

## Opis przedmiotu zamówienia

### **„Świadczenie usług rekreacyjnych polegających na prowadzeniu zajęć z zakresu rekreacji ruchowej i sportu kwalifikowanego na Pływalni Miejskiej Winogrody”**

Opis ma charakter poglądowy dla Wykonawcy.

#### **SEKCJA 1 – Nauka pływania dla dzieci:**

**Raczk:** (basen mały): wiek 3,5-5 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: brak, dorosły opiekun jest stale obecny przy dziecku. Celem zajęć jest przejście dziecka z ćwiczeń z rodzicem do ćwiczeń samodzielnych – to znaczy bez obecności rodzica/opiekuna. Szczególny nacisk na prawidłowe ułożenie ciała, duża ilość ćwiczeń oddechowych. Etap kończy się umiejętnością samodzielnego ćwiczenia dziecka z przyborami w płytkiej wodzie - bez asysty rodzica/opiekuna. Dziecko posiada umiejętność zanurzania głowy pod wodę, wykonuje proste ćwiczenia oddechowe (świadome zatrzymanie i wypuszczenie powietrza pod wodą).

**Koniki morskie:** (basen mały): wiek 4-5 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: dziecko jest oswojone z wodą potrafi zanurzać głowę do wody i wypuszczać powietrze. Poziom rozwoju i umiejętności predysponują dziecko do ćwiczeń samodzielnych – bez obecności rodzica, dorosły opiekun jest stale obecny przy dziecku. Podczas pracy z tą grupą wiekową celem jest przejście dziecka z ćwiczeń z rodzicem do ćwiczeń samodzielnych – to znaczy bez obecności rodzica/opiekuna. Szczególny nacisk na prawidłowe ułożenie ciała i dużą ilość ćwiczeń oddechowych. Etap kończy się umiejętnością samodzielnego ćwiczenia dziecka z przyborami w płytkiej wodzie - bez obecności rodzica/opiekuna (rodzic na trybunach). Dziecko posiada umiejętności przepłynięcia z przyborem („makaron”, deska), przy pomocy kraulowego ruchu nogami, w leżeniu na brzuchu i na plecach całej długości małego basenu.

**Kijanki (basen mały):** wiek 5-6 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy) – dziecko jest przygotowane do ćwiczeń w wodzie bez obecności opiekuna i ma ukończony 5 rok życia. Po kursie dziecko nabywa umiejętności: oswojenie z wodą; zanurzanie głowy oraz prawidłowe wypuszczania powietrza do wody; wślizg do wody z brzegu basenu; z przyborem („makaron”, deska) kraulowy ruch nogami w leżeniu na brzuchu i na plecach. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia z przyborem („makaron”, deska) przy pomocy kraulowego ruchu nogami w leżeniu na brzuchu i na plecach całej długości małego basenu.

**Żabki (basen mały):** 6-7 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): w trakcie samodzielnych ćwiczeń z przyborem („makaron”, deska) dziecko potrafi przepłynąć, przy pomocy

kraulowego ruchu nogami, w leżeniu na brzuchu i na plecach całą długości małego basenu. Dodatkowe wymagania: oswojenie z wodą (brak oporów przed zanurzaniem się, umiejętność wypuszczania powietrza), skok do wody z brzegu basenu. Po kursie dziecko nabywa umiejętności: samodzielne leżenie na plecach i na brzuchu; samodzielne pływanie strzałką krótkich odcinków na brzuchu i na plecach; skok do wody z murka basenu; wyławianie przedmiotów z głębokości 1 metra. Etap kończy się umiejętnością pływania w płytkiej wodzie z przyborem, samodzielne pływanie strzałką krótkich odcinków na brzuchu i na plecach z właściwym ułożeniem ciała w płytkiej wodzie. UWAGA: Etap żabek kończy się przejściem w etap żółwików, zazwyczaj w drugiej połowie roku szkolnego.

**Żółwiki: (basen mały/basen duży):** wiek 6-8 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: umiejętność pływania w płytkiej wodzie z przyborem, samodzielne pływanie strzałką krótkich odcinków na brzuchu i na plecach z właściwym ułożeniem ciała w płytkiej wodzie. Dodatkowe wymagania: skok do wody z murka basenu, wyławianie przedmiotów z głębokości 1 metra. Podczas pracy z tą grupą wiekową celem jest przygotowanie dziecka do ćwiczeń z przyborem w głębokiej wodzie – to znaczy w basenie sportowym. Zajęcia stopniowo przenoszone są z basenu płytkiego na basen głęboki. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: oswojenie z głębokim basenem; pływanie strzałką na brzuchu krótkich odcinków oraz pływanie na plecach w wodzie głębokiej bez przyboru. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 25 metrów na plecach bez przyboru na głębokiej wodzie.

**Rybki: (basen duży):** wiek 7-10 lat - minimalne umiejętności kwalifikujące dziecko do grupy: dziecko potrafi przepłynąć 25 metrów na plecach bez przyboru. Dodatkowe wymagania: brak lęku przed pływaniem w dużym basenie, pływanie strzałką na brzuchu (bez przyboru) krótkich odcinków, skok do wody z murka basenu, wyławianie przedmiotów z głębokości 1 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: pływanie kraulem na plecach (stylem grzbietowym); skok do wody ze słupka startowego na nogi; nurkowanie w dal na odległość 5 metrów; wyławianie przedmiotów z głębokości 1,2 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 50 metrów kraulem na grzbiecie.

**Foczeki: (basen duży):** wiek 8-11 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): dziecko potrafi przepłynąć 50 metrów kraulem na grzbiecie. Dodatkowe wymagania: pływanie strzałką na brzuchu (bez przyboru), skok do wody ze słupka startowego na nogi, nurkowanie w dal na odległość 5 metrów, wyławianie przedmiotów z głębokości 1,2 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: pływanie kraulem na piersiach z oddechem z boku; skok do wody na głowę z brzegu basenu; nurkowanie w dal na odległość 7 metrów; wyławianie przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 100 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku. UWAGA: pod koniec kursu dziecko

będzie miało możliwość zdawania egzaminu na kartę pływacką.

**Rekinki: (basen duży):** wiek 9-13 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): umiejętność przepłynięcia 100 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku. Dodatkowe wymagania: skok do wody na głowę z brzegu basenu, nurkowanie w dal na odległość 7 metrów, wyławianie przedmiotu z głębokości 1,8 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: pływanie żabką (stylem klasycznym), skok do wody na głowę ze słupka startowego; nawrót zwykły; nurkowanie w dal na odległość 10 metrów; wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 150 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku.

**Delfiny: (basen duży):** wiek 9-15 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): umiejętność przepłynięcia 150 metrów – w tym 50 metrów kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na piersiach z oddechem z boku. Dodatkowe wymagania: skok do wody na głowę ze słupka startowego, nawrót zwykły, nurkowanie w dal na odległość 10 metrów, wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 metra. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: podstawy pływania delfinem tzw. dwuuderzeniowym, skok startowy ze słupka, nurkowanie w dal na odległość 15 metrów. Etap kończy się umiejętnością przepłynięcia 175 metrów w tym 25m delfinem dwuuderzeniowym, 50 metrów kraulem na grzbiecie, 50m żabką oraz 50m kraulem na brzuchu z oddechem z boku.

**Orki: (basen duży):** wiek 10-16 lat - minimalne umiejętności (kwalifikujące dziecko do grupy): dziecko potrafi przepłynąć 175 metrów w tym 25 metrów delfinem tzw. dwuuderzeniowym, 50 metrów kraulem na plecach, 50 metrów żabką oraz 50 metrów kraulem na piersiach. Dodatkowe wymagania: skok startowy ze słupka, nawrót zwykły, nurkowanie w dal na odległość 15 metrów, wyławianie kilku przedmiotów z głębokości 1,8 m. Po kursie dziecko nabędzie umiejętności: przepłynięcie 50 m stylem motylkowym (dwuuderzeniowym), nawrót koziołkowy Etap kończy umiejętność przepłynięcia 200m stylem zmiennym. UWAGA: pod koniec kursu dziecko będzie miało możliwość zdawania egzaminu na specjalną kartę pływacką.

## **SEKCJA 2 – Nauka pływania dla osób dorosłych**

**Nauka pływania dla dorosłych** - zajęcia przeznaczone dla osób, które nie posiadały umiejętności pływania jako dzieci. Cykl rozpoczyna się w małym basenie, tak aby bez lęku przełamać niepewność związaną z aktywnością w wodzie i bezpiecznie przygotować się do głębszego zanurzenia. Kursanci pod okiem doświadczonego instruktora nauczą się podstawowych ruchów zarówno z wykorzystaniem sprzętu jak i bez. Kolejnym etapem jest przejście do basenu

sportowego i nauka konkretnych technik pływackich. O momencie zmiany środowiska na głębsze zadecyduje instruktor na podstawie wykonanego przez kursanta progresu.

**Doskonalenie pływania dla dorosłych** - zajęcia powstałe z myślą o osobach potrafiących pływać, które chcą nauczyć się nowych lub doszlifować konkretne techniki pływackie. Baczne oko profesjonalnego instruktora pozwoli wyłapać nawet małe błędy, które niepotrzebnie zabierają energię w wodzie. Poprawna technika sprawi, że na przepłynięcie tego samego odcinka danym stylem zużyje się mniej sił i czasu niż przed kursem.

### **SEKCJA 3- Zajęcia dla dzieci do lat 3**

**Ośmiorniczki (3-9 miesięcy)** - W tym okresie kładziemy nacisk na oswojenie małego człowieka ze środowiskiem wodnym oraz zapoznaniem rodzica z podstawami związanymi z bezpieczeństwem, sposobem trzymania i pobudzania dziecka do pracy poprzez zabawę. Uczymy skoków w pozycji siedzącej z brzegu pływalni, nurkujemy zawsze pod okiem instruktora i dużo pływamy na pleckach i brzuszku.

**Promyki ( 9-18 miesięcy)** - W tym okresie maluch czuje się pewnie w wodzie, nie odczuwa lęku i chce być samodzielny. Maluch bardzo chętnie reaguje na kolorowe zabawki, dźwięczne piosenki, z przyjemnością podejmuje wyzwania. Próbuje już samodzielnie utrzymać się na wodzie przyjmując pozycję pionową, a także stara się już powoli przechodzić w pozycję poziomą. Maluch na tym etapie wykonuje skoki zarówno z pozycji siedzącej jak i stojącej - a nawet skoki podczas których całkowicie zanurza główkę w wodzie. Kategorycznie odmawia chęci wykonywania ćwiczeń na pleckach - co jest związane z ograniczeniem jego możliwości widzenia otaczającego świata.

**Bąbelki (1,5-3 lat)** - Podczas pracy z tą grupą wiekową naszym celem jest, aby poprzez zabawę i ćwiczenia brzdące doskonaliły dotychczas poznane umiejętności.

Kładziemy nacisk na prawidłową pracę nóg, ponownie układamy dziecko na plecach, wprowadzamy dużą ilość ćwiczeń oddechowych (m. in. namawiamy dzieci, aby świadomie chowały buzie pod wodę). Na tym etapie dzieci wraz z rodzicami uczestniczą w wielu zabawach. Uczą się współpracy oraz współzawodniczą w drobnych konkurencjach.

### **SEKCJA 4 - Aqua Aerobik**

Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki, która nadaje tempo i mobilizuje do ćwiczeń. Znajdujący się na brzegu instruktor pokazuje ćwiczenia, które wykonują uczestnicy. Zajęcia odbywają się w dużym lub małym basenie, w wodzie płytkiej (do pasa) lub średniej (do klatki piersiowej).

### **SEKCJA 5 - Aqua Senior**

**Aqua Senior** - To zajęcia prowadzone w miłej atmosferze, których celem jest profilaktyka zdrowia osób starszych. Ogólnousprawniająca gimnastyka w wodzie wpływa korzystnie na mięśnie, stawy,

układ krążenia oraz poprawia wydolność. Zajęcia prowadzone są zarówno z użyciem sprzętu wypornościowego jak i bez, w dużym basenie lub małym, jednak zawsze w towarzystwie rytmicznej muzyki. Efektem ubocznym jest zdecydowana poprawa samopoczucia.

**Trener Seniora** - Zajęcia skierowane są do seniorów, którzy chcą poprawić sprawność ogólną, wzmocnić siłę mięśni, kondycję oraz zwiększyć zakres ruchu w stawach. Specjalnie wyselekcjonowane ćwiczenia wykorzystujące opór wody sprawiają, że trening jest w pełni bezpieczny przy zachowaniu odpowiedniej intensywności

**Program Trener Senioralny** -To zajęcia prowadzone w miłej atmosferze, których celem jest profilaktyka zdrowia osób starszych. Ogólnousprawniająca gimnastyka w wodzie wpływa korzystnie na mięśnie, stawy, układ krążenia oraz poprawia wydolność. Zajęcia prowadzone są zarówno z użyciem sprzętu wypornościowego jak i bez, w dużym basenie lub małym, jednak zawsze w towarzystwie rytmicznej muzyki. Efektem ubocznym jest zdecydowana poprawa samopoczucia.

#### **SEKCJA 6 – Zajęcia dla dzieci z autyzmem**

Zajęcia dla dzieci z autyzmem - celem zajęć jest rozwój psychoruchowy dziecka poprzez ćwiczenia w wodzie i atmosferze dobrej zabawy. Instruktorzy posiadają specjalne kwalifikacje do prowadzenia zajęć dla dzieci z niepełnosprawnościami. Program zakłada oswojenie dziecka ze środowiskiem wodnym, następnie ćwiczenia angażujące różne grupy mięśniowe, tym samym rozwijające motorykę. Nauka elementów techniki pływania zwiększa koordynację i poziom kontroli nerwowo-mięśniowej. Zajęcia prowadzone są pojedynczo lub w parach na małym basenie rekreacyjnym.

#### **SEKCJA 7 – Zajęcia dla dzieci z Zespołem Downa**

Zajęcia przyczyniają się do kompleksowego rozwoju dziecka na polu fizycznym, psychicznym i społecznym. Wspecjalizowani instruktorzy prowadzą ćwiczenia tak, aby poza świetną zabawą dzieci nabyły podstawowe umiejętności pływackie. Pomędzy etapami nauki technik pływackich, wplecione zostaną ćwiczenia równoważne oraz koordynacyjne, które mają na celu poprawę kontroli nerwowo-mięśniowej. Zajęcia ruchowe w środowisku wodnym poza ogromną frajdą niosą szereg pozytywnych wartości dla układu krwionośnego, szkieletowego, nerwowego.

#### **SEKCJA 8 – Zajęcia dla triathlonistów**

Zajęcia dla osób uprawiających triathlon. Zajęcia o charakterze sportowym i treningowym. Skupione na poprawie umiejętności pływackich uczestników, ich wydolności oraz sprawności sportowej. Zajęcia odbywają się na basenie sportowym z wykorzystaniem sprzętu do treningu pływackiego (np. radio do komunikacji podwodnej- sprzęt po stronie wykonawcy)

## **SEKCJA 9 – Zajęcia dla kobiet w ciąży**

Ćwiczenia w wodzie wzmacniają ciało, a także rozciągają zastane mięśnie i stawy, nie obciążając ich dodatkowo w jakikolwiek sposób. Ćwiczenia te poprawiają kondycję i wydolność organizmu.

## **SEKCJA 10 – Gimnastyka w wodzie**

Zajęcia dedykowane osobom chcącym zadbać o zdrowie swojego układu ruchu. Wyporność wody zapewnia odciążenie stawów i zmniejszone napięcie w obrębie mięśni, co stwarza bezpieczne warunki do wykonywania gimnastyki. Jej głównymi elementami są ćwiczenia wzmacniające kluczowe grupy mięśniowe, poprawiające zakres ruchu w stawach i uelastyczniające powięzi. W ten sposób zajęcia stanowią świetną formę profilaktyki zdrowotnej, a także są w stanie przynieść ulgę w wielu dolegliwościach bólowych m.in. odcinka lędźwiowego kręgosłupa, stawów biodrowych i kolanowych. Zajęcia dzięki odciążającym właściwościom wody polecane są w szczególności osobom z osteoporozą oraz nadwagą.

## **SEKCJA 11 – Zajęcia ogólnorozwojowe**

Zajęcia o charakterze ogólnym, mające na celu poprawę kondycji fizycznej uczestników. Realizowane w różnych formach i intensywności. Zajęcia odbywają się zarówno na basenie rekreacyjnym jak i na basenie sportowym. Adresowane są do wszystkich grup wiekowych, zarówno dla osób w pełni sprawnych jak i z ograniczeniami.

## **SEKCJA 12 – Zajęcia dla szkół**

Zajęcia dla dzieci i młodzieży szkolnej realizowane w ramach usługi świadczonej dla szkół. Zajęcia odbywają się na basenie sportowym. Na jednego instruktora prowadzącego przypada maksymalnie 15 osób ćwiczących. Zajęcia realizowane w ciągu tygodnia w godzinach porannych i popołudniowych lub innych wskazanych przez Zamawiającego.