



קאנטרי קלאב אופקים

תקנון בית הספר לשחייה- "יוצרים אלופים"

(התקנון מנוסח 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 ימצאו את מקומם המתאים מבחינה מקצועית.

צוות בית הספר:

✓ מנהל בית הספר לשחייה פבל 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 ושיווי משקל.
4. צפיפות המים גדולה פי 800 עד 1000 מצפיפות האוויר, עובדה זו 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:

*חוג שנתי ראשוני ללימוד שחייה היסתגלות למים מגיל 4

לימוד נשימה ציפה מנך גוף.....

1. חוג שנתי ראשוני ללימודי שחייה מובנת (מגיל 6 שנים):
 - 1- לימוד סגנון חתירה: ידיים, רגליים, גלגול גוף, נשימה, תזמון, שטף.
 - 2- לימוד סגנון הגב: ידיים, רגליים, גלגול גוף, תזמון, שטף.
 - 3- לימוד סגנון החזה: רגליים, ידיים, נשימה, תזמון, שטף.
2. חוג שנתי לשיפור סגנון שחייה (מגיל 9 שנים):
 - 1- לימוד סגנון מעורב אישי, לימוד קפיצת ראש, לימוד קיפרים ומעברים בסגנונות השונים, שיפור טכניקה 3 סגנונות שחייה.
 - 2- לימוד סיבובים במעורב אישי, לימוד זינוק, לימוד יציאה תת מימית, לימוד עבודה בתקני העמסה, בניית יכולות אירוביות.
 - 3- שיפור 3 סגנונות השחייה, מעבר לסגנון חתירה וגב, תחילת עבודה על מרכיבי כושר גופני במים (סבולת אירובית, מהירות, קואורדינציה וכוח).



- 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.

כללי התנהגות:

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 מותרת 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 ₪ עבור הנפקת שבב חדש.
- הכניסה לשטח הבריכה מותרת להורה מלווה אחד בלבד לילדים עד גיל 9 (מעבר לכך לפי שיקול דעת של הנהלת הקאנטרי ומנהל ב"ס).
- 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 ידווח על כך להוריו. אנו לא מעוניינים, כי עקב בעיות משמעת תתעכב התקדמות הקבוצה.
- הורים שנתקלים בבעיה או במקרה המצריך ביורור יעשו זאת מול המדריך הספציפי של הקבוצה, אשר ידווח על כך במידת הצורך לרכז בית הספר.
- הורה לילד עד גיל 9 מחויב להיות נוכח בשיעורים עם הילד למעט אם זה בסדר מבחינת המדריך.
- הורי ילדים עם צרכים מיוחדים מחויבים להיות נוכחים בכול השיעור.
- הורים שידועו שלילדים יש בעיות משמעת מחויבים להיות נוכחים בזמן השיעור ללא קשר לגיל הילדים.
- על ההורים בשום פנים ואופן אסור להתעמת עם הילדים ישירות אלא לעשות זאת באמצעות מדריך של קבוצה.



- אסור להורים לברכה ללא מניין.
- להיכנס לפני, אחרי ובזמן השיעור
- מובהר כי אין הנהלת/עובדי הקאנטרי אחראים לליווי הילד/ה לשירותים/מלתחות. הדבר הינו באחריות ההורים ללוות את ילדם. בברכה המקורה: ילד/ה מעל גיל 4 יכנס/תיכנס למלתחות הייעודיות לגברים/נשים לפי מינו/ה בלבד, בליווי הורה.
- הכנסת מוצרי מזון ואכילתם בשטח הברכה אסורה בהחלט. ניתן לאכול בשטח הדשא החיצוני למתחם הברכה.
- 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-1/9 ועד 30/6 | מס' חודשים: 10
- התשלום בגין החוג יגבה לפני תחילת הכניסה לשיעור הראשון.
- התשלום באמצעות כרטיס אשראי או מזומן.
- בחודשיים הראשונים של לימודי השחייה וכך גם מתאריך 1.4 ועד למועד הסיום ב 30.6 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). בגין הפסקת הפעילות, שלא מטעמי בריאות, במהלך עונת הפעילות, יוטל תשלום נוסף בשווי חודש פעילות בחוג. 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. בנוסף רשאי בית הספר לשחיה וקאנטרי אופקים שלא לקיים אימונים בחוג השנתי עד ולא יותר מ 4 אימונים בעונת פעילות (עבור חוג דו - שבועי) ועד ולא יותר מ 2 אימונים בחוג השנתי בעונת פעילות (עבור חוג חד -שבועי). במקרים אלה לא יהיה זכאי המשתתף בחוג או ההורה להחזר כספי חלקי או מלא וגם לא לאימוני השלמה.
- קאנטרי אופקים-ביה"ס לשחייה רשאי לעדכן מחירים אחת לשנה.
- לא ניתן לבצע אף שינוי של החוג לשחייה לאחר ביצוע תשלום וחתימה על תקנון.



הספר לשחייה בלבד, אימון הכרות /
100 ש, יגבה מראש. במקרה של

. ניתן לתאם, מראש, מול רכז בית
ניסיון. חיוב עלות אימון הניסיון בסך
ביצוע הרשמה לחוג בעקבות שיעור הניסיון, תיחשב עלות האימון כמקדמה שנתקבלה על חשבון עלות שנת
החוג.

- 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 שיחולו 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 ההנהלה, 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. השחייה 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 פרסומם
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 של ההורה: _____

תאריך: _____ | חתימת ההורה: _____ טלפון: _____