

## **1. ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE, CELE**

- a. działalność w zakresie upowszechniania zagadnień kultury fizycznej,
- b. działalność w zakresie nauki i doskonalenia nabytych umiejętności pływackich dzieci,
- c. rozwijanie zainteresowań sportami wodnymi w szczególności pływaniem,
- d. wyposażenie w wiadomości dotyczące bezpiecznego zachowania w środowisku wodnym.
- e. poznanie różnych stylów pływackich.
- f. **celem** w przypadku grup **początkujących** - *wstępna adaptacja do środowiska wodnego, bezpieczne samodzielne utrzymywanie się na wodzie oraz nauka podstawowych umiejętności pływackich w formie zabawowej,*
- g. **celem** w przypadku grup **średnio - zaawansowanych** - doskonalenie technik pływackich wszystkimi stylami z elementami współzawodnictwa,
- h. **celem** w przypadku grup **zaawansowanych** - doskonalenie techniki sportowej oraz kształtowanie możliwości kondycyjnych oraz przygotowanie do zawodów szkolnych.

## **2. SPRAWY PORZĄDKOWE**

- a. Organizatorem szkoły pływackiej jest Uczniowski Klub Sportowy „Jedynka”, który swoją siedzibę ma w Szkole Podstawowej nr 1 w Czarnkowie ul. Wroniecka 30
- b. Zajęcia odbywają się:
  - szkółka letnia** na basenach odkrytych zlokalizowanych przy Ośrodku Sportu i Rekreacji w Czarnkowie ul. Nowa 8, (maj, czerwiec, lipiec),
  - szkółka jesienna** – cykliczne wyjazdy, co dwa tygodnie na basen kryty w Obornikach lub inny dostępny w dogodnych terminach w okresie jesiennym i wiosennym,
- c. zajęcia odbywają się według ustalonego harmonogramu podanego do wiadomości publicznej,
- d. zajęcia odbywają się w grupach, których liczba dzieci w grupie nie przekracza 16 osób,
- e. każda grupa „letnia” ma przewidzianych 20 lekcji 45 minutowych. Na ostatniej lekcji odbywa się egzamin,
- f. zajęcia mają charakter etapowy (I-V) dostosowany do umiejętności dziecka,
- g. zajęcia prowadzi wykwalifikowana kadra instruktorska według własnego programu nauczania.

### **3. NABÓR**

- a) **nabór do szkółki letniej prowadzi kierownik sekcji pływackiej** – wyjątkiem jest nabór do grup pierwszych (początkujących) gdzie zapisy prowadzone są przez dziennik elektroniczny Librus lub podczas corocznego spotkania z rodzicami w szkole. O przyjęciu do grupy początkującej decyduje kolejność zgłoszeń (liczba miejsc jest ograniczona). Do pozostałych grup pierwszeństwo mają dzieci uczestniczące w szkółce w poprzednich latach,
- b) **nabór do szkółki jesiennej i wiosennej** – prowadzony jest na początku każdego semestru podczas zebrania z rodzicami lub na podsumowaniu zajęć letnich, które odbywa się pod koniec wakacji (jest to dzień gdzie jest możliwość poprawienia lub zaliczenia egzaminu oraz sprawdzeniu się w zawodach, konkurencjach sportowych),
- c) **warunkiem zapisania dziecka na szkółkę jesienną i wiosenną jest:** udział dziecka w szkółce letniej (chyba, że są wolne miejsca), pozytywne zaliczenie egzaminu, wysoka frekwencja i dostarczenie aktualnej deklaracji członkowskiej.

### **4. NIEOBECNOŚCI**

**Skreślenie z listy uczestników następuje na podstawie:**


- a) nieobecności na zajęciach poniżej 55%,
- b) braku zaliczenia z egzaminu,
- c) nieuregulowania wymaganej opłaty,
- d) nieuregulowanych składek członkowskich,
- e) braku deklaracji członkowskiej,
- f) łamania regulaminu.

W przypadku nieobecności z powodu choroby należy powiadomić o tym Kierownika sekcji lub instruktora.

### **5. BEZPIECZEŃSTWO**

Korzystanie z wszelkich urządzeń na terenie pływalni musi być zgodnie z ich przeznaczeniem. Należy pamiętać, że:

- a. zabrania się:
  - wchodzenia do wody bez pozwolenia instruktora,
  - biegania po śliskich, mokrych powierzchniach,
  - niezorganizowanych skoków do wody,
  - zabaw z wpychaniem się do wody.

- 
- b. za bezpieczeństwo grupy podczas zajęć odpowiada instruktor grupy,
  - c. za bezpieczeństwo pojedynczych osób z grupy odpowiada ratownik pełniący dyżur,
  - d. za bezpieczeństwo w szatniach odpowiadają rodzice bądź opiekunowie prawni,
  - e. za bezpieczeństwo przed i po zajęciach odpowiadają rodzice lub prawni opiekunowie,
  - f. basen jest obiektem miejskim, każda osoba korzystająca z obiektu jest zobowiązana do zapoznania się i przestrzegania regulaminu basenu,
  - g. każdy uczestnik bądź jego opiekun przed rozpoczęciem pierwszych zajęć zobowiązany jest dostarczyć deklarację,
  - h. prowadzący zajęcia instruktorzy mają bezwzględny obowiązek sprawdzić stan liczebny grupy przed, w trakcie i po zajęciach,
  - i. opuszczenie i powrót na zajęcia w trakcie ich trwania musi być zgłoszone instruktorowi,
  - j. po zakończonych zajęciach, jeśli dziecko chce zostać z rodzicem na basenie należy zakupić bilet wstępu,
  - k. jeżeli uczestnik łamie powyższe ustalenia regulaminu może zostać skreślony z listy przez organizatora na wniosek instruktora, a płatność nie zostanie zwrócona.


Wszelkich informacji związanych z nauką pływania udziela Kierownik sekcji pływania.

### 3. PŁATNOŚCI

- a. płatności za szkolenie dokonuje się poprzez dokonanie w wyznaczonym terminie przelewu na podane konto. Brak wpłaty do podanego terminu spowoduje skreślenie z listy uczestników. W zawiązku z takim faktem do grupy zostają dopisana kolejna osoba z listy oczekującej,
- b. nie przewiduje się zwrotu kosztów za nieobecności,
- c. rodzic może zrezygnować z zajęć dziecka w dowolnej chwili pisemnie, jednak pieniądze za opłacony udział w szkółce nie zostaną zwrócone.

### 4. LEKCJA

- a. rodzice przyprowadzają i zabierają dzieci z zajęć (przy wejściu głównym przy KASIE należy zgłosić obecność na zajęciach-podać imię i nazwisko- **szkółka letnia**
- b. **szkółka jesienna i wiosenna** – wyjazdy odbywa się o godz. 16:00, a powrót ok 19:30 spod Muzeum w Czarnkowie. Jest możliwość wysadzenia dziecka w innym miejscu po uzgodnieniu rodzica z instruktorem,
- c. czas trwania jednej lekcji wynosi około 45 min (rozgrzewka na lądzie, ćwiczenia techniczne na lądzie, ćwiczenia w wodzie),

- 
- d. z przyczyn niezależnych od organizatora może zdarzyć się, że zajęcia zostaną odwołane i przełożone (nieodpowiednia pogoda: burza, zbyt niska temperatura powietrza, silny wiatr, czy czerwona flaga,
  - e. przed wejściem do basenu należy skorzystać z natrysków, zdjąć wszystkie naszyjniki, koraliki, pierścionki, zegarki itp.
  - f. każdy uczestnik musi posiadać: klapki „basenówki”, ręcznik, okulary pływackie,
  - g. w razie nieodbycia się zajęć z przyczyn obiektywnych leżących po stronie organizatora, kurs zostanie przedłużony o taką samą ilość jednostek lekcyjnych,
  - h. fotografowanie lub nagrywanie zajęć tylko za zgodą prowadzących,
  - i. każdy etap kończy się **egzaminem**, który pozwala ocenić umiejętności zdobyte podczas zajęć. Zdanie egzaminu promuje do uczestnictwa kolejnym etapie.

**Etap I gr. początkująca:** *skok do wody z zanurzeniem głowy, wylawianie przedmiotów z dna basenu, poślizgi na plecach i piersiach, praca nóg w kraulu w stylu dowolnym oraz styl grzbietowy,*

**Etap II** – 25 m kraul na grzbiecie, 25 m kraul na piersiach

**Etap III** – 25 styl klasyczny/ dowolny / grzbietowy

**Etap IV** – 25 styl klasyczny/ dowolny / grzbietowy, skok na główkę, praca nn w stylu motylkowym

**Etap V** – 50m styl klasyczny/ dowolny / grzbietowy, 25m styl motylkowy, nawroty,

- j. sprzęt do prowadzenia zajęć w kompleksowy sposób zapewnia Organizator,
- k. uczestnicy zajęć bezwzględnie muszą zgłaszać instruktorom wszelkie urazy oraz niedyspozycje, jakie wystąpią w trakcie zajęć,
- l. organizatorzy zajęć nie ponoszą odpowiedzialności za utracone mienie pozostawione w szatni i na terenie basenu,
- m. za szkody wyrządzone przez uczestników zajęć odpowiadają rodzice/opiekunowie.

## **5. KARTA PŁYWACKA**

Istnieje możliwość zdania egzaminu na kartę pływacką u ratownika WOPR na basenie.

*Skok do wody, przepłynięcie 5m pod wodą, przepłynięcie 200 m w tym 50 na plecach.*

Koszt i termin egzaminu oraz karty uzależniony jest od ratownika prowadzącego egzamin.

**Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym regulaminie.**