**המרכז לשחייה וספורט רעננה**

**תקנון בית הספר לשחייה – מעודכן 09.2017**

(התקנון רשום בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד אך מתייחס לשני המינים באופן שווה)

הורים ושחיינים יקרים,

בית הספר לשחייה שמח בבחירתכם בנו.

בית הספר לשחייה הינו בסטנדרטים הגבוהים ביותר.

צוות המדריכים הוכשר בלימוד, שיפור ואימון במוסדות המוסמכים.

בבית הספר לשחייה כל שחיין ושחיינית ימצא את מקומו המתאים מבחינה מקצועית.

**צוות בית הספר:**

* רכז בית ספר לשחייה דורון סגל, בעל תואר ראשון בחינוך וחינוך גופני בוגר המכללה לחינוך גופני במכון וינגייט, מאמן בכיר, מאמן ראשי ומנהל מקצועי למעלה מ- 10 שנים, רכז קורסי מדריכים ומאמנים, מאמן סגלים ונבחרות לאומיות.
* מזכירת בית הספר יערה ברנר, בעלת רקע רב בתחום הספורט התחרותי וענפי הספורט האישי בפרט, תשמח לעמוד לשירותכם.

**יתרונות השחייה:**

1. מספר קבוצות השרירים המשתתפות במיומנות הוא גבוה (בין 160 ל- 240 קבוצות שרירים).
2. העומס על מערכות הגוף (מפרקים, רצועות גידים ועמוד השדרה)הוא נמוך ומכאן שאין כמעט פציעות ספורט.
3. תכונות המים מאפשרות להתגבר על פעילות ביבשה כמו משקל ושיווי משקל.
4. צפיפות המים גדולה פי 800 עד 1000 מצפיפות האוויר , עובדה זו מגבירה את יעילותן של מערכות כלי הדם והנשימה. (עליה בנפח הפעימה עד 20%).
5. המים עוזרים להרפות שרירים בתום הפעילות.

**פעילות בית הספר לשחייה:**

1. חוג שנתי הרגלי מים (מגיל 3 שנים):

הידרודינמיקה: 5 הפתחים, תנועה במרחב האישי והכללי, ציפה, חץ, מתח וריפיון, התמצאות במרחב.

1. חוג שנתי ו/או קורס ראשוני ללימודי שחייה (מגיל 5 שנים):

לימוד 1 – לימוד סגנון החתירה: ידיים, רגליים, גלגול גוף, נשימה, תזמון, שטף.

לימוד 2 – לימוד סגנון הגב: ידיים, רגליים, גלגול גוף, תזמון, שטף.

לימוד 3 – לימוד סגנון החזה: רגליים, ידיים, נשימה, תזמון, שטף.

לימוד 4 – לימוד סגנון הפרפר: רגליים, ידיים, נשימה, תזמון, שטף.

1. חוג שנתי לשיפור סגנון שחייה (מגיל 9 שנים):

שיפור 1 – לימוד סגנון מעורב אישי, לימוד קפיצת ראש, לימוד סיבובים ב- 4 סגנונות השחייה, שיפור טכניקה 4 סגנונות שחייה.

שיפור 2 – לימוד סיבובים במעורב אישי, לימוד זינוק, לימוד יציאה תת מימית, לימוד עבודה בתקני העמסה, בניית יכולות אירוביות.

שיפור 3 – שיפור 4 סגנונות השחייה, מעבר לסגנון נקי חתירה וגב , תחילת עבודה על מרכיבי כושר גופני במים (סבולת אירובית, מהירות, קואורדינציה, הפוקסיה, כוח)

שיפור 4 – המשך ביסוס סגנון נקי חתירה וגב, סגנון נקי חזה ופרפר. המשך בניית מרכיבי כושר גופני במים ומחוץ למים, עבודה על סבולת אנאירובית.

שיפור 5 – עבודה על כל מרכיבי השחייה במים ומחוץ למים.

1. קבוצת מאסטרס (מבוגרים):

רמה 1 – לימוד סגנונות חתירה וגב סגנון נקי וסגנונות חזה ופרפר סגנון גולמי בניית יכולת אירובית

רמה 2 - שיפור יכולת אירובית ואנאירובית על כל מרכיבי הכושר הגופני.

1. שחייה תחרותית:

במרכז לשחייה נפתחו קבוצות תחרותיות לגילאים צעירים (8-13). קבוצות אלו מהוות עתודה לאגודה תחרותית. ההצטרפות לקבוצות לאחר מבדק. פרטים אצל רכז בית הספר.

1. אימונים אישיים:

לפני כניסה לקבוצות הקיימות מומלץ, לאחר מבדק, לקחת מספר אימונים אישיים. האימונים האישיים מתאימים לכל גיל ורמה וכוללים לימוד שיפור ואימון המותאם באופן ספציפי לכל שחיין ושחיינית.

הנחיות כלליות לשיעורים פרטיים:

1. על השחיין להגיע 10 דקות לפני תחילת השיעור. חובה להגיע לשיעורי שחייה עם הציוד הבא: משקפת, בגד ים וכובע לבעלי שיער ארוך. אין להיכנס למים לפני תחילת שיעור.
2. \*\*יש לבצע תשלום טרם השיעור בעמדת הבקרה בכניסה הראשית למתחם, את הקבלה יש להציג בפני מדריך השחייה.
3. ילד/ה עד גיל 9 חייב במלווה/הורה מבוגר אחד בלבד.
4. על המלווה/הורה להימנע מלהעיר למדריך או לתלמיד במהלך השיעור.
5. יש להישמע להוראות המדריך בזמן השיעור.
6. אחיו של הילד המשתתף בשיעור יוכלו להיכנס למתחם ברכישת כרטיס כניסה בתעריף מלא.
7. בגמר השיעור על המתאמן ו/או המלווה לעזוב את מתחם המרכז.
8. הורים רשאים לפנות למדריך השחייה בכל נושא בתום השיעור. במידה ותהיה מחלוקת בנושא מסוים, יעביר המדריך את הטיפול לרכז בית ספר לשחייה.
9. ניתן להשתלב בקבוצות השחייה השונות, במהלך השנה.
10. ביטול שיעור: יש להודיע על ביטול שיעור 24 שעות לפני תחילתו למדריך ו/או למזכירות ביה"ס לשחייה. במידה ולא יודיע יחויב ב 50% מערך עלות השיעור.

**כללי התנהגות:**

הרוח הספורטיבית והאווירה הביתית הינן חלק בלתי נפרד מחוגי שחייה המתקיימים במועדון ולכן חשוב לנו מאוד שכלל השחיינים והוריהם ישתפו עמנו פעולה וינהגו לפי הנהלים הבאים:

* כל שחיין יגיע כ- 10 דקות לפני תחילת השיעור.
* הכניסה לבריכה מותנת בהגעה עם שבב (צ'יפ) אלקטרוני אחד שיונפק לכל שחיין בתום ההרשמה, באחריות כל שחיין והוריו להגיע לכל חוג עם הצ'יפ / שבב אלקטרוני.
* אובדן / גניבה של שבב כרוכה בעלות של 50 ₪ עבור הנפקת שבב חדש.
* הכניסה לשטח הבריכה מותרת להורה מלווה אחד בלבד לילדים עד גיל 9.
* הורה מלווה של ילד עד גיל 9 יוכל להישאר במשך החוג במרחק של עד 5 מטר מקו המים ולא יפריע למהלך השיעור.
* **בסיום השיעור התלמיד יצא מהמים. במידה וירצה להישאר יחויב בתשלום של 10 ₪.**
* **הורה מלווה ו/או בן משפחה מדרגה ראשונה שירצה ליהנות מהבריכה במהלך ואחרי השיעור ישלם 25 ₪.**
* יש להישמע להוראות המדריך במהלך השיעור.
* אסור לצאת מהבריכה או משטח הבריכה במהלך השיעור. במקרים דחופים יש ליידע את המדריך.
* יש לשמור על השקט והסדר במהלך השיעור.
* יש לפנות בצורה מכובדת למדריך ולשאר השחיינים בקבוצה.
* שחיין שיפריע /ידבר בצורה לא מכובדת לשחיין אחר או למדריך יתבקש לצאת מהמים והמדריך ידווח על כך להוריו. אנו לא מעוניינים, כי עקב בעיות משמעת תתעכב התקדמות הקבוצה.
* הורים הנתקלים בבעיה או במקרה המצריך בירור יעשו זאת מול המדריך הספציפי של הקבוצה, אשר ידווח על כך במידה הצורך לרכז בית הספר, דורון סגל.
* דיווח בנוגע להתקדמות ילדיכם יימסר על ידי המדריך מעת לעת. במידה והורה מעוניין לשוחח באופן אישי עם המדריך, יש לפנות ליערה, מזכירת ביה"ס לשחייה לתאום בנושא.
* מובהר כי אין הנהלת/עובדי המרכז אחראים לליווי הילד/ה לשירותים/מלתחות. הדבר הינו באחריות ההורים ללוות את ילדם. בבריכה המקורה: ילד/ה מעל גיל 4 יכנס/תיכנס למלתחות הייעודיות לגברים/נשים לפי מינו/ה בלבד, בליווי הורה .בבריכה הלימודית- ילד/ה מעל גיל 6 יכנס/תכנס למלתחות הייעודיות לגברים/ נשים לפי מינו/ה בלבד, בליווי הורה.
* הכניסה לסאונה מותרת מגיל 18 ומעלה, בהתאם לתנאים שבתקנון.
* הכניסה לג'קוזי מותרת מגיל 15 ומעלה, בהתאם לתנאים שבתקנון
* הכניסה לבריכת הפעוטות לילדים מעל גיל 6, אסורה בהחלט.
* הכנסת מוצרי מזון ואכילתם בשטח הבריכה אסורה בהחלט. ניתן לאכול בשטח הדשא החיצוני למתחם הבריכה.
* אין להתאמן בשטח הבריכות מחוץ לפעילות ללא מדריך ו/או מאמן מוסמך מטעם מרכז השחייה.
* אין לעשן כלל בשטח מרכז השחייה, לרבות שטחי הדשא.
* הנהלת המרכז אינה אחראית לציוד האישי של התלמידים ו/או לציוד של המלווים.

**נהלים ותנאי תשלום:**

* עונת פעילות מוגדרת מ 1.9 ועד 31.8.
* התשלום בגין הפעילות יגבה בעת ההרשמה: קורס לימוד שחייה ראשוני- התשלום יגבה מראש עבור 16 שיעורים / 8 שיעורים בני 30 דקות כל אחד באמצעות הוראת קבע. ביתר החוגים יגבה התשלום בהוראת קבע באמצעות כרטיס אשראי אחת לחודש.
* אמצעי תשלום: כרטיס אשראי, מזומן (שלושה חודשים למפרע), במקרים מיוחדים ובאישור מיוחד על ידי המחאות לתקופת הפעילות.
* בחודשיים הראשונים של לימודי השחייה, לא יינתן החזר כספי בגין ביטול ו/או הפסקת פעילות על ידי התלמיד ו/או הורי התלמיד. (למעט מקרים של אי התאמה או סיבות בריאותיות).
* על הפסקת פעילות יש להודיע עד ה- 15 לחודש הקודם להפסקת הפעילות (15 יום מינימום טרם ההפסקה בפועל). הפסקת הפעילות תהיה בראשון לחודש העוקב. אי הודעה על הפסקת פעילות תגרור חיוב אוטומטי של החודש שלאחריו. הורה אשר לא יעמוד בתנאי זה לא יהא זכאי להחזר כספי מלא או חלקי.
* השיעור הראשון מוגדר כשיעור ניסיון. לא ייגבה תשלום על שיעור זה במידה והתלמיד/ה לא י/תירשם.
* תלמיד שלא הגיע לשיעור מכל סיבה, לא יהיה זכאי לשיעור השלמה ו/או להחזר כספי. במקרים מיוחדים שעיקרם סיבות בריאותיות ספציפיות בהצגת אישורים מתאימים ובתיאום מול רכז בית הספר לשחייה תבחן האפשרות לשיעורי השלמה.
* בחגי ומועדי ישראל יערכו השיעורים בחול המועד (לא בהכרח בשעות הרגילות), הודעה תפורסם על גבי לוחות המודעות ובמדיה האלקטרונית וכן בכניסה לבריכה וגם על ידי המדריך.
* **תשלום חובה על סך 51 ₪** עבור ביטוח לכל שנת הפעילות לתלמידים מעל גיל 18 ולתלמידים שאינם רשומים במוסדות חינוך עירוניים, יגבה בחודש הראשון. סכום זה נקבע בהסדר בין עיריית רעננה לחברת הביטוח ועלול להתעדכן בכל שנת פעילות. סכום זה הוא חד פעמי ולא יינתן החזר בגינו.
* לקוח שסיים קורס לימוד שחייה ראשוני והמשיך לאחריו באחד מחוגי השחייה השנתיים למשך 4 חודשים ומעלה (סה"כ תקופה של 6 חודשים ומעלה) והפסיק פעילותו לתקופה שלא עולה על שישה חודשים יהיה פטור מתשלום על קורס לימוד שחייה ראשוני חוזר.
* המרכז לשחייה וספורט – ביה"ס לשחייה רשאי לעדכן מחירים אחת לשנה.

**הנחות\***:

* רישום ילד שני ומעלה: 5% הנחה.
* ילד למשפחה עצמאית: 10% הנחה.
* זהב"י: משפחה מרובת ילדים (4 ומעלה עד גיל 21): 20% הנחה, בהצגת תעודת זהות וספח.
* עולה חדש 20%
* עובד עירייה 20%

**"מנוי משפחתי":** מנוי זוגי\* + ילד אחד ומעלה או מנוי חד הורי + ילד אחד ומעלה. וזאת בכפוף

לתקנון "הטבת קורס שחייה לילד בקניית מנוי שנתי משפחתי.

\* ההנחות אינן חלות על אימונים אישיים

\* אין כפל הנחות

**\* ההנחות אינן חלות על תושבים הגרים מחוץ לעיר רעננה. יש להציג תעודת זהות וספח ו/או כל**

**תעודה שתתבקש על ידי צוות בית הספר לשחייה**

**מחירון בית הספר לשחייה לפי סעיפי פעילות:**

**קורס לימוד שחייה ראשוני 16 מפגשים:**

* השיעור מתקיים פעמיים בשבוע.
* משך השיעור: 30 דק'.
* קבוצת לימוד תמנה עד 6 ילדים.
* סה"כ 16 שיעורים בעלות של 890 ₪ (445 ₪ לחודש)

**קורס לימוד שחייה ראשוני, 8 מפגשים**:

* השיעור מתקיים פעם בשבוע.
* משך השיעור: 30 דק'.
* קבוצת לימוד תמנה עד 6 ילדים.
* סה"כ 8 שיעורים בעלות של 560 ₪ (280 ₪ לחודש)

**חוג שנתי ללימוד שחייה דו שבועי:**

* השיעור מתקיים פעמיים בשבוע.
* משך השיעור: 30 דק'.
* הקבוצה תמנה עד 6 ילדים.
* עלות: 315 ₪ לחודש.

**חוג שנתי ללימוד שחייה חד שבועי:**

* השיעור מתקיים פעם בשבוע.
* משך השיעור: 30 דק'.
* הקבוצה תמנה עד 6 ילדים.
* עלות: 190 ₪ לחודש.

**חוג שנתי לשיפור סגנון דו שבועי:**

* השיעור מתקיים פעמיים בשבוע
* משך השיעור: 60 דק'
* הקבוצה תמנה עד 10 ילדים.
* עלות: 350 ₪ לחודש + 51 ₪ לביטוח לתלמידים מעל גיל 18 (תשלום חד פעמי שנתי)

**חוג שנתי לשיפור סגנון חד שבועי**

* השיעור מתקיים פעם בשבוע
* משך השיעור: 60 דק'
* הקבוצה תמנה עד 10 ילדים.
* עלות: 200 לחודש + 51 ₪ לביטוח לתלמידים מעל גיל 18 (תשלום חד פעמי שנתי)

**חוג שנתי להרגלי מים**:

* השיעור מתקיים פעם בשבוע (הורה + ילד).
* משך השיעור: 30 דק'.
* הקבוצה תמנה עד 6 ילדים ועד 6 הורים לשיעור.
* עלות: 280 ₪ לחודש +51 ₪ לביטוח לתלמידים שאינם רשומים במוסדות חינוך עירוניים (תשלום חד פעמי שנתי).

**חוג שנתי מאסטרס:**

* השיעור מתקיים פעמיים בשבוע.
* משך השיעור: 60 דק'.
* עלות: 350 ₪ לחודש +51 ₪ לביטוח (תשלום חד פעמי שנתי).
* ציוד חובה ללימוד: כובע ים, משקפת, סנפירים
* רכז בית הספר לשחייה ו/או מי מטעמו רשאי ע"פ שיקול דעתו לאחד קבוצות ו/או לחלק קבוצות בהתאם לרמת הילדים, כמותם וצרכי בית הספר לשחייה.

**שיעורים פרטיים/אימונים אישיים**:

* ילדים: יחיד: 30 דק', 140₪. זוגי: 30 דק', 200 ₪. שלושה: 30 דק', 270 ₪
* הידרותרפיה: יחיד: 30 דק', 150 ₪
* מבוגרים: יחיד: 45 דק', 180 ₪. זוגי: 45 דק', 280 ₪.
* ביטול שיעור: יש להודיע על ביטול עד 24 שעות לפני מועד השיעור , במידה ולא יודיע יחויב ב- 50% מערך השיעור.

**הוראות כלליות:**

1. א. המשתתף ימלא אחר כל ההוראות , הכללים והתקנות כפי שיחולו מעת לעת בכל הנוגע לשימוש והתנהגות בבריכת השחייה ובמרכז השחייה על כל מתקניו. משתתף הנכנס לשטח הבריכה ומרכז השחייה, יתנהג בהתאם להוראות המתפרסמות ע"י הנהלת הבריכה, עיריית רעננה ותקנות משרד הבריאות ומשרד הפנים והשילוט במקום. הנהלת המרכז לשחייה ומי מטעמה רשאית להרחיק ולהוציא מתרחצים שלא נשמעים להוראות ההנהלה, המצילים והסדרנים.

ב. מרכז השחייה שומר לעצמו את הזכות להפסיק לאלתר את החוג למשתתף שאינו מקיים את ההוראות, הכללים והתקנות הנ"ל ו /או מפריע בדרך כלשהיא לפעילות התקינה בבריכה ומתקני המרכז.

1. משתתף אשר יגרום נזק במזיד לבריכה ו /או למרכז השחייה ו/או למתקניהם ו/או לכל נכס אחר אשר בשטחה יאבד את זכותו לשימוש בבריכה ובמתקניה ותוקף המשתתף שלו יפוג. בנוסף , תהא הנהלת הבריכה ו/או עיריית רעננה רשאית לדרוש פיצוי בגין הנזק הנגרם לה – על פי כל דין.

3. השהייה והפעילות בבריכה ובמרכז השחייה והן השימוש במתקנים, הנם על אחריותו הבלעדית של המשתתף. הנהלת הבריכה ו/או עיריית רעננה לא תהא אחראית בכל צורה שהיא לכל נזק, פגיעה, תאונה או אובדן שנגרמו למשתתף או לכל צד ג' כלשהו בשטח זה, לרבות עקב שימוש של המשתתף או צד ג' בבריכה או במתקניה למעט רשלנות מצד הנהלת הבריכה ו/או מי מטעמה.

4. הנהלת הבריכה והמרכז לשחייה ו/או עיריית רעננה לא תהא אחראית לכל נזק ו/או אובדן לרכוש המשתתף שנגרם מכל סיבה שהיא בשטח הבריכה לרבות חפצים בארונות המלתחה.

5. חניית רכב המשתתף בשטח מגרש החנייה הינה על אחריות המשתתף בלבד. אין ההנהלה ו/או עיריית רעננה אחראית על כל גניבה, תאונה, פריצה, נזק או קלקול אשר יגרמו לרכב או רכוש. למען הסר ספק יובהר בנוסף כי על הנהלת הבריכה לא תחול כל אחריות שהיא בגין כל נזק שיגרם למכוניתו של החבר ו/או תכולתה .

6. הנהלת המרכז ו/או עיריית רעננה רשאית לסגור את בריכת השחייה או חלק ממנה למטרות אחזקה ו/או שיפוצים ככל שיידרש. הנהלת הבריכה תודיע על השינויים האמורים לידיעת בעל המשתתף ע"י פרסומם באמצעות הודעות שיוצגו בשטח הבריכה ובאתר העירוני , שבועיים מראש.

7. הנהלת המרכז ו/או עיריית רעננה רשאית ומוסמכת ע"י משרד הבריאות, להורות לקהל המתרחצים לצאת מהמים משיקולים טכניים ובריאותיים (כגון צואה, הקאה).

* 1. הנהלת המרכז ו/או עיריית רעננה רשאית לא להתיר הכניסה ו/או השימוש בבריכה ובמתקניה מחמת כוח עליון, ולמשתתף לא תהא כל טענה בנדון.

"כוח עליון" לצורך סעיף זה הינו מלחמה, מצב חירום, גיוס- בין חלקי בין מלא- לרבות גיוס מילואים, פגעי טבע, גשם, חוסר אפשרות לנוע בדרכים, מצב כוננות, התפרעויות, שביתה כללית במשק, שריפה, מחלה קשה, אבל, אבל לאומי, חקיקה, צווים ו/או פקודות של רשויות המדינה, החלטה שיפוטית ו/או צו מניעה האוסר על העירייה להפעיל ו/או לקיים הפעילות במקום, כולו או חלקו, במישרין ו/או בעקיפין וכל פעולה ו/או כל מעשה שאינם בשליטת העירייה ו/או הנהלת הבריכה.

**נספח לתקנון בית הספר לשחייה**

הריני מודע לכך שהתקנון נועד על מנת לשמור על איכות, בטיחות והנאת תלמידי בית הספר לשחייה

**פרסום**: (נא לסמן את הסעיף המתאים)

1. אנו מאשרים לפרסם תמונות החניך/ה באמצעי התקשורת :חוברות פרסום, עיתונות ,אתר אינטרנט של המרכז לשחייה וספורט רעננה .

2. לא מאשרים .

3. האם מסכים לקבל פרסום לתיבת הדואר כן / לא . ידוע לי כי אוכל להודיע בכל עת על סירובי לקבל פרסום.

**הצהרת בריאות**:

(נא לסמן את הסעיף המתאים):

1. אין לבני/בתי כל בעיה רפואית או בריאותית המונעת ממנו/ה להשתתף בפעילות ספורטיבית .

2. בני/בתי סובל/ת ממגבלות ו/או בעיות רפואיות בריאותיות כדלהלן :

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

הנני מאשר בחתימתי כי קראתי את כל הוראות התקנון, הן מובנות ואפעל על פיהן :

תאריך: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שם האב ושם משפחה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ טלפון:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ חתימה : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שם האם ושם משפחה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ טלפון:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתובת :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ חתימה:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

דואר אלקטרוני : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

בכל בקשה , שאלה וכדומה, ניתן לפנות למזכירות בית הספר / רכז בית הספר

בטלפון : 09-7700700 פקס : 09-7700707

מייל : [yaarab@raanana.muni.il](mailto:yaarab@raanana.muni.il)