

Minikolonie 2023

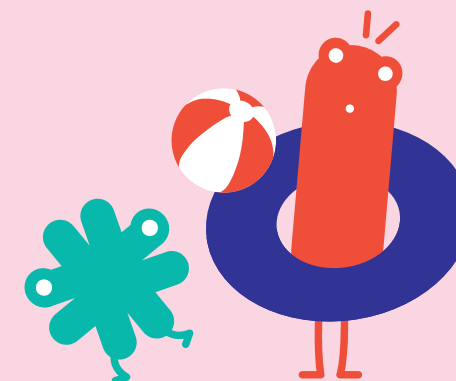
Grupy 6-12 lat



Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30 - 8:00	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka
8:00 - 8:30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8:45 - 9:45	Integracja: Zapoznanie z regulaminem	Gry planszowe / Poranny rozruch	Bulodrom i łucznictwo	Zabawy na świeżym powietrzu	Bulodrom i łucznictwo
10:00 - 11:00	Figlostrefa	Pierwsza pomoc	Badminton	Figlostrefa	Badminton
11:05 - 12:00	miniKOSZYKÓWKA / zabawy na powietrzu	miniPIŁKA NOŻNA / zabawy na powietrzu	miniPIŁKA RĘCZNA / zabawy na powietrzu	uniHOKEJ / zabawy na powietrzu	miniKOLONIADA
12:15 - 13:45	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark
14:00 - 14:45	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
14:50 - 15:50	Sesja wspinaczkowa / Figlostrefa	Figlostrefa	Sesja wspinaczkowa / Figlostrefa	Kregle	Figlostrefa
16:00 - 16:20	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
16:20 - 16:30	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników

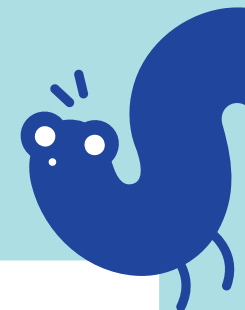
Minikolonie 2023

Grupa sportowa 13-15 lat



Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30 - 8:00	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka
8:00 - 8:30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8:45 - 9:45	Poranny rozruch - indoor cycling	Poranny rozruch - hiit (sala fitness)	Poranny rozruch - trening obwodowy (easy line)	Poranny rozruch - bootcamp na powietrzu	Poranny rozruch - stretching
10:00 - 11:00	Integracja - zapoznanie z regulaminem	Pierwsza pomoc	Sesja wspinaczkowa / figlostrefa	Siłownia - trening flexx	Figlostrefa
11:00 - 12:00	Siłownia - trening mobility	Siłownia - trening flexx	Siłownia - trening mobility	Kręgle	Kręgle
12:15 - 13:45	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark	Aquapark
14:00 - 14:45	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
14:50 - 15:50	Koszykówka	Futsal (piłka halowa)	Piłka ręczna	uniHOKEJ	Koloniada
16:20 - 16:30	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
16:20 - 16:30	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników

Młodszy ratownik 13-15 lat



Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30 - 8:00	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka	Zbiórka
8:00 - 8:30	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
8:45 - 9:45	Teoria - zadania i rola WOPR	Poranny rozruch	Poranny rozruch	Powtórzenie do egzaminu	Poranny rozruch - stretching
10:00 - 11:00	Pierwsza pomoc Algorytm BLS i WBLS dorosłego, Pozycja bezpieczna (boczna), Postępowanie w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, hipotermia, udar słoneczny, poparzenie	Pierwsza pomoc Algorytm BLS i WBLS dorosłego, Pozycja bezpieczna (boczna), Postępowanie w zdarzeniach: skaleczenia, krwotoki, urazy narządu ruchu, hipotermia, udar słoneczny, poparzenie	TEORIA Uprawnienia, system szkolenia, program kursu MR WOPR	TEORIA Obowiązki ratownika WOPR na pływalniach, parkach wodnych, kąpieliskach śródlądowych i morskich	Egzamin teoretyczny
11:00 - 12:00	Praktyka - sprzęt ratowniczy	Rzuty ratownicze	Pływanie łodzią/kajakiem	Pływanie łodzią/kajakiem	Kręgle
12:15 - 13:45	Pływanie stylowe i sposoby pływania stosowane w ratownictwie wodnym	Samoratownictwo - uwalnianie się od chwytów i objęcie tonącego na lądzie, w wodzie płytkiej	Skoki ratownicze oraz inne sposoby bezpiecznego wejścia do wody, podstawy nurkowania (ABC)	Posługiwanie się podręcznym sprzętem ratowniczym (pas ratowniczy, boja SP, żerdź, rzutka rękawowa, koło ratunkowe, lina)	Egzamin praktyczny
14:00 - 14:45	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
14:50 - 15:50	Prace bosmańskie	Prace bosmańskie	Prace bosmańskie	Powtórzenie do egzaminu	Ślubowanie
16:00 - 16:20	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
16:20 - 16:30	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników	Odbiór uczestników