

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”

Ul. Balkonowa 2; 03-329 Warszawa; tel. (22) 674 10 68;
www.basen-muszelka.pl; e-mail: muszelka@basen-muszelka.pl

1. Zasady naboru dzieci do grup.

Dziecko kwalifikowane jest do grupy na podstawie ustnego oświadczenia osoby zapisującej lub oceny umiejętności przez ratownika/instruktora. W przypadku oceny umiejętności, przed zapisem do grupy, rodzic przychodzi z dzieckiem na pływanie rekreacyjne otrzymuje w kasie kartkę z którą zgłasza się do pełniącego dyżur ratownika/instruktora w celu przeprowadzenia kwalifikacji.

Po przeprowadzeniu próby ratownik/instruktor wypełnia zaświadczenie z którym rodzic zgłasza się w kasie ośrodka i na jego podstawie dokonuje zapisu do odpowiedniej grupy.

2. Odznaki potwierdzające umiejętności pływackie.

Instruktorzy wg swojego uznania przeprowadzają okresowo w grupach następującą próbę:

1. Skok ze słupka na nogi.
2. Samodzielne wypłynięcie na powierzchnię bez chwywania się brzegu.
3. Po wypłynięciu płynne przejście do pływania stylem grzbietowym lub kraulem na piersiach i przepłynięcie 25m bez zatrzymania.

Wszystkie dzieci które zaliczą w/w próbę otrzymują bezpłatnie dyplom

„JUŻ PŁYWAM”

KRB „Muszelka” stwarza możliwość uzyskania za dodatkową odpłatnością „KARTY PŁYWACKIEJ”. Egzamin przeprowadzają Ratownicy WOPR zatrudnieni w KRB „Muszelka”. Wszelkie formalności załatwiane są u instruktorów prowadzących zajęcia. Aby otrzymać w/w kartę należy zaliczyć następujące próby:

1. Przepłynąć 200m, bez zatrzymania, sposobem dowolnym i w dowolnym czasie w tym przynajmniej 50m na plecach.
2. Wykonać skok ze słupka o wysokości co najmniej 0,7m.
3. Przepłynąć pod lustrem wody przynajmniej 5m – start z wody.

3. Umiejętności do opanowania

W danej grupie nauczania mieszczą się konkretne do opanowania umiejętności. Po opanowaniu tych umiejętności za zgodą instruktora osoba może przejść do grupy wyższej chyba, że cała grupa reprezentuje równy poziom wówczas grupa z automatu przechodzi na wyższy poziom zaawansowania. Umiejętności jakie osoba ucząca się powinna opanować w danej grupie:

„MEDUZY” / „KIJANKI”

1. Poprawne wykonanie meduzy na brzuchu i plecach oraz koreczka.
2. Samodzielny skok do wody płytkiej na nogi z zanurzeniem głowy.
3. Z asekuracją skok do wody głębokiej na nogi.
4. Swobodne oddychanie w wodzie (cyklicznie – wdech na powierzchni, wydech pod wodą)
5. Przepłynięcie 25m strzałką na grzbiecie z pracą NN do kraula.
6. Przepłynięcie 25m na piersiach z deską przed sobą i wydechem do wody.
7. Przepłynięcie strzałką przez zatopioną przeszkodę i wydobyć z dna krążka.

„ORKI”

1. Przepłynięcie 25m stylem grzbietowym.
2. Przepłynięcie 25m kraulem na piersiach z zanurzeniem głowy i wydechem do wody.
3. Skok ze słupka na „bombę”.

„ŻABKI”

1. Po skoku na główkę przepłynięcie 25m stylem klasycznym,
2. Po skoku na główkę przepłynięcie 50m stylem grzbietowym,
3. Po skoku na główkę przepłynięcie 50m kraulem na piersiach z zanurzeniem głowy i wydechem do wody.