

Со сколько лет можно у вас заниматься?

У нас есть два формата занятий: групповые и индивидуальные. В формате индивидуальных занятий можно начинать уже с 2-3 лет. Групповые занятия в чаше большого бассейна возможны с 6-7 лет.

Также есть групповые занятия для детей младше 6 лет в чаше детского бассейна. Подробнее можно узнать у администратора [по номеру телефона \(Ссылка на ватсап +7 902 821-98-37\)](#)

Длительность и организация занятия.

Длительность занятия составляет 45 минут.

Приходить на занятие рекомендуем заранее, минут за 15. По необходимости сдать вещи в гардероб и, обязательно, оповестить администратора о присутствии.

При наличии медицинских показаний или противопоказаний сообщить о них тренеру до начала занятия.

Если это групповое занятие, оно проходит организованно группой. Если же индивидуальное занятие, соответственно, главный организатор - тренер. Самостоятельное перемещение по комплексу запрещено. То есть, построение, проход в раздевалки и выход на воду под присмотром тренера. Также как и посещение сауны после занятия. После окончания занятия за ребенка отвечает родитель.

В случае, если возникают сложности, задержки или другие неудобные ситуации, вы всегда можете обратиться за помощью к администратору или тренеру.

Что необходимо для занятия?

1. Купальник или плавки;
2. Очки и шапочка для плавания;
3. Сланцы;
4. Мыльные принадлежности;
5. И рекомендуем полотенце побольше ;)

И, обязательно, справка о состоянии здоровья.

Какая справка нужна для занятий?

Для начального обучения и оздоровительной деятельности достаточно справки от педиатра «в настоящее время ребенок здоров и может посещать бассейн...»

Для тренировочной и соревновательной деятельности необходимо «медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятий и спортивных соревнований). Направление на медицинское обследование можно взять у администратора.

Может ли родитель присутствовать на занятии?

Мы не рекомендуем родителям присутствовать на занятии в качестве «зрителя».

Вы можете воспользоваться услугами «свободное плавание», «аква-аэробика» или «групповые занятия для взрослых».

Провести время с пользой, показать важность занятий личным примером и посмотреть «издалека».

Можно ли заниматься в группе со страхом воды?

При страхе воды эффективнее будет заниматься индивидуально. Достаточно бывает даже 2-3 занятий, чтобы быстрее и легче пройти этап освоения с водой и далее спокойно заниматься в группе.

Если же возможности заниматься индивидуально нет, важно чтобы групповые занятия были систематическими и регулярными, 2 и более раз в неделю.

Поэтому, да! Можно и возможно ;) Также можно выполнять домашнее задание, чтобы закрепить навык в более комфортных условиях.

У вас холодно? Мы часто болеем?

В среднем, температура воды в бассейне 28,5 градусов, что является нормой. Для адаптации ребенка рекомендуем использовать «сауну» во время занятий, брать полотенце побольше, сушиться и дать время «остыть» перед тем, как выйти на улицу. Так организм быстрее и легче адаптируется к температуре бассейна.

Для тех, кто любит по-теплее рекомендуем бассейн «Иртыш» с температурой воды 29 - 29,5 градусов.

Что делать, если пропустил занятие? Оно сгорит?

Срок действия абонеента 30 календарных дней с момента покупки.

Не использованные занятия, в том числе по причине болезни, не переносятся и не возмещаются.

Пропущенные занятия можно **отработать дополнительно** в этом или следующем месяце при условии активного абонеента и свободных мест в группе. Запись на отработку у администратора в вашем филиале или по номеру телефона (Ссылка на ватсап +7 902 821-98-37)

У вас есть спортивное плавание? И возможно выполнить спортивный разряд?

Да! Спортивное плавание у нас есть. Есть даже сборная команда. И есть результаты: Мастер спорта, Кандидаты в мастера спорта, десятки взрослых разрядов и сотни юношеских. Участвуем в Областных соревнованиях, Межрегиональных и Всероссийских.

Также каждый наш ученик (от самых маленьких до уже больших) может почувствовать себя настоящим пловцом и даже супергероем на школьных соревнованиях «Кубок Свиммастер». По итогам которых мы присваиваем юношеские разряды.

Присвоение разрядов возможно с 9 лет.

О налоговом вычете за занятия спортом.

С 2022 года граждане могут получить социальный налоговый вычет на физкультурно-оздоровительные услуги.

Документы, которые мы можем предоставить для получения вычета:

1. Договор, подтверждающий факт обучения
2. Справка об оплаченных услугах

Сколько человек в группе?

На одной дорожке могут заниматься до 12 детей. Если детей в группе больше, занятие проходит на двух дорожках с двумя тренерами.