

„ŽALGIRIO” PLAUKIMO AKADEMIJOS EDUKACIJOS

„SAUGUS VANDUO” PROGRAMA

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

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