



Regulaminu dotyczącego rekrutacji i uczestnictwa w zadaniu  
pn. "Umiem pływać! Zajęcia dla uczniów klas I – III szkół z terenu Miasta  
Tomaszów Lubelski"

§ 1 Postanowienia ogólne:

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w zadaniu pn. "Umiem pływać! Zajęcia dla uczniów klas I – III szkół z terenu Miasta Tomaszów Lubelski" zajęcia sportowe dla uczniów realizowane w ramach Projektu Aktywna Szkoła – raz, dwa, trzy w ramach zadania pn. ABC pływania – zajęcia sportowe ukierunkowane na naukę pływania.
2. Zadanie dofinansowane jest ze środków budżetu Ministerstwa Sportu i Turystyki.

3. Program przewiduje przeprowadzenie łącznie 20 godzin zajęć nauki pływania na grupę w okresie od 01 maja 2025 r. do 30 września 2025 r.

4. Podstawowym celem projektu jest doprowadzenie do opanowania przez uczniów elementarnych sposobów pływania oraz zdobycie umiejętności pływania stylem grzbietowym, a także uświadomienie dzieciom, rodzicom korzyści zdrowotnych jakie pociąga za sobą umiejętność nauki pływania. Pływanie jest postrzegane jako sport najbardziej wszechstronny i bezpieczny, który doskonale wpływa na sprawność wszystkich układów anatomicznych człowieka i przyczynia się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu.

Cele szczegółowe naszego projektu:

- a) upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci;
- b) nabycie podstawowych umiejętności pływackich przez uczestników;
- c) profilaktyka przeciwdziałania i korygowanie wad postawy u dzieci,
- d) przeciwdziałanie nadwadze i otyłości wśród uczniów
- e) wyrównywanie szans w dostępie do infrastruktury sportowej poprzez objęcie projektem w szczególności uczniów, zamieszkałych w gminach wiejskich i miejsko- wiejskich,
- f) edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych.
- g) zapobieganie zjawiskom patologii społecznych, poprzez skierowaną do uczniów ofertę uczestnictwa w dodatkowych zajęciach sportowych.

5. Adresaci programu: od 10 do 15-osobowe grupy uczniów z niżej wymienionych szkół podstawowych:

- 1) Szkoła Podstawowa nr 2 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Tomaszowie Lubelskim-
- 2) Szkoła Podstawowa nr 3 im. doktora Janusza Petera w Tomaszowie Lubelskim-
- 3) Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Orłat Lwowskich w Tomaszowie Lubelskim-

6. Miejsce realizacji programu :Kryta Pływalnia przy Ośrodku Sportu i Rekreacji „Tomasovia”, Aleja Sportowa 8, 22-600 Tomaszów Lubelski.

7. Niniejszy regulamin określa:

- a) warunki uczestnictwa w programie
- b) zasady rekrutacji
- c) zasady uczestnictwa



d) zasady monitoringu uczestników.

8. Ogólny nadzór nad realizacją programu oraz rozstrzygnięcie spraw nieuregulowanych w regulaminie należy do kompetencji Zarządu STOWARZYSZENIA LTM - LUBIĘ TO MIASTO, który jest odpowiedzialny za prawidłową jego realizację.

#### *§ 2 Warunki uczestnictwa w programie.*

1. Program skierowany jest do dzieci szkolnych z terenu Miasta Tomaszów Lubelski uczęszczającego do klas I–III szkół podstawowych. W roku 2025 będą to uczniowie, którzy w roku szkolnym 2024/2025 uczęszczają do klasy II, w roku szkolnym 2025/26 do klasy III.

**W pierwszej kolejności uczniowie, którzy nie uczęszczają już na naukę pływania.**

2. Dokumentem niezbędnym do uczestnictwa w programie jest wypełniona deklaracja uczestnictwa w projekcie.

#### *§ 3 Zasady rekrutacji.*

Rekrutację w placówkach prowadzić będzie zespół rekrutacyjny powołany przez dyrektora szkoły.

2. Działania rekrutacyjne obejmują następujące etapy:

a) wypełnienie przez zainteresowanego rodzica niepełnoletniego ucznia deklaracji uczestnictwa

w programie,

b) dołączenie do deklaracji:

- oświadczenia o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych (załącznik nr 2),

- oświadczenia rodzica o braku przeciwwskazań do nauki pływania (załącznik nr 3)

c) stworzenie listy uczestników programu i listy rezerwowej,

d) powiadomienie kandydatów o zakwalifikowaniu się do udziału w programie.

Proces rekrutacji rozpocznie się od 16.06.2025 r. do 20.06.2025 r. O zakwalifikowaniu uczestnika decydować będzie kolejność złożenia pełnej dokumentacji. Ostateczna lista uczestników w placówce powinna zostać ogłoszona na dzień 27.06.2025r.

4. Osoby z listy rezerwowej zostaną włączeni do uczestnictwa w programie w przypadku rezygnacji osoby wcześniej zakwalifikowanej. Decyzję o włączeniu do uczestnictwa w programie kandydatów z listy rezerwowej podejmuje opiekun grupy po konsultacji z wyznaczonym przedstawicielem Zarządu STOWARZYSZENIE LTM - LUBIĘ TO MIASTO.

#### *§ 4 Zasady uczestnictwa w programie.*

1. Uczestnicy zobowiązani są do regularnego uczestnictwa w zajęciach.

2. Dopuszczalna jest nieobecność na 10% zajęć

3. Na poszczególnych zajęciach sprawdzana będzie każdorazowo obecność i odnotowywana w dzienniku zajęć pozalekcyjnych.

4. Rodzic/opiekun jest zobowiązany do przyprowadzenia dziecka na pływalnię, przygotowania do zajęć oraz przygotowanie dziecka do wyjścia z pływalni i odbioru z pływalni.

5. Końcowym elementem zajęć umożliwiającym dokonanie oceny osiągniętych efektów będzie sprawdzian poziomu opanowania podstawowych umiejętności pływackich, przeprowadzony na podstawie opracowanego przez specjalistów z zakresu metodyki nauczania testu.

6. Za bezpieczeństwo dzieci na zajęciach odpowiada instruktor. Za bezpieczeństwo dzieci przed zajęciami i po zajęciach odpowiadają opiekunowie/rodzice.

7. Uczestnik zajęć i jego rodzic zobowiązani są do zapoznania się z obowiązującym regulaminem obiektu na którym odbywają się zajęcia i przestrzegać postanowień nim zawartych. W przypadku





- małych dzieci najważniejsze postanowienia to zakaz samowolnego oddalania się od instruktora, zakaz biegania i skakania na terenie basenu oraz zakaz skakania do wody bez zgody instruktora.
9. Uczestnik zajęć zobowiązany jest do przestrzegania zasad higieny obowiązujących na pływalni.
10. Zajęcia nauki pływania w ramach programu „Umiem pływać” odbywają się nieodpłatnie, są dobrowolne.
11. Nieprzestrzeganie niniejszego regulaminu spowoduje wykluczenie uczestnika z zajęć.

*§ 5 Zasady monitoringu uczestników projektu.*

1. Uczestnik projektu zobowiązuje się do systematycznego uczestniczenia w zajęciach oraz wypełniania ankiet monitorujących dotyczących uczestnictwa w projekcie i realizowanych działań.

*§ 6 Postanowienia końcowe.*

1. Regulamin obowiązuje przez cały okres realizacji projektu.
2. Regulamin jest dostępny na stronie internetowej Miasta Tomaszów Lubelski.

**PREZES  
STOWARZYSZENIA LTM  
»LUBIE TO MIASTO«**  
  
Monika Pikula

**TREŚCI PROGRAMOWE**

Etap pierwszy – ćwiczenia osławające z wodą oraz nauka podstawowych ruchów napędowych w środowisku wodnym (20 lekcji)

do wykorzystania przy realizacji zajęć w ramach zadania ABC pływania

| Faza pierwsza (lekcje 1-5)    |                                                                          | Faza druga (lekcje 6-10)      |                                                                                     | Faza trzecia (lekcje 11-15)     |                                                                                                                                            | Faza czwarta (lekcje 16-20)       |                                                                                                                                     |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                            | Opanowanie podstawowych czynności w wodzie                               | 6.                            | Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie                                        | 11                              | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie                                                                        | 16                                | Opanowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie                                                                             |
| 2.                            | Zanurzanie głowy do wody.                                                | 7.                            | Wykonywanie leżenia na piersiach i grzbiecie                                        | 12                              | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na grzbiecie                                                                        | 17                                | panowanie pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie                                                                              |
| 3.                            | Otwieranie oczu pod wodą.                                                | 8.                            | Wykonywanie prostych skoków                                                         | 13                              | Elementy nurkowania w głąb.                                                                                                                | 18                                | Elementy nurkowania w dal i w głąb                                                                                                  |
| 4.                            | Opanowanie wydechu do wody.                                              | 9.                            | Opanowanie poślizgów na piersiach                                                   | 14                              | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem                                                   | 19                                | Wykonywanie skoków do wody głębokiej                                                                                                |
| 5                             | Ćwiczenia wypornościowe                                                  | 10                            | Opanowanie poślizgów na piersiach                                                   | 15                              | Opanowanie ruchów napędowych kończyn dolnych do kraula na piersiach z poprawnym wydechem                                                   | 20                                | Gry i zabawy z wykorzystaniem poznanych elementów w formie festynu lub zawodów.                                                     |
|                               |                                                                          |                               |                                                                                     |                                 |                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                                                     |
| Sprawdzian I na stopień RYBKA |                                                                          | Sprawdzian II na stopień FOKA |                                                                                     | Sprawdzian III na stopień NUREK |                                                                                                                                            | Sprawdzian IV na stopień DELFINEK |                                                                                                                                     |
| 1.                            | Wdech-bezdech- wydech w każdej fazie zaznaczenie – łączone 3-5 powtórzeń | 1.                            | Wykonanie poślizgu na piersiach i grzbiecie z zaznaczoną fazą szybowania – 5 sekund | 1.                              | Przeplnięcie odcinka 25 m samymi NN do kraula na grzbiecie i kraula na piersiach z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego (deska, makaron) | 1.                                | Przeplnięcie dystansu 25 m kraulem na grzbiecie bez przyborów i przyrządów wypornościowych.                                         |
| 2.                            | Wykonanie tzw. „meduzy” na piersiach i grzbiecie – 10 sekund             | 2.                            | Skok do wody Wyplnięcie z asekuracją ułożenie ciała na plecach                      | 2.                              | Nurkowanie w głąb z wyłowieniem zabawki z dna pływalni do około 100-120 cm (można wykorzystywać żerdź pływacką)                            | 2.                                | Skok do wody głębokiej, wyplnięcie obrócenie się na plecy i dopłynięcie do wyznaczonego miejsca, wyłowienie zabawki z dna pływalni. |

Zródło – opracowanie Katarzyna Kucia-Czyszczorń, Alicja Stachura