



## Interesešu izglītības programmas

“Peldēšanas pamatprasmju apguve bērniem vecumā no 3 – 6 gadiem”

LICENCE Nr.2024/5/14

“Peldēšanas prasmju apguve bērniem vecumā no 7 gadiem”

LICENCE Nr.2024/5/15

Sertificēta trenera

Vladlena Žarinova vadībā

2024/2025



## Peldēšanas pozitīvās īpašības

- Norūdišanās process ir veselīga ķermeņa pamatā. Tā rezultātā uzlabosies asinsrite, ādas krāsa, imunitāte, kā arī tiks veicināta fiziskās formas un pašsajūtas uzlabošana.
- Stājas uzlabošana. Peldoties tiek nostiprināta vispārējā muskulatūra un uzlabotas ķermeņa balsta funkcijas, tādējādi mazinot skoliozes un citu stājas problēmu risku.
- Pašsajūtas uzlabošana. Peldēšana līdz ar katru rokas vēzienu palīdzēs Jums atbrīvoties no dienas gaitā uzkrātā stresa un negācijām, atgriežot smaidu un jaunu sparū nākamajai darba dienai.
- Muskulatūras nostiprināšana. Peldēšana ir universāls sporta veids. Ūdens pretestības spēks un peldēšanas process izkustinās Jūsu ķermeni, veicinot muskulatūras attīstību patīkamā veidā.
- Saudzējošs sports. Lai kādas intensitātes treniņam dodat priekšroku, ūdens, balstot Jūsu ķermeni, samazina traumu risku un padara izpildītās kustības plūstošas, saudzējot Jūsu locītavas un neļaujot tās pārplūst.
- Dzīvei noderīgas prasmes. Peldēšana patiesi ir vienīgā sportiskā prasme, kas var izglābt Jūsu dzīvību – apgūstot peldētprasmi, kā arī drošības uz ūdens pamatus, cilvēks iemācās adekvāti novērtēt savas spējas un citus ar drošību uz ūdens saistītus riskus, un jūtas daudz drošāk ūdens tuvumā.



## Programma “Peldēšanas pamatprasmju apguve bērniem vecumā no 3 – 6 gadiem”

Mazais baseins: ūdens temperatūra 32 °C, dziļums – 50 cm, garums – 7 m

1 nodarbības maksa: 15 EUR

Nodarbības ilgums: 40 (četrdesmit) minūtes – 30 minūtes, pamatprasmju apguvei, 10 minūtes – rotaļām

### Programmas mērķis:

- Palīdzēt veidot fiziski, garīgi un emocionāli attīstītus bērnus, kas būtu motivēti aktīvam un kustīgam dzīves veidam.
- Peldētāpmācībā bērniem no 3 līdz 6 gadiem galvenais ir panākt, lai ūdenī viņiem patiktu, un baseina apmeklējums katru reizi sagādātu prieku. Kā arī, lai bērniņš augtu stiprs un veselīgs – rūdīties.

### Programmas uzdevumi:

- veicināt bērnu sportiskās aktivitātes, kā aktīvu un veselīgu brīvā laika pavadīšanas iespēju
- attīstīt drošas rīcības prasmes ūdenī
- uzlabot stāju un nostiprināt muskulatūru, izmantojot peldēšanas vingrinājumus
- bērnu iepazīstināšana ar ūdens īpašībām
- bērnu iepazīstināšana ar ķermeņa pārvietošanas iemaņām ūdenī
- veicināt bērnu peldētāpmācību
- attīstīt patiku pret ūdeni – mazināt bailu sajūtu nākotnē
- stimulēt refleksu attīstību vājākiem bērniem un samazina uzbudinājumu aktīvākiem, jo, kustoties ūdenī, tiek nodarbināta visa muskulatūra
- rotaļas, spēles, šķēršļu joslas ūdenī

### Aprīkojums un darba instrumenti

Albatross SPA nodrošina bērnus ar palīgaprīkojumu peldēšanas pamatprasmju apguvei: peldēšanas dēļi, peldēšanas porolona nūjas jeb “nūdeles”, drošības vestes, drošības jostas, uzroči, grimstošie riņķi, bumbas



## Programma “peldēšanas prasmju apguve bērniem vecumā no 7 gadiem”

Lielais baseins: ūdens temperatūra 29 °C,  
dziļums – mainās pakāpeniski no 1-2 m, garums – 25 m

1 nodarbības maksa: 15 EUR

Nodarbības ilgums: 40 (četrdesmit) minūtes

### Programmas mērķis:

Palīdzēt veidot fiziski, garīgi un emocionāli attīstītus bērnus un jauniešus, kas būtu motivēti aktīvam, kustīgam dzīves veidam, apzinātos sporta nozīmi personības un veselības sabiedrības veidošanā.

### Programmas uzdevumi:

- veicināt bērnus un jauniešus uz sporta aktivitātēm, kā aktīvu un veselīgu brīvā laika pavadīšanas iespēju
- attīstīt drošas rīcības prasmes ūdenī
- uzlabot fiziskās spējas, izmantojot peldēšanas vingrinājumus
- bērnu iepazīstināšana ar ūdens īpašībām
- bērnu iepazīstināšana ar ķermeņa pārvietošanas iemaņām ūdenī
- peldēšanas pamatprasmju apgūšana
- peldēšanas stilu un to elementu apgūšana
- rotaļas, spēles, šķēršļu joslas ūdenī
- bērnu startēšana peldēšanas sacensībās

### Aprīkojums un darba instrumenti

Albatross SPA nodrošina bērnus ar palīgaprīkojumu peldēšanas prasmju apguvei: peldēšanas dēļi, peldēšanas porolona nūjas jeb “nūdeles”, drošības jostas, pleznas, grimstošie riņķi, bumbas



## Svarīga informācija

Nodarbības notiek 1x nedēļā dalībniekam apstiprinātajā laikā otrdienās, trešdienās vai ceturtdienās.

Intereses gadījumā ir iespējamās nodarbības 2x nedēļā.

Vecāki nodarbībā nepiedalās.

Ar bērniem kopā nodarbības laikā ir treneris un uzraugošā persona.

**Uz nodarbību nepieciešams līdz:** peldcepure, peldkostīms/peldbikses, tīras čības, dvieļis, ūdens pudele, ģimenes ārsta izziņa par bērna veselības stāvokli un atzīmi, vai ir ierobežojumi apmeklēt nodarbības (Pirmajā reizē)

Vecākiem lūgsim palīdzību jaunākos bērnus apgērbt, sagatavot nodarbībai, nodot trenerim vai uzraugošajam personālam nodarbības sākuma brīdī, kā arī sagaidīt pēc nodarbības ģērbtuvē.

Uzsākot nodarbības slēdzams līgums rakstveidā, kas tiks noslēgts uz mācību gadu 2024/2025.

### Abonements

Sākoties kalendārā mēneša pirmajai nodarbībai pie administratora ir jāiegādājas attiecīgā mēneša nodarbību abonements. Norēķini iespējami gan ar bankas karti, gan skaidrā naudā. Čeks tiks noformēts ar bērna rekvizītiem, lai vecāki to varētu iesniegt Valsts Ieņēmumu Dienestā un atgūt ledzīvotāju ienākuma nodokli par bērna interešu izglītību.

Neierašanās gadījumā - 1x mēnesī 1 nodarbību var pārcelt uz nākamo mēnesi, iepriekš informējot Albatross SPA administratoru.

### Pirmreizējā pārbaude

Ja neesat pārliecināti vai bērnam patiks baseinā, piedāvājam jums atnākt uz pirmreizējo pārbaudes nodarbību sev atbilstošajā grupā, ja tajā ir brīvas vietas. Par brīvo vietu pieejamību var uzzināt, zvanot pa tālruni 25776644 vai rakstot e-pastu uz: [info@albatross-spa.lv](mailto:info@albatross-spa.lv). Pēc pārbaudes nodarbības, iegādājoties abonementu, pirmreizējas pārbaudes cena tiek iekļauta abonementa summā.

Visi Albatross SPA iekšējās kārtības noteikumi un Privātuma politika pieejami pie SPA administratora un weblapā: [albatrossresort.lv](http://albatrossresort.lv)



## Nodarbību grafiks

### OTRDIENA

1. grupa	15.20 - 16.00	LIELAIS BASEINS
2. grupa	16.00 - 16.40	LIELAIS BASEINS
3. grupa	16.40 - 17.20	LIELAIS BASEINS
4. grupa	17.20 - 18.00	LIELAIS BASEINS
5. grupa	18.00 - 18.40	MAZAIS BASEINS

### TREŠDIENA

6. grupa	15.20 - 16.00	LIELAIS BASEINS	11. grupa	15.20 - 16.00	MAZAIS BASEINS
7. grupa	16.00 - 16.40	LIELAIS BASEINS	12. grupa	16.00 - 16.40	MAZAIS BASEINS
8. grupa	16.40 - 17.20	LIELAIS BASEINS	13. grupa	16.40 - 17.20	MAZAIS BASEINS
9. grupa	17.20 - 18.00	LIELAIS BASEINS	14. grupa	17.20 - 18.00	MAZAIS BASEINS
10. grupa	18.00 - 18.40	LIELAIS BASEINS	15. grupa	18.00 - 18.40	MAZAIS BASEINS

### CETURTDIENA

16. grupa	15.20 - 16.00	LIELAIS BASEINS
17. grupa	16.00 - 16.40	LIELAIS BASEINS
18. grupa	16.40 - 17.20	LIELAIS BASEINS
19. grupa	17.20 - 18.00	LIELAIS BASEINS
20. grupa	18.00 - 18.40	MAZAIS BASEINS



## Vecāku labsajūtai

Tajā pašā laikā, kad bērnam ir peldētapmācības nodarbība, vecākam vai pavadošajai personai piedāvājam izmantot laiku

trenažieru zāles apmeklējumam

REAXING trenāžieri

7 EUR (max. 3 personas)

vai

30 min zonu masāža

25 EUR (max. 1 persona)



# *Diploms*

*Par Interēšu izglītības programmas*

**Peldēšanas prasmju apguvi**

*2024./2025. gada sezona*

*LICENCE Nr. 2024/5/15*

SIA Albatross SPA programmas vadītājs: \_\_\_\_\_

Ķesterciemā





# *Diploms*

*Par Interēšu izglītības programmas*  
Peldēšanas pamatprasmju apguvi bērniem  
vecumā no 3 līdz 6 gadiem

*2024./2025. gada sezona*

*LICENCE Nr. 2024/5/14*

SIA Albatross SPA programmas vadītājs: \_\_\_\_\_

Ķesterciemā