

# **„Wykorzystaj wakacje i przypomnij sobie jak się pływa – Konsultacje pływackie w ramach Akcji „Lato w Mieście”**

savoir vivre basenowy – co i jak i po co 😊 zobacz, że woda nie gryzie,



- **Oswajanie z wodą,**
- **Oswajanie ze środowiskiem wodnym,**
- **Nauka nurkowania po przedmiot,**
- **Nauka samodzielnych skoków z różnych wysokości i pozycji,**
- **Nauka oddychania w wodzie,**
- **Zrozumienie i wykorzystanie środowiska wodnego,**
- **Nauka poruszania się na brzuchu i grzbiecie z przyborami i bez przyborów,**
- **Nauka ułożenia ciała w wodzie oraz generowania napędu z nóg i ramion,**
- **Nauka pokonania określonego dystansu bez użycia pomocy**
- **Zajęcia ok 45min**



**REGULAMIN**

Konsultacji pływackich w CRS Bielany ul. Conrada 6

Regulamin uczestnictwa w zajęciach - konsultacjach w CRS Bielany – zwany dalej „Regulaminem”, obowiązuje wszystkich uczestników biorących udział w zajęciach.

- Organizator: Centrum Rekreacyjno-Sportowe m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany.
- Cel akcji: zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży w czasie wakacji, popularyzacja sportu i rekreacji, alternatywne sposoby spędzania czasu wolnego, doskonalenie pływania.
- Czas trwania akcji: od dnia **2 sierpnia do 31 sierpnia 2021 roku** od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00 uczestnicy indywidualni.
- Uczestnicy akcji: uczniowie warszawskich szkół oraz uczniowie mający stałe miejsce zamieszkania w Warszawie, posiadający ważne legitymacje szkolne od 13 roku życia, poniżej 13 roku życia pod opieką osoby dorosłej (opiekun musi zakupić bilet zgodnie z cennikiem).
- Zajęcia są nieodpłatne
- W zajęciach mogą brać udział osoby:
  - dzieci w wieku od lat 7 do 13 pod opieką osoby pełnoletniej, których opiekunowie prawni potwierdzili brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach na pływalni.
  - Dzieci powyżej 13 roku życia, których opiekunowie prawni potwierdzili brak przeciwwskazań do udziału w zajęciach na pływalni.
- Warunkiem koniecznym do wzięcia udziału w zajęciach jest akceptacja poniższego regulaminu, regulaminu akcji „Lato w Mieście 2021” oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do podjęcia zajęć wymagających wzmoczonego wysiłku fizycznego.
- Rzeczywisty czas jednych zajęć to ok 45 min.
- **Zapisy na naukę pływania odbywają się drogą telefoniczną w recepcji pływalni minimum dzień wcześniej - 22 6338680 w. 101**
- Zajęcia na pływalni mogą odbywać się w grupach nie przekraczających 6 osób na jednego instruktora wg ustalonego rozkładu zajęć.
- Uczestnicy zobowiązani są do wypełniania poleceń instruktorów, trenerów oraz ratowników Pływalni.
- Za bezpieczeństwo osób biorących udział w kursie odpowiedzialność ponosi prowadzący zajęcia instruktor, a w innych pomieszczeniach pływalni np. szatnie – opiekunowie.
- Uczestnik przed rozpoczęciem zajęć podpisuje Regulamin w raz z RODO akceptując tym samym powyższy regulamin.