

משמר הצלה ימי



Israel Life Saving Federation

Bronze Medallion Course

October 26, 2022 - November 1st, 2022

Dear Friends,

ILSF is proud to offer and deliver the Bronze Medallion course which will allow our organization to grow with more qualified instructors. This is an opportunity not to be missed.

We are offering this course on which will take place October 26th- November 1st. Course cost 1,850NIS + \$50 AUD- details below

Doug Hawkins is an internationally renowned trainer and assessor in Surf Rescue and Bronze Medallion and in establishing Surf Life Saving clubs in multiple countries.

His son Calum, also a certified trainer will be accompanying him.

There are basic requirements that need to be met before the beginning of the course

1. 400m swim in under 9 minutes in a swimming pool(TBD)
 - a. Option 1 video - get a swimming instructor to sign
 - b. Pool meet for everyone
2. Follow the fitness program (Solo on in groups)
3. The pre training Bronze will be held on
 - a. September 13th - 7:00am- 7:45am
 - b. September 20th - 7:00am- 7:45am
 - c. September 22nd - 7:00am- 7:45am
 - d. September 23rd - TBD
 - e. September 16th from 8:30am-10am (before Kinerret for those who are going)
 - f. September 23rd - Fitness in Dor Beach
 - g. October 19th - 7:00-7:45
 - h. October 21st from 8:30am-12:30 (Compulsory Proficiency)
4. Online Theory
 - a. It is only in English- if this is difficult, please contact Paul and we can do it together
 - b. To complete the online training you need to register here through the New South Wales Surf Life Saving (Link will be sent upon registration)
 - c. Pay for online- each person is required to register and pay for themselves (\$10 AUD = approx 24NIS)
 - d. \$40 AUD for certificate from Surf Life Saving Australia and to become a member of the certifying club

All of the above needs to be completed before the start of the course



קורס ברווז מדליון

26 באוקטובר 2022 - 1 בנובמבר 2022

חברים יקרים,

משמר הצלה ימי גאה להציע ולהעביר את קורס ברווז מדליון אשר יאפשר לארגון שלנו לצמוח עם מדריכים מוסמכים יותר, זו הזדמנות שאסור לפספס.

הקורס יתקיים ב-26 באוקטובר עד ה-1 בנובמבר. עלות הקורס 1,850 ש"ח + \$50 - הסבר בהמשך

דאג הוקינס הוא מאמן בעל שם בינלאומי בהצלה ימי, בהכשרה לתעודת הברווז מדליון ובהקמת מועדוני הצלה ימי במספר מדינות בעולם.

בנו קאלום, גם הוא מאמן מוסמך, ילווה אותו.

Pישנן דרישות בסיסיות שצריך לעמוד בהן לפני תחילת הקורס

1. 400 מ' שחייה בפחות מ-9 דקות בבריכת שחייה - תתחילו להתאמן!

a. סרטון אופציה 1 - קבל מדריך שחייה לחתום

2. צריך לעקוב אחר תוכנית הכושר על מנת להגיע מוכנים (ניתן לעשות באופן עצמאי או בקבוצות)

3. אימונים לקראת הקורס יתקיימו:

בתאריכים

a. 13 בספטמבר - 7:00 בבוקר - 7:45 בבוקר, הרצליה

b. 20 בספטמבר - 7:00 בבוקר - 7:45 בבוקר, הרצליה

c. 22 בספטמבר - 7:00 בבוקר - 7:45 בבוקר, הרצליה

d. 16 בספטמבר בין השעות 8:30-10:00 (לפני כנרת למי ש הולכים)

e. 23 בספטמבר - כושר- מידע מדויק בהמשך

f. 19 באוקטובר - 7:00-7:45

g. 21 באוקטובר בין השעות (חובה)

4. תיאוריה מקוונת

a. זה רק באנגלית - אם זה קשה, אנא צור קשר עם פול ואנחנו יכולים לעשות את זה ביחד

b. כדי להשלים את ההדרכה המקוונת, עליך להירשם כאן דרך New South Wales Saving

Life Saving הלינק לרישום יישלח בהמשך

c. Pay עבור מקוון - כל אדם נדרש להירשם ולשלם עבור עצמו (AUD \$10 = כ-24 ש"ח)

d. \$40 עבור התעודה ודמי חבר למועדון באוסטרליה שמעניק את התעודה

כל הצרכים שלעיל להסתיים לפני תחילת הקורס