

„ŽALGIRIO” PLAUKIMO AKADEMIJOS EDUKACIJOS

„SAUGUS VANDUO” PROGRAMA

Vaikų amžius	Edukacijos programa	Edukacijos informacija
5–7 m.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Supažindinimas su pagrindinėmis saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis ir tykančiais pavojais vandenyje. 2. Skęstančio žmogaus gelbėjimo planas (veiksmai kviečiant pagalbą, grėsmės gelbėtoji). 3. Supažindinimas, kokios priemonės naudojamos iškylose su vandens transportu. 4. Supažindinimas su „Žalgirio“ arenos baseino patalpomis. 5. Pažymėjimų įteikimas. 	<p>Teorinė edukacija.</p> <p>Grupės dydis: iki 15 vaikų (dėl didesnės grupės tartis atskirai).</p> <p>Trukmė: 45 min.</p> <p>Kaina grupei: 87 €.</p> <p>Reikalingos priemonės: lengva sportinė apranga, švari sportinė avalynė.</p>
5–7 m.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Supažindinimas su pagrindinėmis saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis ir tykančiais pavojais vandenyje. 2. Išgyvenimo įgūdžių mokymasis (plūdrumo, kvėpavimo pratimų, saugaus įlipimo/išlipimo su rūbais iš vandens). 3. Skęstančio žmogaus gelbėjimo planas (veiksmai kviečiant pagalbą, grėsmės gelbėtoji). 4. Supažindinimas, kokios priemonės naudojamos iškylose su vandens transportu. 5. Supažindinimas su „Žalgirio“ arenos baseiniais ir paslaugomis. 6. Pagrindinių taisyklių patikra. 7. Pažymėjimų įteikimas. 	<p>Teorinė + praktinė edukacija.</p> <p>Grupės dydis: iki 15 vaikų (dėl didesnės grupės tartis atskirai).</p> <p>Trukmė: 90 min.</p> <p>Kaina grupei: 117 €.</p> <p>Reikalingos priemonės: plaukimo apranga, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės, marškinėliai.</p>
8–15 m.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Supažindinimas su pagrindinėmis saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis ir tykančiais pavojais vandenyje. 2. Supažindinimas su pavojais jūroje, bangų tipais, sūkuriais. 3. Išgyvenimo įgūdžių mokymasis (plūdrumo, kvėpavimo pratimų, saugaus įlipimo/išlipimo su rūbais iš vandens). 4. Sportinis plaukimas, mokėjimo plaukti apibrėžimas (400 m arba 8 min. plūduriuoti). 5. Skęstančio žmogaus gelbėjimo planas (veiksmai kviečiant pagalbą, grėsmės gelbėtoji). 6. Supažindinimas, kokios priemonės naudojamos iškylose su vandens transportu. 7. Saugus įlipimas ir išlipimas iš vandens transporto. 8. Supažindinimas su „Žalgirio“ arenos baseiniais ir paslaugomis. 9. Testavimas: žinių ir gebėjimų vertinimas. 10. Pažymėjimų įteikimas. 	<p>Teorinė + praktinė edukacija.</p> <p>Grupės dydis: iki 15 vaikų (dėl didesnės grupės tartis atskirai).</p> <p>Trukmė: 90 min.</p> <p>Kaina grupei: 117 €.</p> <p>Reikalingos priemonės: plaukimo apranga, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės, marškinėliai, šortai, kojinės.</p>

16–18 m.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Supažindinimas su pagrindinėmis saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis ir tykančiais pavojais vandenyje. 2. Supažindinimas su pavojais jūroje, bangų tipais, sūkuriais. 3. Išgyvenimo įgūdžių mokymasis (plūdrumo, kvėpavimo pratimų, saugaus įlipimo/išlipimo su rūbais iš vandens). 4. Sportinis plaukimas, mokėjimo plaukti apibrėžimas (400 m arba 8 min. plūduriuoti). 5. Saugūs šuoliai į vandenį. 6. Skęstančio žmogaus gelbėjimo planas (veiksmai kviečiant pagalbą, grėsmės gelbėtojai). 7. Supažindinimas, kokios priemonės naudojamos iškylose su vandens transportu. 8. Saugus įlipimas ir išlipimas iš vandens transporto. 9. Supažindinimas su „Žalgirio“ arenos baseiniais ir paslaugomis. 10. Testavimas: žinių ir gebėjimų vertinimas. 11. Pažymėjimų įteikimas. 	<p>Teorinė + praktinė edukacija.</p> <p>Grupės dydis: iki 15 vaikų (dėl didesnės grupės tartis atskirai).</p> <p>Trukmė: 90 min.</p> <p>Kaina grupei: 117 €.</p> <p>Reikalingos priemonės: plaukimo apranga, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės, marškinėliai, šortai, kojinės.</p>
-----------------	---	---

Dėl rezervacijos ir detalesnės informacijos kreipkitės:

El. paštu: v.juskauskaite@zalgirioarena.lt

Telefonu: +370 618 43 548