



Kursy i Szkolenia  
21-500 Biała Podlaska  
ul. Janowska 66a/u4  
www.kursybp.pl

## OFERTA KURS NA INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ SPECJALNOŚĆ: KAJAKARSTWO

### Jednostka wydająca uprawnienia:

*Akademia Mistrzostwa Sportowego - placówka kształcenia ustawicznego, prowadząca kursy dla dorosłych w zakresie uprawnień instruktora rekreacji ruchowej, trenera osobistego (personalnego), menedżera sportu oraz instruktora odnowy biologicznej. Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki w sprawie uzyskiwania i uzupełniania przez osoby dorosłe wiedzy ogólnej, umiejętności i kwalifikacji zawodowych w formach pozaszkolnych (Dziennik Ustaw 2006 nr 31 poz. 216) oraz Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 27 kwietnia 2010 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dziennik Ustaw 2010 nr 82 poz. 537)*

### Struktura kursu instruktora kajakarstwa:

Część ogólna kursu instruktora (teoria): Z tej części zwolnieni są absolwenci studiów wyższych (licencjackich, magisterskich i podyplomowych) kierunku wychowanie fizyczne lub turystyka i rekreacja, absolwenci części ogólnej kursu instruktora rekreacji ruchowej lub sportu jak również instruktorzy innych dyscyplin i specjalności z państwową legitymacją instruktorską. Ta część kończy się egzaminem ogólnym pisemnym. Materiały i zagadnienia egzaminacyjne dostępne będą na pierwszych zajęciach.

Część specjalistyczna (teoria i praktyka): Ćwiczenia, wykłady, warsztaty. Ta część kończy się egzaminem specjalistycznym. Szczegółowe wymagania egzaminacyjne, zasady uczestnictwa w zajęciach i odrabiania nieobecności podane będą na pierwszych zajęciach.

Samokształcenie - praca własna kursanta nad wyznaczonymi zadaniami: np. opracowanie regulaminów zawodów, przygotowanie konspektów na podane tematy, opracowanie programu obozu sportowego. Prace w formie pisemnej kursanci przekazują kierownikowi kursu w wyznaczonym terminie.

### Cena kursu instruktora kajakarstwa:

Część specjalistyczna 890 zł brutto  
Część ogólna 350 zł brutto  
RAZEM obie części: 1.240 zł brutto

### Planowany termin kursu:

28-30.06.2013r. Zamość

28.06 (piątek) - spływ Wieprzem po Roztoczu (możliwość noclegu w bazie WOPR w Krasnobrodzie)  
29-30.06 (sob.-nd.)- spływ Tanwią z biwakiem w puszczy (namioty i śpiwory we własnym zakresie)

#### Wypożyczenie sprzętu:

- kajak - 30zł./doba

#### Ogólny program kursu instruktora kajakarstwa:

- Organizacja turystyki kajakowej w Polsce
- Turystyczne szlaki kajakowe. Charakterystyka rzek i jezior
- Zagospodarowanie szlaków kajakowych. Porty, przystanie, stanice. Budowle wodne, ich funkcje i wpływ na warunki pływania.
- Historia turystyki kajakowej
- Sprzęt pływający i biwakowy. Klasyfikacja: zalety, wady.
- Wyposażenie kajaka. Zasady eksploatacji (przechowywanie, użytkowanie, konserwacja i naprawy) sprzętu pływającego i biwakowego.
- Technika pływania, wodowanie, wiosłowanie, manewry, zachowanie się po wywrotce.
- Czytanie wody, przeszkody wodne i techniki ich pokonywania.
- Pływanie w warunkach szczególnych (oblodzenie, wysoka fala, silny wiatr).
- Organizacja spływu. Osoby funkcyjne i ich obowiązki. Planowanie spływu, harmonogram przedsięwzięć, preliminarz, rekonesans, program.
- Realizacja imprezy, prowadzenie spływu, rozliczenie, sprawozdanie.
- Kajakarstwo, ochrona środowiska ze szczególnym uwzględnieniem wód powierzchniowych.
- Organizacje i stowarzyszenia polskie i międzynarodowe zajmujące się turystyką i rekreacją kajakową.
- Klasyfikacja szlaków kajakowych. Stopnie trudności i uciążliwości. Zasady opisu szlaków, mapy, przewodniki.
- Rozmieszczenie wód powierzchniowych w Polsce. Pojęcia podstawowe. Zlewiska, dorzecza, pojezierza, kanały w Polsce.
- Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc. Wyposażenie turystyczne a pierwsza pomoc. Apteczka na spływanie. Rozpoznawanie szlaku, organizacja grupy spływowej.
- Wypadki, urazy – udzielanie pierwszej pomocy. Pomoc tonącemu z brzegu, z wody, z kajaka, na lodzie. Reanimacja.

Mateusz Ferens  
Tel. 501 643 915  
mferens@o2.pl

.....  
Osoba odpowiedzialna za organizację kursu: