

# INFORMATOR

**FAMILY LIFE**  
SZKOŁA PŁYWANIA



**LAVO.**



**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 i indywidualnych



- 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 klubu LAVO. 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 **20 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   |





# TERMINARZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH

w roku szkolnym

2025  
2026

semestr letni



dni, w których odbywają się zajęcia

dni wolne od zajęć

2026 | Luty

| pon | wto | śro | czw | pią | sob | nie |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 26  | 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  | 1   |
| 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   |

2026 | Marzec

| pon | wto | śro | czw | pią | sob | nie |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 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   |

2026 | Kwiecień

| pon | wto | śro | czw | pią | sob | nie |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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   | 8   | 9   | 10  |

2026 | Maj

| pon | wto | śro | czw | pią | sob | nie |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27  | 28  | 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   |

2026 | Czerwiec

| 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  |





# INFORMATOR

## NIEOBECNOŚCI

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

## ADRES PŁYWALNI:

**Klub sportowy LAVO.  
ul. Geodetów 23E  
Józefosław**







## Regulamin korzystania z basenu LAVO.

1. Basen, sauny otwarte są codziennie w godzinach: 7.30-22.30.  
Godziny otwarcia podczas świąt mogą ulec zmianie.
2. Istnieje możliwość zmiany dostępności strefy z przyczyn technicznych lub organizacyjnych.
3. Korzystanie ze strefy basenu odbywa się tylko przy obecności ratownika/instruktora, który ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo przebywających tu osób. Wszyscy korzystający z tej strefy muszą podporządkować się poleceniom ratownika/instruktora.
4. Korzystanie ze strefy basenu podczas nieobecności instruktora/ratownika odbywa się na własną odpowiedzialność.
5. Osoby korzystające ze strefy basenu proszone są o przebranie się w szatni, zmianę obuwia na klapki basenowe.
6. Na basenie obowiązuje strój kąpielowy bez kieszeni.
7. Przed wejściem na basen należy wziąć prysznic z użyciem środków myjących.
8. Dzieci do lat 10 przebywają w strefie basenowej tylko pod opieką osób dorosłych.
9. Małe dzieci należy wyposażyć w pieluchy basenowe.
10. Zakazuje się korzystania ze strefy basenowej osobom nietrzeźwym lub znajdujących się pod wpływem innych środków odurzających. Jednocześnie zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu i środków odurzających w tej strefie.
11. Ze względu na bezpieczeństwo nie wolno: biegać po płycie basenu, skakać do wody, utrudniać pływania innym użytkownikom, wносить szklanych przedmiotów, wprowadzać zwierząt, pływać w okularach optycznych, pływać w szklach kontaktowych, posiadać ostrych przedmiotów (zegarki, biżuteria, kolczyki itp.).
12. Osoby korzystające ze strefy saun proszone są o zapoznanie się z informacjami na temat saun które znajdują się w szatni basenowej. Decydując się na przebywanie w saunach mają świadomość, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych i czynią to na własną odpowiedzialność.
13. Prosimy o niewchodzenie do saun w klapkach oraz strojach kąpielowych. Należy pamiętać, że w wysokich temperaturach materiały syntetyczne zaburzają wydalenie potu i mogą podrażniać skórę. Prosimy o korzystanie z ręczników.
14. W strefie saun prosimy o zachowanie ciszy.
15. Personel obiektu nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni lub strefie basenowej.
16. Za wszelkie zniszczenia spowodowane przez nieprawidłowe użytkowanie odpowiedzialność ponosi sprawca.
17. Za szkody spowodowane przez nieletnich odpowiedzialność ponoszą rodzice lub opiekunowie.
18. W basenie może przebywać jednocześnie maksymalnie 20 osób.
29. Opłata za zagubiony kluczyk wynosi 40 zł.



# LAVO.



# 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](mailto: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.