



Załącznik Nr 1  
do regulaminu uczestnictwa  
w Programie

## DEKLARACJA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE „Program Nauki Pływania”

Ja niżej podpisana/y.....  
(imię i nazwisko rodzica, opiekuna prawnego )

wyrażam zgodę na udział mojego dziecka .....  
(imię i nazwisko dziecka, uczestnika projektu)

ucznia Szkoły.....

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

W związku z przystąpieniem do projektu „Program Nauki Pływania”  
finansowanego z Funduszu Zajęć Sportowych dla Uczniów MSiT wyrażam zgodę na  
przetwarzanie danych osobowych mojego dziecka .....  
(imię i nazwisko dziecka, uczestnika projektu)

Administratorem danych osobowych jest:  
Chełmskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Chełmie, 22-100 Chełm, ul.  
I Pułku Szwoleżerów 15A

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

Wyrażenie zgody to akceptacja regulaminu uczestnictwa w projekcie.

Do deklaracji uczestnictwa załączam :  
- oświadczenie rodzica o braku przeciwwskazań do nauki pływania;

Deklaruję regularne uczestnictwo mojego dziecka w zajęciach.  
Nr telefonu rodzica/opiekuna prawnego do kontaktu:

.....  
.....

.....,  
(miejsowość, data)

.....  
(czytelny podpis rodzica, opiekuna prawnego)



Załącznik Nr 2  
do regulaminu uczestnictwa  
w Programie

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  
(imię i nazwisko dziecka, uczestnika projektu)  
w ramach projektu „Program Nauki Pływania”

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



Załącznik Nr 3  
do regulaminu uczestnictwa  
w Programie

### 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

Etap pierwszy – ćwiczenia oswajające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji) do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach projektu powszechnej nauki pływania „Umiem pływać”.

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	1 6	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	1 7	panowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie
3.	Otwieranie oczu pod wodą.	8.	Wykonywanie prostych skoków	13	Elementy nurkowania w głąb.	1 8	Elementy nurkowania w dal i w głąb
4.	Opanowanie wydechu do wody.	9.	Opanowanie poślizgów na piersiach	14	Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem	1 9	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	2 0	Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.
<b>Sprawdzian I na stopień RYBKA</b>		<b>Sprawdzian II na stopień FOKA</b>		<b>Sprawdzian III na stopień NUREK</b>		<b>Sprawdzian IV na stopień DELFINEK</b>	
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 Wyplnięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach	2.	Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)	2.	Skok do wody głębokiej, wyplnięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni.

Źródło: - opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczon, Alicja Stachura