

## SZCZEGÓLOWY PROGRAM OBOZU NURKOWEGO

### 1 dzień (15.07.2023 r.) sobota

- 1 / 9.00 Wyjazd spod Mosir Lublin .
- 2 / Przyjazd dzieci w godzinach 11.00 na teren ośrodka i zakwaterowania w domkach
- 3 / 13.00 ta obiad
- 4 / Odpoczynek nad wodą / omówienie zasad bezpieczeństwa nad i pod wodą
- 5 / 19.00 kolacja
- 6 / Po kolacji Regulaminu obozu oraz zajęć na kolejne dni i podział na grupy do zajęć sportowych.
- 7 / 21- 22.00 Odpoczynek cisza nocna

### 2 dzień (16.07.2023 r.) niedziela

- 1 / 8.00 – pobudka , toaleta / śniadanie
- 2 / 9.00 – wyjazd na bazę nurkową
- 3 / 9.45 – dobranie sprzętu , pianek , ustalenie par nurkowych.  
/ dzieci które realizują program kursu JOWD dwa nurkowania dziennie zgodnie z limitem przewidzianym dla JOWD /.
- 4 / 13.00 – przerwa obiad 13.00 – 14.30 /
- 5 / 14.30 – 16.30 zajęcia nad wodą / do dyspozycji dzieci będą 4-5 desek SUP / tutaj nauka pływania na deskach /  
/ 14.30 – 16.30 dzieci które realizują kurs JOWD teoria kursu , omówienie nurkowań , wypełnienie quizów z pytaniami wymaganymi dla części kursu JOWD .
- 6 / 19.00 – 20.00 - Kolacja
- 7 / Odpoczynek / konkurs kalambury

### 3 dzień (17.07.2023 r.) poniedziałek

- 1 / 8.00 – pobudka , toaleta / śniadanie
- 2 / 9.00 – wyjazd na bazę nurkową
- 3 / 9.45 – dobranie sprzętu , pianek , ustalenie par nurkowych.  
/ dzieci które realizują program kursu JOWD dwa nurkowania dziennie zgodnie z limitem przewidzianym dla JOWD /.
- 4 / 13.00 – przerwa obiad 13.00 – 14.30 /
- 5 / 14.30 – 16.30 zajęcia nad wodą / do dyspozycji dzieci będą 4-5 desek SUP / tutaj nauka pływania na deskach /  
/ 14.30 – 16.30 dzieci które realizują kurs JOWD teoria kursu , omówienie nurkowań , wypełnienie quizów z pytaniami wymaganymi dla części kursu JOWD .
- 6 / 19.00 – 20.00 - Kolacja
- 7 / Odpoczynek

### 4 dzień (18.07.2023 r.) wtorek

- 1 / 8.30 – pobudka , toaleta / śniadanie
- 2 / 9.00 – 15.00 – wyjazd na wycieczkę rowerową / szlak jezior pojezierza
- 3 / 15.30 – 16.00 obiad
- 4 / 16.30 – 18.00 zajęcia nad wodą / plażowanie ,
- 5 / 19.00 Powrót na kolację.
- 6 / Odpoczynek

### 5 dzień (19.07.2023 r.) środa

- 1 / 8.00 – pobudka , toaleta
- 2 / 9.00 – wyjazd na bazę nurkową
- 3 / 9.45 – dobranie sprzętu , pianek , ustalenie par nurkowych.  
/ dzieci które realizują program kursu JOWD egzamin końcowy / woda / dziennie zgodny z programem przewidzianym dla JOWD /.
- 4 / 13.00 – przerwa lunch 13.30 – 14.30 w postaci suchego boxa lub w razie złej pogody powrót na wcześniejszy obiad /
- 5 / 14.30 – 16.30 zajęcia nad wodą .plażowanie , odpoczynek po nurkowaniu / grill z kiełbaskami  
/ 14.30 – 16.30 dzieci które realizują kurs JOWD teoria kursu , omówienie nurkowań , egzamin teoretyczny z pytaniami wymaganymi dla części kursu JOWD .
- 6 / 18.30 - Kolacja

7 / Odpoczynek  
9 / Cisza nocna

### **6 dzień (20.07.2023 r.) czwartek**

1 / 8.00 – pobudka , toaleta  
2 / 9.00 – wyjazd na bazę nurkową  
3 / 9.45 – dobranie sprzętu , pianek , ustalenie par nurkowych.  
4 / Nurkowanie i konkurs na najlepsze osoby zdjęcie ryby lub innego fantu pod wodą . Aparaty podwodne zapewnione.  
4 / 13.00 – przerwa lunch 13.30 – 14.30 w postaci suchego boxa lub w razie złej pogody powrót na wcześniejszy obiad /  
5 / 14.30 – 16.30 zajęcia nad wodą / zawody pływackie , konkurencje bezechowe , jeśli dzieci będą chciały deski SUP /  
6 / 17.00. Powrót na obiadokolację  
7 / 17.30 – 18.30 - Obiadokolacja  
8 / Odpoczynek / ognisko  
9 / Cisza nocna

### **7 dzień ( 21.07.2023 r.) piątek**

1 / 8.00 – pobudka , toaleta  
2 / 9.00 – wyjazd na bazę nurkową  
3 / 9.45 – dobranie sprzętu , pianek , ustalenie par nurkowych.  
4 / Nurkowanie i konkurs na najlepsze osoby zdjęcie ryby lub innego fantu pod wodą . Aparaty podwodne zapewnione.  
4 / 14.00 - Obiad  
5 / 14.30 – 16.30 zajęcia nad wodą / zawody pływackie , konkurencje bezechowe , jeśli dzieci będą chciały deski SUP lub wind surfing /  
6 / 18.30 - Kolacja  
7 / Odpoczynek / ognisko  
8 / Cisza nocna

### **8 dzień ( 22.07.2023 r.) sobota**

1 / 9.00 – pobudka , toaleta / Sniadanie  
2 / 10.00 – pakowanie wyjazd do Lublina

DIVE SERVICE Łukasz Rosinski