

INFORMATOR

FAMILY LIFE
SZKOŁA PŁYWANIA



OSiR Mokotów



PLYWANIEDLADZIECI.PL

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- prosimy o przybycie minimum **15 minut przed zajęciami**
- 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
 - * 1 godzina - dla zajęć trwających 30 minut
 - * 1,5 godziny - dla zajęć trwających 60 minut
- przez bramkę kasy basenu można przejść najwcześniej 15 minut przed godziną rozpoczęcia zajęć
- 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 rozpoczęły się punktualnie
- rodzic może wejść do szatni oraz wprowadzić dziecko na halę basenową bez konieczności kupienia biletu na maksymalnie **20 minut**
- zajęcia można obserwować z trybuny, która znajduje się nad basenem
- 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. **Klapki basenowe** - dla najmłodszych najbezpieczniejsze będą klapki 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

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:

OSiR MOKOTÓW
ul. Niegocińska 2



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 dołączenia z nami pasji sportów letnich i zimowych.