

## **Regulamin zajęć nauki pływania i pływania korekcyjnego w Gdańskim Zespole Schronisk i Sportu Szkolnego**

### Podstawa prawna:

Ustawa z 07 września 1991r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2016 r., poz. 1943 z późn. zm.).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 marca 200.' r. sprawie ramowych statutów placówek publicznych (Dz. U. 2005 nr 52 poz. 466).

Ustawa z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz. U. 2011 nr 208 poz. 1240).

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 3 1 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach ( DZ. U. 2003 nr 6 poz. 69).

### **I. POSTANOWIENIA OGÓLNE**

- 1 . Organizatorem zajęć nauki i doskonalenia pływania i pływania korekcyjnego jest Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego z siedzibą w Gdańsku przy Alei Grunwaldzkiej 244.
2. Zajęcia organizowane są na krytych pływalniach szkół Gminy Miasta Gdańska w zależności od ich dostępności.
3. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych zamieszkałych na terenie Gminy Miasta Gdańska, nie dłużej niż do 4 lata.
4. Kandydaci zamieszkali poza granicami Gminy Miasta Gdańska przyjmowani będą w przypadku wolnych miejsc po przeprowadzonym postępowaniu rekrutacyjnym.
5. Uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne.
6. Prowadzenie zajęć jest bezpłatne, jednakże niektóre obiekty basenowe mogą wymagać uiszczenia opłaty jednorazowej/karnetowej/semestralnej.

### **II. CELE**

Nadrzędnym celem zajęć nauki pływania i pływania korekcyjnego jest zapewnienie oraz dostęp jak największej grupie dzieci i młodzieży warunków do opanowania umiejętności w zakresie pływania i korekcji wad postawy, oraz poszerzenia oferty zajęć pozaszkolnych.

### **III. ORGANIZACJA ZAJĘĆ PŁYWANIA KOREKCYJNEGO**

- 1 . Zajęcia nauki i doskonalenia pływania oraz pływania korekcyjnego odbywają się w grupach zorganizowanych według harmonogramów w wymiarze jednej godziny lekcyjnej tygodniowo.
2. Zajęcia trwają 40-45 minut. Uczestnik zajęć z nauki pływania/pływania korekcyjnego ma możliwość korzystania tylko z jednej godziny w tygodniu.
3. Dopuszczalna ilość osób w jednej grupie wynosi do 12 dzieci a w przypadku grup początkujących 8-10 dzieci.
4. Grupy dobrane są pod względem wieku oraz umiejętności w pływaniu, o czym decyduje nauczyciel prowadzący zajęcia. Przydział do grupy następuje po sprawdzeniu umiejętności pływackich na podstawie karty kwalifikacyjnej.
5. Nauczyciel po zweryfikowaniu umiejętności pływackich ( dzięki karcie pływackiej lub stażu dziecka kontynuującego zajęcia ), może stworzyć grupy mieszane wiekowo.
6. Zajęcia są przeznaczone dla dzieci w wieku od 7 lat. Po uprzednim naborze zajęcia będą prowadzone na czterech poziomach wiekowych: 7-10 lat , 8-11 lat, 9-13 lat oraz 12-16 lat i więcej do zakończenia nauki szkolnej.
7. W przypadku uczestników kontynuujących naukę pływania, czas przeznaczony na etap kształcenia, stanowi maksymalnie 4 lata, a w przypadku pływania korekcyjnego, kontynuowanie zajęć jest zależne od skierowania lekarskiego.

8. Jeżeli rodzic który zapisał dziecko na naukę pływania n dodatkowo postanowi zapisać dziecko na pływanie korekcyjne, będzie miał taką możliwość tylko po okazaniu skierowania lekarskiego.
9. Rodzic w deklaracji zobowiązany jest do podania aktualnego stanu zdrowia/orzeczenia o niepełnosprawności dziecka.
10. Za bezpieczeństwo zajęć prowadzonych na pływalniach odpowiada prowadzący zajęcia i ratownik danej pływalni.
11. Pływalnia jest obiektem miejskim, każda osoba korzystająca z obiektu jest zobowiązana do zapoznania się i przestrzegania regulaminu pływalni.
12. W razie braku zaświadczenia, nauczyciel oraz organizator zajęć nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne pogorszenie się stanu zdrowia uczestnika będące następstwem jego udziału w prowadzonych zajęciach.
13. Rodzic odpowiada za przybycie dziecka na zajęcia i jego bezpieczny powrót do domu.
14. Wszyscy uczestnicy zajęć są zobowiązani do przychodzenia na zajęcia 15 min wcześniej, aby mieć czas na przygotowanie się do zajęć.
15. Uczestnik zobowiązany jest do opuszczenia szatni w ciągu 15 minut od zakończenia zajęć.
16. Po wejściu do szatni przed zajęciami, uczestnik zobowiązany jest do odpowiedniego przygotowania się do zajęć i wyjścia na nieckę pływalni w wyznaczonym czasie. W przypadku, gdy uczestnik nie pojawi się na nieckę pływalni będzie uznany za nieobecnego.
17. Prowadzący zajęcia nie odpowiadają za bezpieczeństwo dzieci w szatniach .
18. W przypadku 3 nieobecności nieusprawiedliwionych, nauczyciel ma prawo do wypisania dziecka z zajęć .
19. W przypadku uporczywego zakłócania zajęć przez uczestnika, nauczyciel ma prawo do wyłączenia z dalszego uczestnictwa w zajęciach i pozostawienia uczestnika na obiekcie pływalni.
20. Za szkody wyrządzone przez uczestnika na terenie pływalni odpowiadają rodzice/prawni opiekunowie.
21. GZSiSS oraz nauczyciele prowadzący zajęcia nie ponoszą odpowiedzialności za utracone mienie pozostawione w szatni oraz na terenie pływalni.
22. Na zajęciach obowiązuje strój kąpielowy jednoczęściowy i czepek. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania higieny przed i po zajęciach według regulaminu na danej pływalni.
23. Nauczyciele prowadzący zajęcia stosują następujące podziały na grupy (poziomy)

## **POZIOM (PODSTAWOWY)**

TEST KWALIFIKACYJNY: Brak umiejętności pływackich, lęk przed wodą lub umiejętności niepełne (brak pewności siebie i oswojeniu z wodą) WIEK: 7-10 lat

### **CELE I ZADANIA NAUCZANIA:**

1. Oswojenie z wodą i pokonanie bariery lęku przed środowiskiem wodnym,
2. Nauka podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym ( brodzenie w wodzie, marsze biegi, zmienianie pozycji w wodzie),
3. Umiejętność zanurzania twarzy ( kontaktu twarzy z wodą, obmywania twarzy wodą),
4. Nauka specyficznego oddychania w środowisku wodnym ( wydychanie powietrza ustami, nosem, rytmiczne oddychanie, zatrzymanie oddechu — bezdech),
5. Nauka zeskoków do wody, poślizgów na piersiach i grzbiecie,
6. Nauczanie ruchów napędowych nóg w pływaniu na grzbiecie i piersiach,
7. Podstawowe ćwiczenia pływackie z użyciem ramion w pływaniu na grzbiecie i piersiach, nurkowanie i wyławianie przedmiotów z głębokości 0.9 m.

Zdobyte umiejętności:

Uczestnicy kończą roczne zajęcia dyplomem „Już pływam”, czyli potrafią przepłynąć 25m stylem dowolnym bez dodatkowego sprzętu w dowolnym czasie.

## **II POZIOM (NAUKA PŁYWANIA)**

TEST KWALIFIKACYJNY: Przepłynięcie po jednej długości malej pływalni „dokładanką” na grzbiecie i „dokładanką” do kraula na piersiach.

WIEK: 8-11 lat.

CELE I ZADANIA NAUCZANIA:

1. Doskonalenie poślizgów na grzbiecie i piersiach.
2. Elementarne skoki do wody na nogi z siadu, przysiadu i pozycji stojącej.
3. Doskonalenie ruchów napędowych nóg i ćwiczeń podstawowych na grzbiecie i piersiach.
4. Doskonalenie styl grzbietowego - doskonalenie ramion - koordynacja ramion i nóg.
5. Pływanie elementarnym (uproszczonym) stylem dowolnym.
6. Nauka nurkowania i zasad bezpiecznego zachowania się w wodzie.
7. Ćwiczenia przygotowujące do skoku na głowę (skoku startowego).
8. Elementy stylu klasycznego — ruchy napędowe nóg do „żabki”.

Zdobyte umiejętności:

Uczestnicy kończą roczne zajęcia dwoma próbami:

- 1 próba — ze skoku do głębokiej wody przepłynięcie 25 m przy pomocy ramion i nóg na grzbiecie, 2 próba — pokonanie odcinka 25 m kraulem na piersiach, lub egzaminem na kartę pływacką.

## **III POZIOM (ŚREDNIO - ZAAWANSOWANY)**

TEST KWALIFIKACYJNY: Umiejętność zachowania się na pływalni, umiejętność przepłynięcia 25 m stylem grzbietowym i 25 m podstawowym stylem dowolnym.

WIEK: 9- 13 lat.

CELE I ZADANIA NAUCZANIA

1. Doskonalenie stylu grzbietowego.
2. Doskonalenie pływania stylem dowolnym.
3. Doskonalenie prawidłowego oddychania w stylu dowolnym.
4. Koordynacja ramion do stylu dowolnego z oddechem.
5. Skoki na główkę, skoki startowe i nawroty.
6. Nurkowanie, nauka wyławiania przedmiotów z głębokości 1.8 m.
7. Nauka stylu klasycznego.
8. Doskonalenie ruchów napędowych nóg w stylu klasycznym.
9. Nauka ramion i prawidłowego oddychania w stylu klasycznym.
10. Koordynacja nóg, ramion i oddechu w stylu klasycznym.

Zdobyte umiejętności:

Uczestnicy kończą roczny kurs przepłynięcia po 50 m każdym z 3 stylów ze skoku startowego

## **IV POZIOM ( ZAAWANSOWANY)**

TEST KWALIFIKACYJNY: Umiejętność pływania stylem grzbietowym, dowolnym i klasycznym.

Dobra kondycja fizyczna.

WIEK: 12-15 lat.

CELE I ZADANIA NAUCZANIA:

1. Doskonalenie techniki sportowej w stylach: grzbietowym, dowolnym, klasycznym.
2. Nauka stylu delfin— ruchy napędowe nóg do „delfina” oraz ramion.
3. Doskonalenie poślizgów, nawrotów i skoków startowych.
4. Doskonalenie pływania stylem zmiennym.
5. Nauka bezpiecznego nurkowania na bezdechu i pływania pod wodą.
6. Zapoznanie z technikami ratownictwa wodnego.

Zdobyte umiejętności:

Uczestnicy kończą roczne zajęcia przepłynięciem minimum 3 stylami po skoku startowym (każdy styl 50m), skokiem ratowniczym, przepłynięciem 25 m kraulem ratowniczym, przepłynięciem 10 m z holowaniem wybranym sposobem.

### **PLYWANIE KOREKCYJNE**

1. Na zajęciach pływania korekcyjnego powinny być kierowane dzieci już potrafiące pływać. Jeżeli dziecko jeszcze nie potrafi pływać zaleca się, aby w pierwszej kolejności zapisać je na naukę pływania.
2. Celem tych zajęć są działania ogólnorozwojowe, odciążające oraz wzmacniające układ krążenia i oddechowy.
3. Celem korygującym dla każdej nierówności i asymetrii ciała jest działanie symetrycznej pracy RR jako profilaktyka wad postawy, kierowana pod okiem nauczyciela oraz systematyka zajęć.
4. Dobór stylu pływackiego do wad postawy, jako nadrzędny cel poprawy wady.

### **IV. REKRUTACJA**

1. Szczegółowe zasady rekrutacji określa regulamin rekrutacji Gdańskiego Zespołu Schronisk i Sportu Szkolnego.
2. Rekrutacja uczestników zajęć odbywa się wg ustalonego przez Dyrektora harmonogramu rekrutacji.
3. Nabór uzupełniający może trwać cały rok i jest uzależniony od wolnych miejsc w grupie.
4. Umiejętności uczestników weryfikowane są na bieżąco. W trakcie kursu istnieje możliwość przesunięcia dziecka do grupy o wyższym poziomie zaawansowania.

### **V. PRZEPISY KOŃCOWE**

1. Dyrektor Gdańskiego Zespołu Schronisk i Sportu Szkolnego zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.
2. Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest akceptacja niniejszego Regulaminu, przestrzeganie norm społecznych wobec innych osób, a także przepisów bhp i p.poż obowiązujących we wszystkich pływalniach.
3. Regulamin wchodzi w życie z dniem podjęcia.