



# REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „PROGRAM NAUKI PŁYWANIA”

## § 1

### Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w projekcie „**PROGRAM NAUKI PŁYWANIA**”, nazywanym w dalszej części regulaminu „Programem”.
2. Koordynatorem Programu jest **Zamojskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Zamościu**.
3. Program jest dofinansowany ze środków z budżetu Miasta Zamość.
4. Program realizowany będzie w skali roku kalendarzowego z wyłączeniem przerwy wakacyjnej.
5. Program umożliwia 1 uczestnikowi udział w minimum 20 godzinach zajęć nauki pływania.
6. Cel Programu:
  - a. oswojenie uczestników z przebywaniem w wodzie;
  - b. wzrost bezpieczeństwa dzieci korzystających z kąpielisk;
  - c. nabycie podstawowych umiejętności pływackich;
  - d. profilaktyka wad postawy i skrzywień kręgosłupa;
  - e. podniesienie ogólnej sprawności fizycznej uczestników;
  - f. zachęcenie uczestników do aktywnych form spędzania wolnego czasu.
7. Adresatami Programu są podopieczni przedszkoli (najstarsze grupy) i uczniowie szkół podstawowych (klasy I-III) z terenu Miasta Zamość. Liczba uczestników Programu jest ograniczona i zależy będzie od kwoty środków finansowych otrzymanych z budżetu miasta Zamość na realizację Programu.
8. Miejsce realizacji Programu:

Kryta Pływalnia  
Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zamościu  
ul. Zamoyskiego 62A  
22-400 Zamość
9. Niniejszy regulamin określa:
  - a. warunki uczestnictwa w Programie;
  - b. zasady rekrutacji;
  - c. zasady uczestnictwa;
  - d. zasady monitoringu uczestników.
10. Ogólny nadzór nad realizacją Programu oraz rozstrzygnięciem spraw nieuregulowanych w regulaminie należy do kompetencji koordynatora projektu.

## **§ 2**

### **Warunki uczestnictwa w Programie**

1. Program skierowany jest do podopiecznych przedszkoli i uczniów szkół podstawowych uczęszczających do klas I-III.
2. Dokumentem niezbędnym do uczestnictwa w Programie jest wypełniona deklaracja uczestnictwa (załącznik Nr 1).

## **§ 3**

### **Zasady rekrutacji**

1. Rekrutację prowadzić będzie zespół rekrutacyjny w skład którego wchodzić będą przedstawiciele organizatora oraz placówki, której uczniowie\podopieczni będą uczestniczyć w Programie.
2. Działania rekrutacyjne obejmą następujące etapy:
  - a. wypełnienie przez zainteresowanego rodzica niepełnoletniego ucznia deklaracji uczestnictwa w Programie;
  - b. dołączenie do deklaracji:
    - oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych (załącznik Nr 2);
    - oświadczenie rodzica o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w Programie (załącznik Nr 3);
    - oświadczenie rodzica uczestnika o zapoznaniu się z programem nauki pływania w ramach Programu (załącznik Nr 4);
  - c. stworzenie listy uczestników Programu i listy rezerwowej;
  - d. powiadomienie kandydatów o zakwalifikowaniu się do udziału w Programie.
3. Proces rekrutacji rozpocznie się 5 stycznia 2017 r. i zakończy z dniem rozpoczęcia zajęć Programu Nauki Pływania.

O zakwalifikowaniu uczestnika decydować będzie kolejność złożenia pełnej dokumentacji. Ostateczna lista uczestników Programu, dostępna będzie w placówkach, których podopieczni i uczniowie złożyli deklaracje udziału w Programie.
4. Osoby z listy rezerwowej zostaną włączone do uczestnictwa w Programie w przypadku:
  - rezygnacji osoby wcześniej zakwalifikowanej;
  - wykreślenia z listy osoby, która nie uczęszcza na zajęcia i nie przedstawiła koordynatorowi usprawiedliwienia swojej nieobecności;Decyzję o włączeniu do uczestnictwa w Programie podejmuje koordynator po konsultacji z przedstawicielem placówki.

## **§ 4**

### **Zasady uczestnictwa w Programie**

1. Uczestnicy zobowiązani są do regularnego uczestnictwa w zajęciach.
2. Dopuszczalna jest nieobecność na 30% zajęć.

3. Opuszczenie większej niż 30% liczby zajęć bez zasadnego usprawiedliwienia skutkować będzie skreśleniem osoby z listy uczestników Programu.
4. Na zajęciach sprawdzana będzie przez instruktora obecność i odnotowywana w dzienniku zajęć.
5. Organizator dopuszcza usprawiedliwienie nieobecności spowodowane chorobą lub ważnymi sytuacjami losowymi. Podstawą usprawiedliwienia jest informacja przekazana instruktorowi na odpowiednim formularzu (załącznik Nr 5).
6. Wyjazdy uczestników na basen odbywać się będą zgodnie z ustalonymi harmonogramami dla poszczególnych placówek, z wyznaczonego miejsca zbiórki.

## **§ 5**

### **Zasady monitoringu uczestników Programu**

Uczestnik Programu zobowiązuje się do systematycznego uczestniczenia w zajęciach oraz udziału w sprawdzianie nabytych umiejętności, który będzie przeprowadzony na koniec każdej edycji projektu.

## **§ 6**

### **Zasady rezygnacji z uczestnictwa w Programie**

1. W przypadku rezygnacji z udziału w Programie, przed rozpoczęciem zajęć, uczestnik Programu zobowiązuje się dostarczyć informację o tym fakcie na odpowiednim druku (załącznik Nr 6).

## **§ 7**

### **Postanowienia końcowe**

1. Regulamin obowiązuje przez cały okres realizacji Programu.
2. Regulamin dostępny jest w sekretariatach placówek oraz na stronie [www.ztkkf.eu](http://www.ztkkf.eu).
3. Regulamin wyjazdów na basen stanowi załącznik Nr 7.
4. Program nauki pływania określony jest w załączniku Nr 8.
5. Koordynator Programu zastrzega możliwość wprowadzenia zmian w niniejszym regulaminie.

**DEKLARACJA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE  
„Program Nauki Pływania”**

Ja niżej podpisana/y.....

*(imię i nazwisko rodzica ,opiekuna prawnego )*

wyrażam zgodę na udział mojego dziecka .....

*(imię nazwisko dziecka , uczestnika projektu)*

Nr PESEL:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Podopiecznego/ucznia..... Przedszkola/Szkoły.....

zam. .... w projekcie  
„Program Nauki Pływania” .....

Wyrażenie zgody to akceptacja regulaminu załączonego do wniosku.

Do deklaracji uczestnictwa załączam :

- oświadczenie rodzica o braku przeciwwskazań do nauki pływania;
- zgodę na przetwarzanie danych osobowych;

Deklaruję regularne uczestnictwo mojego dziecka w zajęciach.

Nr telefonu rodzica/opiekuna prawnego do kontaktu: .....

.....

(miejscowość , data)

(czytelny podpis rodzica, opiekuna prawnego)

(Potwierdzenie i data przyjęcia deklaracji) .....

**OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA PROJEKTU**  
**„ Program Nauki Pływania”**

**O WYRAŻENIU ZGODY NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH**

W związku z przystąpieniem do projektu „Program Nauki Pływania” finansowanego ze środków Miasta Zamość wyrażam zgodę na przetwarzanie danych

osobowych mojego dziecka .....

Administratorem zebranych danych osobowych jest:

**Zamojskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Zamościu, 22-400**  
**Zamość, ul. Królowej Jadwigi 8**

Dane osobowe mojego dziecka będą przetwarzane wyłącznie w celu udzielenia wsparcia, realizacji projektu „Program Nauki Pływania”, ewaluacji, kontroli, monitoringu i sprawozdawczości .

Dane osobowe mojego dziecka mogą zostać udostępnione innym podmiotom wyłącznie w celu udzielenia wsparcia, realizacji projektu „Program Nauki Pływania”, ewaluacji, kontroli, monitoringu i sprawozdawczości. Podanie danych jest dobrowolne, aczkolwiek odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości udzielenia wsparcia w ramach projektu.

Wyrażam zgodę na wykorzystanie wizerunku mojego dziecka do realizacji celów projektu. Mam prawo do treści swoich danych i ich poprawienia.

..... dnia.....

.....  
(Czytelny podpis rodzica lub opiekuna prawnego)

**OŚWIADCZENIE RODZICA UCZESTNIKA PROJEKTU**

**„Program Nauki Pływania”**

**O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ DO NAUKI PŁYWANIA**

Ja niżej podpisana/y oświadczam, iż nie ma przeciwwskazań aby moje dziecko

..... podjęło naukę pływania

w ramach projektu „Program Nauki Pływania”

.....  
/Data i czytelny podpis rodzica lub opiekuna prawnego/

**OŚWIADCZENIE RODZICA UCZESTNIKA PROJEKTU  
„ Program Nauki Pływania”  
O ZAPOZNANIU SIĘ Z PROGRAMEM NAUKI PŁYWANIA**

Ja niżej podpisana/y oświadczam, że zapoznałam/em się programem nauki pływania  
i nie wnoszę żadnych uwag co do sposobu realizacji projektu.

.....

/Data i czytelny podpis rodzica lub opiekuna prawnego/

**USPRAWIEDLIWIENIE NIEOBECNOŚCI UCZESTNIKA PROJEKTU  
„ Program Nauki Pływania”**

Proszę o usprawiedliwienie nieobecności mojego dziecka

.....

*(imię i nazwisko dziecka)*

na zajęciach nauki pływania w dniu: .....

*(dzień – miesiąc – rok)*

Nieobecność spowodowana była .....

*(przyczyna nieobecności)*

.....

*(Data i czytelny podpis rodzica lub opiekuna prawnego)*



**OŚWIADCZENIE O REZYGNACJI UCZESTNIKA PROJEKTU Z UDZIAŁU**

**W PROJEKCIE „Program Nauki Pływania”**

Ja niżej podpisany .....

*(imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego)*

oświadczam, iż rezygnuję z uczestnictwa mojego dziecka

.....

*(imię i nazwisko dziecka)*

w projekcie „ Program Nauki Pływania” realizowanego przez Zamojskie TKKF

Przyczyną rezygnacji jest:

.....

.....

*/Data i czytelny podpis rodzica lub opiekuna prawnego/*

## **Regulamin wyjazdów na basen w ramach projektu**

### **„Program Nauki Pływania”**

Uczestnik projektu zobowiązany jest:

1. Punktualnie stawiać się na zbiórkę w placówce.
2. Posiadać odpowiedni ekwipunek: ręcznik, klapki, czepek, strój kąpielowy, suche ubranie na zmianę.
3. Wykonywać polecenia wydawane przez nauczycieli / opiekunów / instruktorów.
4. Zachowywać się w sposób kulturalny i zdyscyplinowany.
5. Nie oddalać się od grupy.
6. W czasie podróży:
  - stosować się do poleceń opiekuna / kierowcy;
  - zajmować wyznaczone miejsce;
  - nie przemieszczać i nie stać;
  - nie śmiecić i nie hałasować.
7. Informować opiekunów o jakichkolwiek sytuacjach niebezpiecznych mogących zagrażać życiu lub zdrowiu uczestników wyjazdu.
8. Zgłaszać opiekunom wszelkie objawy złego samopoczucia, urazy, skaleczenia.
9. Korzystać z urządzeń w sposób rozważny i zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Na basenie bezwzględnie przestrzegać poleceń i wskazówek instruktora/ratownika lub opiekuna.
11. Dbać o czystość, ład i porządek w miejscach, w których się przebywa.
12. Kategorycznie zabrania się:
  - wchodzenia do wody i opuszczania pływalni bez pozwolenia instruktora/ratownika lub opiekuna;
  - biegania po śliskich i mokrych powierzchniach;
  - samowolnych skoków do wody;
  - popychania i wciągania pod wodę.

## TREŚCI PROGRAMOWE

Ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)

do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach projektu

### „Program Nauki Pływania”

Faza pierwsza (lekcje 1-5 )		Faza druga (lekcje 6-10)		Faza trzecia (lekcje 11-15)		Faza czwarta (lekcje 16-20)	
1.	Opanowanie podstawowych czynności w wodzie	6.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	11	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	16	Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
2.	Zanurzanie głowy do wody.	7.	Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie	12	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie	17	panowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
3.	Otwieranie oczu pod wodą.	8.	Wykonywanie prostych skoków	13	Elementy nurkowania w głęb.	18	Elementy nurkowania w dal i w głęb
4.	Opanowanie wydechu do wody.	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	19	Wykonywanie skoków do wody głębokiej
5	Ćwiczenia wypornościowe	10	Opanowanie poślizgów na piersiach	15	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	20	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.
<b>Sprawdzian I na stopień RYBKA</b>							
Sprawdzian I na stopień RYBKA		Sprawdzian II na stopień FOKA		Sprawdzian III na stopień NUREK		Sprawdzian IV na stopień DELFINEK	
1.	Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń	1.	Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund	1.	Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron)	1.	Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.
2.	Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund	2.	Skok do wody Wypłynięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach	2.	Nurkowanie w głęb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływalką)	2.	Skok do wody głębokiej, wypłynięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.

Źródło: - opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczoń, Alicja Stachura