



# POLISH SAILING CLUB OF NEW YORK

## JUNIORS SAILING PROGRAM

### TYPOWY DZIEŃ NA SZKOLENIU ŻEGLARSKIM

- 0715 -pobudka i gimnastyka poranna do 0755
- 0800 – 0830 -apel poranny z podniesieniem bindery i wybiciem szklanek, a później śniadanie (mycie zębów)
- 0830 – 1200 -zajęcia teoretyczne i żeglowanie
- 1200 – 1230 -lunch (obfity)
- 1230 - 1300 -nauka węzłów żeglarskich, czas wolny
- 1300 – 1600 -żeglowanie i regaty, kąpiel
- 1600 – 1630 -podwieczorek, deser
- 1630 – 1700 -nauka szant, węzłów żeglarskich, czas wolny
- 1700 – 1900 -żeglowanie i zajęcia teoretyczne, sztafeta kajakowo – żeglarska
- 1900 – 1930 -zajęcia teoretyczne
- 1930 – 2000 -obiadokolacja, mycie zębów, czas wolny,
- 2000 – 2130 -apel wieczorny,opuszczenie bandery i wybicie szklanek, szanty, zajęcia teoretyczne, nauka węzłów.
- 2130 – 2200 -czas wolny, przygotowanie do ciszy nocnej.
- 2200 -cisza nocna.