



קאנטרי קלאב אופקים

תקנון בית הספר לשחייה - "יוצרים אלופים"

(התקנון רשום בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד אך מתייחס לשני המינים באופן שווה)

הורים ושחיינים יקרים,

בית הספר לשחייה שמח לבחירתכם בנו.

בית הספר לשחייה הינו בסטנדרטים הגבוהים ביותר.

צוות המדריכים הוכשר בלימוד, שיפור ואימון שחייה במוסדות המוסמכים.

בבית הספר לשחייה "יוצרים אלופים" כל שחיין ושחיינית ימצא את מקומו המתאים מבחינה מקצועית.

צוות בית הספר:

✓ מנהל בית הספר לשחייה פאבל בסקין, מנהל ומדריך מוסמך במקצועות השחייה והספורט. מוסמך בהדרכת שחייה מטעם ביה"ס לשחייה בווינגייט, בעל הסמכות הדרכה עשירות בתחומי הספורט ועוסק בתחום הספורט והמים מעל 20 שנה.

יתרונות השחייה:

1. מספר קבוצות השרירים המשתתפות במיומנות הוא גבוה (בין 160 ל-240 קבוצות שרירים).
2. העומס על מערכות הגוף (מפרקים, רצועות, גידים ועמוד השדרה) הוא נמוך ומכאן שאין כמעט פציעות ספורט.
3. תכונות המים מאפשרות להתגבר על פעילות ביבשה כמו משקל ושינוי משקל.
4. צפיפות המים גדולה פי 800 עד 1000 מצפיפות האוויר, עובדה זו מגבירה את מגבירה את יעילותן של מערכות כלי הדם והנשימה. (עליה בנפח פעימות הלב עד 20%).
5. המים עוזרים להרפות שרירים בתום הפעילות.

פעילות בית הספר לשחייה:

1. חוג שנתי ראשוני ללימודי שחייה (מגיל 6 שנים):
לימוד 1- לימוד סגנון חתירה: ידיים, רגליים, גלגול גוף, נשימה, תזמון, שטף.
לימוד 2- לימוד סגנון הגב: ידיים, רגליים, גלגול גוף, תזמון, שטף.
לימוד 3- לימוד סגנון החזה: רגליים, ידיים, נשימה, תזמון, שטף.
2. חוג שנתי לשיפור סגנון שחייה (מגיל 9 שנים):
שיפור 1- לימוד סגנון מעורב אישי, לימוד קפיצת ראש, לימוד קיפרים ומעברים בסגנונות השונים, שיפור טכניקה 3 סגנונות שחייה.
שיפור 2- לימוד סיבובים במעורב אישי, לימוד זינוק, לימוד יציאה תת מימית, לימוד עבודה בתקני העמסה, בניית יכולות אירוביות.
שיפור 3- שיפור 3 סגנונות השחייה, מעבר לסגנון חתירה וגב, תחילת עבודה על מרכיבי כושר גופני במים (סבולת אירובית, מהירות, קואורדינציה וכו').
שיפור 4- המשך ביסוס סגנון נקי חתירה, גב וחזה. המשך בניית מרכיבי כושר גופני במים ומחוץ למים, עבודה על סבולת אנאירובית.
שיפור 5- עבודה על כל מרכיבי השחייה במים ומחוץ למים.
3. קבוצת מאסטרס (מבוגרים):
רמה 1- לימוד סגנונות חתירה וגב סגנון נקי וסגנונות חזה ופרפר סגנון גולמי בניית יכולת אירובית.
רמה 2- שיפור יכולת אירובית ואנאירובית על כל מרכיבי הכושר הגופני.

הרוח הספורטיבית והאווירה הביתית הינן חלק בלתי נפרד מחוגי שחייה המתקיימים בקאנטרי ולכן חשוב לנו מאוד שכלל השחיינים והוריהם ישתפו עמנו פעולה וינהגו לפי הנהלים הבאים:

- כל שחיין יגיע כ-10 דקות לפני תחילת השיעור.
- הכניסה לבריכה מותנת בהגעה עם שבב האלקטרוני (צ'יפ) אלקטרוני אחד שיונפק לכל שחיין בתום ההרשמה, באחריות כל שחיין והוריו להגיע לכל חוג עם השבב האלקטרוני (צ'יפ).
- אובדן/גניבה של שבב כרוכה בעלות של 20 ש"ח עבור הנפקת שבב חדש.
- הכניסה לשטח הבריכה מותרת להורה מלווה אחד בלבד לילדים עד גיל 9.
- הורה מלווה של ילד עד גיל 9 יוכל להישאר במשך החוג במרחק של עד 5 מטר מקו המים ולא יפריע למהלך השיעור.
- יש להישמע להוראות המדריך במהלך השיעור.
- אסור לצאת מהבריכה או משטח הבריכה במהלך השיעור, במקרים דחופים יש ליידע את המדריך.
- יש לפנות בצורה מכובדת למדריך ולשאר השחיינים בקבוצה.
- שחיין שיפריע/ידבר בצורה לא מכובדת לשחיין אחר או מדריך יתבקש לצאת מהמים והמדריך וידווח על כך להוריו. אנו לא מעוניינים, כי עקב בעיות משמעת תתעכב התקדמות הקבוצה.
- הורים הנתקלים בבעיה או במקרה המצריך בירור יעשו זאת מול המדריך הספציפי של הקבוצה, אשר ידווח על כך במידת הצורך לרכז בית הספר.
- מובהר כי אין הנהלת/עובדי הקאנטרי אחראים לליווי הילד/ה לשירותים/מלתחות. הדבר הינו באחריות ההורים ללוות את ילדם. בבריכה המקורה: ילד/ה מעל גיל 4 יכנס/תיכנס למלתחות הייעודיות לגברים/נשים לפח מינו/ה בלבד, בליווי הורה.
- הכנסת מוצרי מזון ואכילתם בשטח הבריכה אסורה בהחלט. ניתן לאכול בשטח הדשא החיצוני למתחם הבריכה.
- אין להיכנס למים לפני תחילת שיעור.
- חובה להגיע לשיעורי שחייה עם הציוד הבא: משקפת, בגד ים סנפירים וכובע לבעלי שיער ארוך.
- אין לעשן כלל בשטח מרכז הקאנטרי.
- הנהלת הקאנטרי אינה אחראית לציוד האישי של התלמידים ו/או לציוד של המלווים.
- ביטול שיעור: יש להודיע על ביטול שיעור 24 שעות לפני תחילתו למדריך ו/או לרכז בית ספר.
- אין החזר כספי על ביטול או היעדרות.

נהלים ותנאי תשלום:

- עונת פעילות מוגדרת מ- _____ ועד _____ | מס' חודשים: _____
- התשלום בגין החוג יגבה לפני תחילת הכניסה לשיעור הראשון.
- התשלום באמצעות כרטיס אשראי, צ'קים ומזומן.
- בחודשיים הראשונים של לימודי השחייה, לא יינתן החזר כספי בגין ביטול ו/או הפסקת פעילות על ידי התלמיד ו/או הורי התלמיד. (למעט מקרים של אי התאמה או סיבות בריאותיות).
- על הפסקת פעילות יש להודיע עד ה-15 לחודש הקודם להפסקת הפעילות (15 יום מינימום טרם ההפסקה בפועל). הפסקת הפעילות תהיה בראשון לחודש העוקב. אי הודעה על הפסקת פעילות תגרור חיוב אוטומטי של החודש שלאחריו. הורה אשר לא יעמוד בתנאי זה לא יהא זכאי להחזר כספי מלא או חלקי.
- תלמיד לא הגיע לשיעור מכל סיבה, לא יהיה זכאי לשיעור השלמה ו/או להחזר כספי.
- אין אנו מתחייבים לקיים חוגים בחופשים ובחגים.
- קאנטרי אופקים-ביה"ס לשחייה רשאי לעדכן מחירים אחת לשנה.
-



- רכז בית הספר לשחייה ו/או מי מטעמו רשאי ע"פ שיקול דעתו לאחד קבוצות ו/או לחלק קבוצות בהתאם לרמת הילדים, כמותם וצרכי בית הספר לשחייה.

הוראות כלליות:

1. המשתתף ימלא אחר כל ההוראות, הכללים והתקנות כפי שיהולו מעת לעת בכל הנוגע לשימוש והתנהגות בבריכת השחייה ובקאנטרי על כל מתקניו. משתתף הנכנס לשטח הבריכה והקאנטרי, יתנהג בהתאם להוראות המתפרסמות ע"י הנהלת הקאנטרי, עיריית אופקים, תקנות משרד הבריאות, משרד הפנים והשילוט במקום. הנהלת הקאנטרי ומי מטעמה רשאית להרחיק ולהוציא מתרחצים שלא נשמעים להוראות הנהלה, המצילים והסדרנים.
2. קאנטרי קלאב אופקים שומר לעצמו את הזכות להפסיק לאלתר את החוג למשתתף שאינו מקיים את ההוראות, הכללים והתקנות הנ"ל ו/או מפריע בדרך כלשהיא לפעילות התקינה בבריכה ומנתקני הקאנטרי.
3. משתתף אשר יגרום נזק במזיד לבריכה ו/או לקאנטרי ו/או למתקניהם ו/או לכל נכס אחר אשר בשטחו יאבד את זכותו לשימוש בבריכה ובמתקניה ותוקף המשתתף שלו יפוג. בנוסף, תהא הנהלת קאנטרי אופקים רשאית לדרוש פיצוי בגין הנזק שנגרם לה-על פי כל דין.
4. השהייה והפעילות בבריכה והן השימוש במתקנים, הנם על אחריותו הבלעדית של המשתתף. הנהלת הקאנטרי לא תהא אחראית בכל צורה שהיא לכל נזק, פגיעה, תאונה או אובדן שנגרמו למשתתף או לכל צד ג' כלשהו בשטח זה, לרבות עקב שימוש של המשתתף או צד ג' בבריכה או במתקניה למעט רשלנות מצד הנהלת הבריכה ו/או מי מטעמה.
5. הנהלת הקאנטרי לא תהא אחראית לכל נזק ו/או אובדן לרכוש המשתתף שנגרם מכל סיבה שהיא בשטח הבריכה לרבות חפצים בארונות.
6. הנהלת הקאנטרי רשאית לסגור את בריכת השחייה או חלק ממנה למטרות אחזקה ו/או שיפוצים ככל שיידרש. הנהלת הבריכה תודיע על השינויים האמורים לידיעת בעל המשתתף ע"י פרסום באמצעות הודעות שיוצגו בשטח הבריכה.
7. הנהלת הקאנטרי רשאית ומוסמכת ע"י משרד הבריאות, להורות לקהל המתרחצים לצאת מהמים משיקולים טכניים ובריאותיים (כגון: צואה, הקאה).
8. הנהלת הקאנטרי רשאית לא להתיר הכניסה ו/או השימוש בבריכה ומתקניה מחמת כוח עליון, ולמשתתף לא תהא כל טענה בנדון.

נספח לתקנון בית הספר לשחייה

שם הילד המשתתף בקורס: _____ | ת.ז של הילד: _____ | גיל: _____

שם של אחד ההורים: _____ | ת.ז שלך ההורה: _____

תאריך: _____ | התימת הורה: _____

Aa05426966