

REGULAMIN PROGRAMU PŁYWAJ I ĆWICZ

ORGANIZATOREM TURNUSÓW W RAMACH TEGO PROGRAMU JEST CENTRUM SPORTU TURYSTYKI I REKREACJI W STRZYŻOWIE

UCZESTNIKAMI PROGRAMU SĄ RODZICE I PRAWNI OPIEKUNOWIE DZIECI BIORĄCYCH UDZIAŁ W ĆWICZENIACH

Opis problemu zdrowotnego

Wśród dzieci w wieku szkolnym, do 90% posiada różne wady postawy, z czego u ok. 20% z nich diagnozowana jest skolioza. Zmiany te rozpoczynają się u dzieci, szczególnie w latach szkolnych, pogłębiają się w wieku młodzieńczym i przejawiają się objawami klinicznymi chorób kręgosłupa u dorosłych. Osłabienie gorsetu mięśniowego jest poważną patologią i właśnie dlatego na choroby kręgosłupa narażeni są ludzie słabsi. Do tego dochodzi problem otyłości wśród dzieci i młodzieży, dotyczący prawie 30 % badanych. Długofalowe skutki zdrowotne wczesnego występowania zwiększonej masy ciała prowadzą do rozwoju wielu innych chorób przewlekłych, obniżenia jakości życia oraz zmniejszonej wydolności organizmu w wieku dojrzałym.

Cel programu

Mając świadomość zachwiania proporcji między czasem kiedy dziecko uczyć się pozostaje w bezruchu, do czasu kiedy może w naturalny sposób w czasie zorganizowanych ćwiczeń zaspokoić potrzebę ruchu - powinniśmy stwarzać możliwie dużo okazji do prawidłowej stymulacji rozwoju sprawności ruchowej. Ten program pozwoli poznać zasób ćwiczeń i wskazać możliwości wyboru rodzaju aktywności, by skutecznie niwelować wady postawy.

Oczekiwane efekty

Tak podjęta profilaktyka stwarza uczniom możliwość harmonijnego rozwoju psycho – ruchowego dając podwaliny prawidłowym nawykom, które w przyszłości zaowocują świadomą potrzebą aktywnego i higienicznego trybu życia.

Adresaci programu

Program jest przygotowany dla dzieci z klas V-VII, które wzięły udział w przesiewowych badaniach wad postawy będą tworzyć tzw. grupy ćwiczeniowe.

Organizacja programu

Zajęcia odbywać się będą w obiekcie Krytej Pływalni w Strzyżowie.

Ćwiczenia korektywne z elementami rehabilitacji odbywać się będą w każdym turnusie, w dwóch grupach ćwiczeniowych.

Max ilość dzieci w grupie ćwiczeniowej to 15, a minimalna to 7.

W sytuacji, gdy liczba zgłoszonych dzieci na turnus będzie mniejsza niż 7 – może dojść do połączenia grup ćwiczeniowych tworzących turnus lub odwołania turnusu.

W przypadku odwołania opłaconego turnusu z powodu nie wystarczającej liczby dzieci – uczestnicy programu otrzymają karnet rodzinny do krytej pływalni o wartości 300 zł ważny 180 dni począwszy od daty wydania.

Czas trwania zajęć w sali gimnastycznej – 45 min i ćwiczeń w wodzie, w basenie – 45 min.

Zajęcia rozpoczynają się o godzinie 9:00. Ćwiczący zostaną podzieleni na dwie grupy ćwiczeniowe, które zmieniają miejsce wykonywanych ćwiczeń po 45 minutach.

Rodzice i opiekunowie odpowiedzialni są za punktualne doprowadzenie i odbiór dziecka po zajęciach o godzinie 11:00

Turnusy rozpoczynają się kolejno :

2.01.2018 – 28.02.2018

1.03.2018 – 29.04.2018

7.05.2018 – 20.06.2018r

W każdym terminie turnusu, odbędzie się 15 zajęć. Zajęcia odbywać się będą w soboty i niedziele, z wyłączeniem ustawowych dni świątecznych oraz tych, w których kryta pływalnia będzie nieczynna.

Brak obecności na zajęciach z powodu choroby lub innego zdarzenia losowego, upoważnia do zgłoszenia chęci „odrobienia” ćwiczeń w terminie uzgodnionym z Organizatorem.

Zapisy na ćwiczenia i uzgadnianie terminów „odrobień” zajęć odbywa się w kasie krytej pływalni w Strzyżowie.

Zgłoszenie dziecka na ćwiczenia nastąpi po dostarczeniu wypełnionej ankiety z załączoną kserokopią wyniku badania w zaklejonej kopercie do kasy krytej pływalni w wyznaczonym terminie.

Koszt 15 zajęć dla jednego dziecka w ramach turnusu to kwota **300 zł**.

Kwotę należy wpłacić do kasy krytej pływalni do dnia **15.12.2017** r. jednorazowo, lub w dwóch ratach płatnych po 150 zł - pierwsza do dnia 15.12.2017 i druga - do dnia 15.01.2017 r.

Ten sam sposób opłaty za turnus dotyczy terminów II – go i III- go turnusu, uwzględniając terminy wpłat kolejnych rat. (np. dla turnusu II-go - 150 zł wpłata pierwszej raty do 15.01.2018 i drugiej do 15.02.2018 r. i.t.d.)

Brak opłaty w wyznaczonych terminach skutkuje nie przyjęciem zgłoszenia dziecka na ćwiczenia.

Nie ma możliwości zwrotu kwot opłat za poszczególne turnusy.

Kwota za niewykorzystanie zaplanowanych i opłaconych zajęć przez Uczestników Programu zostanie przekazana zgodnie z zarządzeniem Dyrektora CSTiR w formie bezpłatnych biletów wstępu do Parku Wodnego, przyjmując kwotę 20 zł za każdy niewykorzystany dzień ćwiczeń.

Organizator oraz Uczestnicy Programu zastrzegają sobie prawo do polubownego załatwiania sporów powstałych w trakcie organizowanych turnusów.

Wszystkich ćwiczących obowiązuje przestrzeganie regulaminów poszczególnych obiektów.

Uczestnik Programu ma prawo do składania pisemnej reklamacji w kasie Krytej Pływalni, a Organizator ma obowiązek niezwłocznie odpowiedzieć na nią również na piśmie.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu planowanych ćwiczeń z powodów niezależnych od Organizatora.