

יום בריכה:

את הזימון ליום בריכה אתה מקבל לאחר מעבר בהצלחה גיבוש מטכל/ שייטת ובחירה בגיבוש על ידי יחידת 669. מקבלים את הזימון יומיים כערך לאחר סיום הגיבוש בהודעה בטלפון.

היום בריכה מתקיים כאמור בבריכה באחד מבסיסי צהל היום בריכה מזכיר מין גיבוש חד יומי שהרי בסופו יש גם שאלון סוציומטרי

היום בריכה מתחלק לשלושה חלקים חלק פיזי חלק טכני וחלק של דינמיקות קבוצתיות

החלק הפיזי: מתרחש בתוך הבריכה ומחולק לכמה אקטים שונים

אקט ראשון: תרגיל שחיין – להחזיק כמה שיותר זמן שהידים מורמות המרפקים מעל המים ונעזרים רק עם הרגליים להישאר מעל המים אחרי התרגיל הזה אתם תרגישו טוב טוב את שרירי הרגליים

אקט שני: תחרות שחייה 50 מטר חזה 50 מטר חתירה (מי שלא רגיל לשחות אתם תרגישו טוב טוב את השרירים לאחר המקצים לא להיבהל זה יעבור אחרי כמה דקות)

אקט שלישי: 4 מחזיקים אלונקה במים והשאר צריכים להחזיק את עצמם אם המרפקים מעל המים דומה מבחינה פיזית לתרגיל שחיין פשוט וריאצייה אחרת המטרה שלך היא להיות כמה שיותר מתחת לאלונקה

אקט רביעי: פירוק משקולות מתחת למים, אתה צולל שהמטרה היא לפרק כמה שיותר משקולות מתחת למים הקשרים הם קשרים פשוטים והתרגיל לא יותר מידי קשה

אקט חמישי: מעגל לחץ התרגיל הקשה ביותר ביום בריכה התרגיל הוא שכל הקבוצה במעגל וכל אחד מחזיק בכתפיים של מי שמלפניו וככה צריך להחזיק במהלך רבע שעה התרגיל נחשב קשה ביותר משום שכאשר מישהו אחד מתעייף זה משפיע על כל הקבוצה ואז זה יוצא שכל אחד מטביע את זה שמלפניו

טיפים: 1. היום בריכה בא לבדוק את המסוגלות שלכם במים ואיך אתם מתפקדים במצבי לחץ במים הטיפ החשוב ביותר הוא להישאר רגועים אתם תבלעו כנראה הרבה מים במהלך היום לא משנה כמה טוב אתם שוחים המטרה היא להישאר רגועים ולא להיכנס ללחץ כשאתה נכנס ללחץ רואים את זה עליך וזה פועל לרעתך

2. תזכור שמבחינה פיזית זה כולה יום אחד שהוא קשה הרבה פחות מהגיבוש שעברת כדי להתקבל ליחדה אז אין מה להיות בלחץ

חלק שני חלק טכני: חלק הטכני גם הוא מתחלק לכמה אקטים

אקט ראשון קשרים: מלמדים אותך קשר ואתה צריך לעשות אותו במגבלת זמן מסוימת

אקט שני: פירוק אלונקה מתוחכמת של 669

אקט שלישי: משימה קבוצתית נותנים לכם איזשהו משימה וכל הקבוצה צריכה לבצע אותה ביחד המשימה יכולה להיות לדוגמא לחלץ שלוש אנשים מהספה השנייה של הבריכה רק בעזרת שני סירות גומי וחבלים

טיפים: להיות קשובים למה שמלמדים אותכם אין שום צורך בידע קודם להישאר רגועים ומרוכזים

חלק שלישי: דנמיקות קבוצתיות

מביאים לקבוצה איזה נושא שאלה מאמר והקבוצה צריכה לדון אליו

טיפים: תביע את דעתך ותראה נוכחות אל תשב בשקט ותיתן לדברים להתרחש מצד שני אל תשתלט על השיח ואל תיתן לאף אחד לדבר יש לאזן בין הקיצוניות