

INFORMATOR

FAMILY LIFE
• SZKOŁA PŁYWANIA •



**EVA Park
Life & SPA**



PLYWANIEDLADZIECI.PL

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- przed pierwszymi zajęciami prosimy o przybycie **co najmniej 15 minut** wcześniej
- imienne karnety wejściowe, obowiązujące przez cały semestr zostaną wysłane w formie elektronicznej na adres email
- karnet upoważnia do wejścia na pływalnię bez dodatkowych opłat dla osób korzystających z zajęć grupowych.



- czas pobytu w strefie basenowej
 - ★ 50 minut - dla zajęć trwających 30 minut
 - ★ 80 minut - dla zajęć trwających 60 minut
- karnet Family Life należy okazać w recepcji Eva Park Life&Spa. Uczestnikowi zajęć zostanie wydany kluczyk, uprawniający do korzystania z przebieralni w strefie basenowej.
- miejsce zbiórki na pływalni wyznacza tabliczka z logo Szkoły Pływania Family Life oraz napisem „**REZERWACJA**”
- prosimy o przyprowadzenie dzieci na halę basenową **5 minut** przed rozpoczęciem zajęć tak, aby lekcje rozpoczynały się punktualnie
- rodzic może wejść do szatni oraz wprowadzić dziecko na halę basenową bez konieczności kupienia biletu na maksymalnie **10 minut**
- po zajęciach prosimy o punktualne odebranie dziecka od instruktora



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZAJĘĆ?

Woda to zupełnie inne środowisko, z którym trzeba się oswoić.

By od pierwszych zajęć czuć się swobodnie należy zadbać, by nasze pociechy były dobrze do nich przygotowane :)

CO ZABRAĆ NA BASEN?

1. **Wygodny strój kąpielowy** (nie może być za luźny, by nie zsuwał się podczas wodnych harców i skoków do wody / slipki do pływania przylegające do ciała, najlepiej wiązane na sznurek - nie spodenki (luźne spodenki ograniczają komfort pływania).
2. **Okularki pływackie** – prosimy by nie była to maska zakrywająca nos, gdyż utrudnia ona naukę wypuszczania powietrza pod wodą. Okulary są wymagane od pierwszych zajęć. Gwarantują swobodę podczas nurkowania, delikatnych chlapnięć wodą po buzi oraz zapewniają płynne przeprowadzenie zajęć.
3. **Czepek** - na basenach, na których uczymy pływać jest on obowiązkowy.
4. **Ręcznik** - zostawiamy go na ławce na pływalni, by po zajęciach od razu się nim okryć, unikając wychłodzenia.
5. **Kłapki basenowe** - dla najmłodszych najbezpieczniejsze będą kłapki z zabezpieczeniem pięty, by stopa nie wysuwała się z klapka.
6. **Przybory toaletowe** - płyn do kąpieli, ewentualnie szampon do włosów. Ważne, by zabierać również ze sobą krem do twarzy, chroniący przed wysuszeniem po kontakcie z chlorem.
7. **Dobry humor**



TERMINARZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

w roku szkolnym

2025
2026

semestr zimowy



dni, w których odbywają się zajęcia

dni wolne od zajęć

2025 | Wrzesień

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

2025 | Październik

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

2025 | Listopad

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

2025 | Grudzień

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

2026 | Styczeń

pon	wto	śro	czw	pią	sob	nie
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8



INFORMATOR

NIEOBECNOŚCI

O nieobecnościach należy informować **minimum 24 godziny przed zajęciami**, tylko i wyłącznie drogą mailową na adres plywanie@family-life.pl

ODRABIANIE NIEOBECNOŚCI

Odrabiać można zajęcia, które zostały zgłoszone w terminie podanym powyżej (punkt „NIEOBECNOŚCI”).

ZDARZENIA LOSOWE

W przypadku zdarzeń losowych (np. awaria na basenie), zajęcia zostaną przełożone na inny termin.

KONTAKT

W sprawach bieżących, związanych z nauką pływania:

Wojciech Bulanda, tel. 881 745 385, plywanie@family-life.pl

ADRES PŁYWALNI:

**EVA Park Life & SPA
ul. Sienkiewicza 2,
Konstancin Jeziorna**



Regulamin i zasady korzystania z basenu Eva Park Life & SPA

1. Korzystanie ze Strefy Basenowej/Wellness, rozumianej jako basen, tereny przyległe do basenu znajdujące się w tym samym pomieszczeniu, jacuzzi oraz natryski i toalety znajdujące się przy basenie, odbywa się tylko w obecności ratownika, który ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo przebywających tu osób.
2. Osoby korzystające z basenu muszą podporządkować się poleceniom ratownika oraz stosować się do znaków informacyjnych, zakazu i nakazu umieszczonych w Strefie Basenowej/Wellness.
3. Korzystanie z basenu podczas nieobecności ratownika jest zabronione i odbywa się na własną odpowiedzialność.
4. Osoby korzystające z basenu proszone są o zapoznanie się z informacjami na jego temat. Decydując się na przebywanie w basenie mają świadomość, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych i czynią to na własną odpowiedzialność.
5. Osoby korzystające ze Strefy Basenowej/Wellness zobowiązane są do zachowania należytej staranności w celu ochrony życia oraz zdrowia własnego i innych osób.
6. Osoby korzystające z basenu zobowiązane są do bezzwłocznego informowania ratowników lub innych pracowników obsługi o zaistniałym wypadku, urazach lub innych zdarzeniach mogących mieć wpływ na bezpieczeństwo własne i innych osób.
7. Osoby korzystające z basenu proszone są o przebranie się w szatni w czysty przylegający do ciała jedno- lub dwuczęściowy strój kąpielowy oraz zmianę obuwia na czyste klapki basenowe. Na basenie nie ma potrzeby korzystania z czepków.
8. Wszelką biżuterię, pieniądze i przedmioty wartościowe należy pozostawić w szafce w szatni lub oddać na czas pobytu w Strefie Basenowej/Wellness do sejfów w recepcji głównej. Obiekt Eva Park Life & SPA nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie Strefy Basenowej/Wellness.
9. Przed wejściem na basen należy wziąć prysznic z użyciem środków myjących, a następnie obowiązkowo skorzystać z dezynfekcji stóp.
10. Po skorzystaniu z toalety w trakcie pobytu w Strefie Basenowej/Wellness należy bezzwłocznie umyć całe ciało mydłem przed ponownym wejściem do wody.
11. Ze względu na oddziaływanie solanki wskazane jest korzystanie z okularów pływackich.
12. W jacuzzi solankowym można przebywać maksymalnie do 15 minut. W przypadku złego samopoczucia należy niezwłocznie powiadomić ratownika.
13. Dzieci do lat 12 mogą przebywać w Strefie Basenowej/Wellness tylko pod opieką osób dorosłych.
14. Dzieci do lat 3 oraz starsze niekontrolujące procesów oddawania moczu i wypróżniania należy wyposażyć w pieluchy basenowe.
15. Ze względu na bezpieczeństwo w Strefie Basenowej/Wellness zabrania się: biegania po płycie basenu, skakania do wody, utrudniania pływania innym użytkownikom, posiadania szklanych lub ostrych przedmiotów, wchodzenia na stanowiska ratownicze, pływania w okularach optycznych lub w szklach kontaktowych oraz żucia gumy i spożywania pokarmów bez wyraźnego pozwolenia ratownika lub pracownika obsługi.
16. Ze względu na bezpieczeństwo użytkowników w Strefie Basenowej/Wellness EVA Park Life & SPA jednocześnie może przebywać maksymalnie 30 osób.
17. Posiadacz biletu/karnetu, wchodząc na teren Strefy Basenowej/Wellness EVA Park Life & SPA, akceptuje jej regulamin oraz jest świadomy praw i obowiązków wynikających z jego treści.
18. Eva Park Life & SPA zastrzega sobie możliwość niewpuszczenia do Strefy Basenowej/Wellness Eva Park Life & SPA w przypadku awarii, przerw technicznych i innych zdarzeń losowych oraz w sytuacjach pełnego obłożenia obiektu.
19. W przypadku osób nie stosujących się do regulaminu Strefy Basenowej/Wellness, Eva Park Life & SPA zastrzega sobie możliwość usunięcia takich osób ze Strefy Basenowej/Wellness bez zwrotu kosztów wejścia.
20. Regulamin dostępny jest na stronie www.uzdrowisko-konstancin.pl, www.evapark.pl oraz w obiekcie Eva Park Life & SPA.



Do zobaczenia na pływalni !

FAMILY LIFE
SZKOŁA PŁYWANIA



FAMILY LIFE
Szkola Sportów Letnich i Zimowych

K: +48 881 745 385; +48 577 921 882

E: plywanie@family-life.pl

Family Life to nie tylko szkoła pływania – to sposób życia na sportowo. To szkoła sportu, pasji i przygody.

Z nami Jest Lux!

Serdecznie zapraszamy do łączenia z nami pasji sportów letnich i zimowych.