

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ

w projekcie „Aktywna Integracja Wodna – Mechelinki 2026”

DATA I DZIEŃ	GODZINY	PROGRAM ZAJĘĆ I OPIS AKTYWNOŚCI
17.08.2026 Poniedziałek	10:00–14:00	Dzień Organizacyjny & Wprowadzenie do SUP Zbiórka uczestników w Morskiej Bazie Szkoleniowej w Mechelinkach. Szkolenie z zasad bezpieczeństwa nad wodą, dopasowanie kamizelek asekuracyjnych. Część praktyczna: podstawy poruszania się na deskach SUP (Stand Up Paddle) na płytkim akwenu, nauka utrzymywania równowagi oraz podstawowych technik wiosłowania.
18.08.2026 Wtorek	10:00–14:00	Kajakarstwo Morskie & Sprawność Ogólna Rozgrzewka na lądzie z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych. Instruktaż techniczny z zakresu posługiwania się wiosłem kajakowym oraz technik wsiadania/wysiadania z kajaka na brzegu morskim. Trening praktyczny na kajakach morskich (dwuosobowych) wzdłuż linii brzegowej Mechelinek pod okiem instruktorów i ratowników wodnych.
19.08.2026 Środa	10:00–14:00	Podstawy Żeglarstwa Rekreacyjnego z Yacht Club Mechelinki Zapoznanie z budową podstawowych jednostek pływających, wiązanie węzłów żeglarskich oraz nauka czytania kierunków wiatru we współpracy z instruktorami z Yacht Club Mechelinki . Zajęcia rekreacyjne na wodzie ze sternikami – bezpieczne zapoznanie uczestników ze specyfiką poruszania się jachtem mieczowym/otwartopokładowym po Zatoce Puckiej.
20.08.2026 Czwartek	10:00–14:00	Snorkeling Rekreacyjny z Centrum Nurkowym "TICADA" & Eko-Edukacja z Akwarium Gdyńskim MIR Zajęcia z podstaw bezpiecznego pływania w masce i z rurką (snorkeling) prowadzone przez specjalistów z Centrum Nurkowego "TICADA" . Obserwacja flory i fauny przybrzeżnej Zatoki Gdańskiej w rejonie mola w Mechelinkach. Krótka prelekcja oraz warsztaty edukacyjne dotyczące ochrony ekosystemu Morza Bałtyckiego przygotowane we współpracy z ekspertami z Akwarium Gdyńskiego MIR .
21.08.2026 Piątek	10:00–14:00	Wodne Gry Zespołowe, Mini-Regaty & Piknik Integracyjny Dzień integracyjno-sportowy na wodzie. Organizacja wyścigów i slalomów na deskach SUP oraz kajakach. Gry i zabawy zręcznościowe. Podsumowanie sportowej części projektu. Wspólny grill/piknik na terenie Morskiej Bazy Szkoleniowej dla uczestników, ich rodzin oraz kadry instruktorskiej. Czas na rozmowy, integrację i pamiątkowe zdjęcia.

UWAGI ORGANIZACYJNE DLA UCZESTNIKÓW:

- Wypożyczenie uczestnika:** Każdy uczestnik proszony jest o zabranie: stroju kąpielowego, ręcznika, obuwia do wody (z gumową podeszwą), nakrycia głowy chroniącego przed słońcem, kremu z filtrem UV oraz butelki wody.
- Warunki atmosferyczne:** W przypadku nagłego pogorszenia warunków atmosferycznych (np. sztorm, silny wiatr, burza), zajęcia na wodzie zostaną zastąpione warsztatami edukacyjno-teoretycznymi, elementami pierwszej pomocy i ćwiczeniami ogólnorozwojowymi w strefie zadaszanej bazy.