harcerzy w

Hufiec

Drużyna

KARTA PRÓBY NA SPRAWNOŚĆ „P Ł Y W A K A II ”

Dopuszczam druhado
próby.

Wyznaczam termin ukończenia próby do dnia.....
Czuwaj !

.....
Podpis drużynowego

Data

Próba

Zadanie	Data	Ocena	Podpis Instruktora
1. Skacze do wody z wysokości 1m.			
2. Przepłyń 150m.			
3. Nurkuje z powierzchni wody.			
4. Potrafi zdjąć lekkie ubranie pod wodą na głębokości 2m.			
5. Potrafi holować tonącego.			
6. Zna regulamin kąpieli.			

Sprawność przyznano Rozkazem Drużyny/Hufca z dnia.....

.....
Podpis drużynowego

Data