



**ТЕХНИЧКА
ШКОЛА**
САШЕВО

Косиће Абрашевића 1, 14000 Ваљево
Тел: (014) 221-529, 222-098, 221-602
факс: (014) 221-529
e-mail: tehnskola@sbb.rs
www.tehnickaskolava.edu.rs

Термини коришћења базена за грађанство:

- Радним даном: од 15:00–18:00 сати
- Суботом: од 13:00–18:00 сати
- Недељом: од 10:00–16:00 сати

Цене коришћења затвореног базена су подељене по категоријама у зависности од субјекта коришћења.

- Појединачна дневна карта за грађане: 1 сат – 200,00 динара
- Појединачна дневна карта за децу млађу од 10 година: 1 сат – 100,00 динара
- Месечна карта за грађане (гласи на име лица): 1.600,00 динара
- Организовани долазак ученика других школа: 1 сат – 100,00 динара по ученику
- Закуп за групна лица: 1 сат – 3.000,00 динара

Информације на тел. 062 508535, Славица Лукић

ДОБРОДОШЛИ!!!



ПРАВИЛНИК О КУЋНОМ РЕДУ НА ЗАТВОРЕНОМ БАЗЕНУ У ТЕХНИЧКОЈ ШКОЛИ

Сви посетиоци и корисници базена дужни су да се упознају са одредбама овог правилника и да се истог придржавају, а особе које их не поштују биће удаљене из објекта.

Корисници су дужни да објекат користе искључиво у терминима предвиђеним распоредом.

Организоване групе (ученици Техничке и осталих школа, чланова пливачког и ватерполо клуба Валис) **могу приступити објекту искључиво уз надзор професора/наставника** своје школе или тренера клуба, који преузима одговорност за њих и прихвата све обавезе прописане овим правилником.

Пре уласка у простор око базена **обавезно је туширање и пролазак кроз хигијенску баријеру** за дезинфекцију ногу.

Сви корисници базена са дугом косом **дужни су да носе пливачку капу** за косу.



Сви корисници базена **дужни су да имају одговарајућу опрему за пливање.**

ДОЗВОЉЕНИ КУПАЋИ КОСТИМИ

За мушкарце:



За жене:



НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО



Пливач је, такође, дужан да понесе пешкир, папуче и фен.

На плато поред базена **није дозвољено** улазити у било каквој обући, а приликом одржавања спортских свечаности или обиласка базена посетиоци на обући морају ставити заштитне навлаке.

Ради одржавања хигијене у интересу сигурности свих корисника у простору базена у Техничкој школи **збрањено је:**

- Коришћење базена од стране непливача, изузев за чланове школе пливања уз пратњу инструктора,
- Улазак у базен особама са кожним или инфективним обољењима,
- Трчање кроз гардеробу и на платоу око базена, скакање у воду, гурање, роњење, играње лоптом или уношење било какве опреме,
- Конзумирање хране или пића на базену и помоћним просторијама,
- Улазак особама у алкохолисаном стању, под дејством лекова или опојних дрога,
- Бацање отпада ван места која су предвиђена за то.
-

Не препоручује се уношење вредних предмета у ојекат, јер управа школе не одговара за нестанак личних ствари корисника или настанак штете на њима.

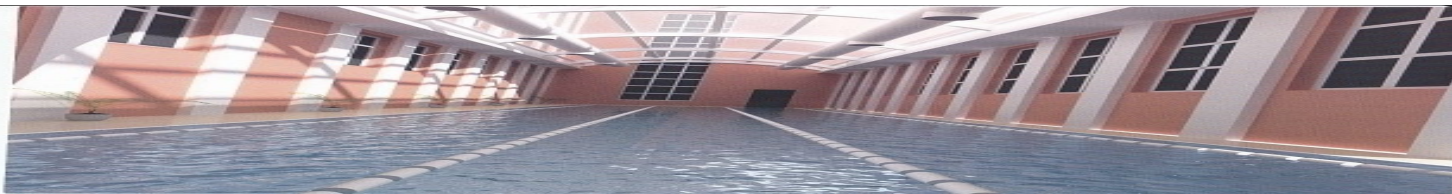
За неодговорно понашање, намерно оштећење имовине и сл. починитељ ће сносити материјалну и казнену одговорност.

Базен се користи на сопствену одговорност, а у случају повреде корисници базена одричу се било какве врсте потраживања према управи школе.

Управа школе задржава право затварања базена у било које доба и без претходног обавештења из техничких или организационих разлога.

У Ваљеву
17.10.2011. год

Директор школе
Бранко Голоскоковић



O plivanju

Plivanje je jedan od osnovnih sportova jer se iz njega uz atletiku razvijaju ostali sportovi kao vaterpolo, moderni petboj, triatlon, sinhronizovano plivanje... Kako uključuje većinu mišićnih sastava i osigurava dobar aerobni učinak, a koristi i otpor vode, plivanje se smatra jednim od najtemeljitijih oblika vežbanja: osnažuje mišiće celog tela, podiže vitalnost i jača kardiovaskularni sistem.

Plivanje povećava i jača mišiće srca, stabilizira krvni pritisak, poboljšava snabdevenost srca i pluća kiseonikom, produbljuje disanje te povećava kapacitet pluća. Deluje opuštajuće na nervni sistem, poboljšava pokretljivost zglobova i koordinaciju rada ruku i nogu te pozitivno utiče na vezivno tkivo. Plivanjem se trenira celokupna muskulatura tela, ruke, ramena, leđa, grudni koš, noge, stiče se zavidna kondicija i izdržljivost i usporava proces starenja. Osim što produžava mladost, plivanje koristi i lepoti tela. Plivanjem se troše kalorije i postiže mršavljenje (slobodan stil - za trideset minuta izgori otprilike 350 kalorija!). Jednostavno rečeno, plivanje jača zdravlje.

Plivanje je jako dobro i za naše sveukupno zdravlje. Plivanjem u stvari štitimo naše telo od stresa i napora. Pošto prilikom plivanja nema izlaganja prevelikom pritisku, to je aktivnost koja se može upražnjavati tokom čitavog života, bez obzira na godine. Plivanje predstavlja i odličnu aktivnost za jačanje kardiorespiratornog sistema.

Tajna plivanja je u tome što otpor koji nam pruža voda tera naše mišiće da još više rade, a pri tom ne zahteva preterano naprezanje ni otpor sa kojim se susrećemo prilikom vežbanja na čvrstom tlu.

Pored toga što plivanje pozitivno utiče na smanjenje suvišnih kilograma, dokazano je da smanjuje i celulit.