



## SPLOŠNI POGOJI ZA 6-URNI INTENZIVNI TEČAJ PLAVANJA NA FAKULTETI ZA ŠPORT – JUNIJ 2020

Tečaj bo potekal **od 3. 6. do 11. 6. 2020** in **od 15. 6. 2020 do 23. 6. 2020** od 17.00 do 18.00 po naslednjem razporedu:

1. TERMIN			
SRE	ČET	PON	TOR
3. 6.	4. 6.	8. 6.	9. 6.
10. 6.	11. 6.		

2. TERMIN			
PON	TOR	SRE	ČET
15. 6.	16. 6.	17. 6.	18. 6.
22. 6.	23. 6.		

S prijavljenimi na posamezni termin se **3. junija (prvi termin)** in **15. junija (drugi termin)** se dobimo na 25-metrskem bazenu Fakultete za šport **na testiranju**. Intenzivni tečaj plavanja je namenjen otrokom starim **od 4. do 9. leta** starosti.

**Strokovno usposobljeni učitelji plavanja s številnimi izkušnjami in občutkom za delo z otroki bodo poskrbeli, da se bodo vaši otroci dobro počutili v vodnem okolju.**

**Učitelji bodo poskrbeli za prilagajanje na vodo:**

- upor vode,
- potapljanje glave,
- gledanje pod vodo,
- izdihovanje v vodo,
- plovnost,
- drsenje.

**in učenje osnovnih tehnik prsno, kravl, delfin in hrbtno:**

- učenje položaja telesa,
- učenje udarca,
- učenje zaveslaja,
- učenje gibanja glave z dihanjem v koordinaciji,
- učenje koordinacije tehnik prsno, kravl, hrbtno, delfin,
- učenje skokov v vodo (varno skakanje, skok na glavo),
- poudarek na tehniki prsno in kravl.



### Cilji:

- spoznavanje zakonitosti vode,
- potapljanje glave,
- gledanje pod vodo,
- izdihovanje v vodo,
- lebdenje na trebuhu,
- lebdenje na hrbtu,
- drsenje na trebuhu z iztegnjenimi rokami,
- učenje gibanja nog,
- učenje gibanja rok,
- učenje koordinacije,
- varen skok, krepitev hrbtnih in prsnih mišičnih skupin.

**Globalni cilji:** omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju, razvijanje gibalnih sposobnosti, osvajanje osnovnih gibalnih struktur, spoznavanje in osvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti

**Drugi cilji:** sproščeno gibanje v vodi in osvajanje osnovnih elementov plavanja, uvajanje v igre, kjer je treba določati pravila, spoznavanje pomena sodelovanja v skupini, različnih športnih orodij in pripomočkov, osnovnih načel osebne higiene, osnovnih varstvenih ukrepov.

### IZVEDBA RAZPISANIH PROGRAMOV

**INTENZIVNI TEČAJI PLAVANJA: 3. 6. – 11. 6. 2020 in 15. 6. - 23. 6. 2020**

### SPREMEMBE PROGRAMA

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb programa. O spremembah bomo udeležence obvestili teden dni pred morebitno spremembo programa. V primeru manjšega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do prestavitve prijavljenih na drugi termin po dogovoru z vami.

### PRIJAVE

Prijave za 6-urni intenzivni tečaj plavanja zbiramo preko prijavnice. Izpolnjeno prijavnico pošljete na mail [vadba@fsp.uni-lj.si](mailto:vadba@fsp.uni-lj.si). Programi so številčno omejeni, zato prijave zbiramo do zasedenosti prostih mest. Prijave na posamezni termin potekajo do enega tedna pred izbranim terminom.



## PLAČILO

Plačilo je možno izvesti izključno preko položnice ali spletnega bančništva. Plačilo z gotovino ni možno. Mesto v programu si uporabnik zagotovi s **plačilom predračuna, ki ga dobi preko maila**. Račun vam po plačilu pošljemo na naslov, ki ga navedete pri prijavi.

## VADNINA

6-URNI INTENZIVNI TEČAJ PLAVANJA: **75,00 €**

Posamezni obisk (1 ura) tečaja: **15,00 €**

**Cene vključujejo DDV.**

**Predračun je potrebno plačati pred pričetkom tečaja. Potrdilo o plačilu prinesete poleg na prvo uro tečaja in ga oddate vodji tečaja plavanja ali pa nam ga posredujete na mail.** V primeru neplačila se tečaja ne morete udeležiti.

## ŠPORTNA OPREMA IN PRIPOMOČKI

Na bazenu Fakultete za šport je za prepovedano uporabljati kopalne hlače (kratke hlače). Vadeči morajo imeti kopalke. Poleg tega imajo s seboj tudi brisačo. Plavalna kapa je priporočljiva za otroke z daljšimi lasmi, drugače ni obvezna. Za otroke (preoblačenje, sušenje) skrbijo učitelji plavanja.

## VARNOST PRI VADBI

Vadeči se obvezuje upoštevati navodila za varno vadbo, ki jih poda vaditelj. Vaditelj sme z vadbe izključiti vadečega, če ta z neupoštevanjem varnostnih navodil ali na drug način ogroža sebe, druge osebe ali stvari.

## ODPOVED PROGRAMA

Plavalec lahko preneha z vadbo v Športnem centru Fakultete za šport, vendar **brez povrnitve plačila**. Plačilo se vrne v primeru, da vadeči predložijo zdravniško opravičilo o poškodbi/daljši bolezni takoj, ko ta nastopi. Obvestite nas na mail **[vadba@fsp.uni-lj.si](mailto:vadba@fsp.uni-lj.si)**. V izrednih primerih deviantnega vedenja si Športni center Fakultete za šport pridržuje pravico do izključitve vadečega brez povrnitve plačila. V primeru manjšega števila prijavljenih in v primeru podaljšanja izrednih razmer v Republiki Sloveniji si pridržujemo pravico do odpovedi programa s povrnitvijo plačila.



## ZDRAVSTVENO STANJE IN ZAVAROVANJE OTROK

Otroci morajo biti obvezno zavarovani preko staršev. Starši morajo vaditelje NUJNO obvestiti o zdravstvenih posebnostih otroka.

## HIGIENSKA PRIPOROČILA

Program bo potekal skladno z navodili Fakultete za šport in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki so javno dostopni in tudi objavljeni na vseh vidnih mestih Fakultete za šport.

## VAROVANJE PODATKOV

Športni center Fakultete za šport se zavezuje, da bo osebne podatke, pridobljene ob prijavi vadečih, uporabljal izključno za lastne potrebe. Športni center Fakultete za šport promovira svoje dejavnosti na različnih prireditvah ter strokovnih in znanstvenih kongresih. Vadeči ali njihovi skrbniki se s prijavo na vadbo Športnega centra Fakultete za šport strinjajo s fotografiranjem in snemanjem izključno v namene promocije Športnega centra Fakultete za šport. Vadeči ali njihovi skrbniki dovolijo prisotnost in sodelovanje študentov Fakultete za šport na urah vadbe, ki opravljajo ure v sklopu pedagoškega procesa, saj na ta način bogatimo program in poskrbimo, da je še bolj strokoven in pester.

## KONČNE DOLOČBE

Športni center Fakultete za šport si pridržuje pravice do spremembe ali dopolnitve splošnih pogojev.

Ljubljana, 19. 5. 2020