

## **PŁYWAK-PŁYWACZKA \*\***

DH. ....

DRUŻYNA.....

1. Przepląnął/przepląnęła 200 m, w tym połowę na plecach.
2. Skoczył/a do wody z wysokości co najmniej 1 m i przepląnął/  
przepląnęła pod lustrem wody 10 m.
3. Wyciągnął/wyciągnęła przedmiot znajdujący się 1,5 m pod wodą.
4. Nauczył/a młodszych zakładania kamizelki ratunkowej i  
podawania koła ratunkowego.
5. Poznał/a zasady bezpieczeństwa i higieny kąpieli oraz ratowania  
tonącego.