

שם הילד: _____
ימי פעילות: _____
תאריכים: _____
ישיבה: _____



בית הספר לשחיה, קורס שחיית חתירה

ברוכים הבאים לבית הספר לשחיה של מכבי שוהם.

כניסה לקורס מותנית בביטחון הילד במים . ילדים רבים משיגים ביטחון זה בגיל מבוגר יותר וזקוקים לזמן רב יותר להרגיש בטוח בסביבת המים.

מידע כללי :

- עד 6 ילדים בקבוצה.
- הקורס כולל 12 שיעורים.
- כל שיעור 40 דקות, תרגול מחוץ למים ובמים.
- יש להגיע 10 דקות לפני תחילת השיעור.
- השלמת שיעור אחד בלבד בהתאם לתקנון.

מטרת הקורס : שחיית חתירה

שליטה במים ברמה גבוהה

שחיית חתירה וגב.

התחלת קפיצת ראש

ציוד לקורס : סנפירים חובה

- סנפירים. יש לרכוש סנפירים מתאימים לשחייה (סנפירי גומי פשוטים ולא סנפירים העשויים מפלסטיק).
- בגדי ים: בגד ים צמוד (לא מכנס בגד ים) ולבנות מומלץ בגד ים שלם.
- כובע: בעלי שיער ארוך חייבים בכובע.
- משקפת: מומלץ מאד להשתמש במשקפת עם סיליקון מסביב לעיניות. שימו לב כי המדריכים לא יוכלו להתעסק בעזרה עם המשקפות.

אתם יכולים לעזור ! ככל שהילד יתנסה יותר במים הוא ילמד להסתדר ולאהוב אותם יותר לכן – לכו הקיץ עם הילדים לבריכה.

שימו לב – לעיתים הילד יזדקק לקורס נוסף – צוות בית הספר רוצה רק את טובת ילדכם. ישנם ילדים אשר מספר השיעורים בקורס אינו מספיק על מנת לרכוש את הביטחון והקואורדינציה הדרושים לפיכך יתכן ותקבלו המלצה לעבור את הקורס שוב וזאת על מנת להשיג את מטרות הקורס.

חשוב לזכור כי לכל אחד קצת התקדמות שונה וכי ילד שיהיה במקום לא מתאים לו עלול לפתח פחדים .