

# MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Superbrands 2015



MB MAGYAR BRANDS 2015



## MOM SPORT ÚSZÓ TANODA

Tájékoztató a 2017/2018-as tanévre

"A sport nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is az egyik legerőteljesebb nevelőeszköze."  
(Szent-Györgyi Albert)



# MOMSPORT

## USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Kedves Szülők!

Kérjük, olvassák el tájékoztatónkat, mellyel Önöket kívánjuk tájékoztatni oktatási rendszerünkről.

A korábbi évek tapasztalatai alapján igyekeztünk egy olyan rendszert kialakítani, mely a lehető legjobban alkalmazkodik a családok életéhez, figyelembe veszi a gyermekek hétköznapi elfoglaltságait, az oktatási intézmények által tartott szüneteket. Oktatási rendszerünk kialakításakor elsődleges szempont volt a gyermekek fejlődése, s ennek szellemében folytatjuk munkánkat. Oktatóink magasan képzett, egyetemet végzett szakemberek, akik a magyar mellett angolul és más nyelveken is tartanak oktatást, a gyermekek igényeitől függően.

**Oktatási rendszerünk célja, hogy a magabiztos úszástudás elsajátítása után akár más sportágakat is tudjanak majd választani a gyermekek, hogy tudásukat még jobban elmélyítsék, így választható nálunk a szinkronúszás, vízilabda, versenyúszás, öttusa és triatlon is.**

### CSOPORTOS OKTATÁS

Tanóráink 45 percesek, melyben 40 perc úszás és 5 perc játék szerepel. Az adott óra kezdete előtt 20 perccel érdemes megérkezni az uszodába, ezzel elősegítve gyermekeik nyugodt és kényelmes öltöztetését. Ugyanennyi idő áll rendelkezésükre úszás után is, mivel érkezik a következő csoport. A színvonalas oktatás és gyermekeik biztonsága érdekében oktatóink a kezdő csoportokban legfeljebb 6-8 gyermekkel foglalkoznak egyszerre, míg a Haladó szinttől már 10-12 gyermek is úszik egy csoportban.

**Tanóráink időpontjai: 16:00, 16:45, 17:30, 18:15.** A több gyermekes családok tudják egy időben hozni gyermekeiket, hiszen az összes tudásszint minden tanórán indul. A csoportokkal foglalkozó oktatók személye állandó.

### TURNUSOK

Turnusrendszerünket a többi úszóiskolához hasonlóan 4 hetes ciklusokban szervezzük, melyek dátumait az alábbi táblázatban láthatják. Fontos, hogy turnusokba osszuk be a gyermekeket, hiszen így tudjuk biztosítani számukra a megfelelő fejlődést, a magasabb színvonalú oktatást. Ahogy láthatják, szinte minden turnusban lesz valamilyen esemény, melyre érdemes figyelni: nyílt órák, bemutató versenyek, iskolai szünetek. Ezekről mindenkit külön is tájékoztatunk majd, de érdemes előre is betervezni a család életébe ezen időpontokat.

A turnusos rendszer másik sarokköve a heti beosztás: heti egy, kettő vagy akár három napot is úszhatnak a gyermekek hétfőtől szombatig! A három napos turnusok: hétfő-szerda-péntek vagy kedd-csütörtök-szombat.

Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.

1123 Budapest, Csörsz u. 14. [www.momspport.hu](http://www.momspport.hu) [info@momspport.hu](mailto:info@momspport.hu)



## MOM SPORT Úszó Tanoda 2017-2018-as tanév rendje

| Hónap      | Hét |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |    |    |     |                 |    |                 |             | Turnusok        | Szintfelmérések | Tavaszi szünet  | Nyári napok |   |  |  |
|------------|-----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|-----------------|----|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|---|--|--|
|            | H   | K  | Sze | Cs | P  | Szo | V  | H  | K  | Sze | Cs | P  | Szo | V  | H  | K  | Sze | Cs | P  | Szo | V  | H  | K  | Sze | Cs | P  | Szo | V               |    |                 |             |                 |                 |                 |             |   |  |  |
| Szeptember | 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               | 1  | 2               | 3           | 1               | 09.04. - 10.01. | Szintfelmérések |             |   |  |  |
| Október    | 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              | 2  | 10.02. - 10.29. |             |                 |                 |                 |             |   |  |  |
| November   | 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              | 3  | 10.30. - 11.26. | 3           | 10.30. - 11.26. | Ószi szünet     | Mikulás         |             |   |  |  |
| December   | 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              | 4  | 11.27. - 12.24. | 4           | 11.27. - 12.24. |                 |                 |             |   |  |  |
| Január     | 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 | 5   | 01.01. - 01.28. | 5  | 01.01. - 01.28. | Téli szünet | Nyílt napok     |                 |                 |             |   |  |  |
| Február    | 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              | 6  | 01.29. - 02.25. | 6           | 01.29. - 02.25. |                 |                 |             |   |  |  |
| Március    | 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              | 7  | 02.26. - 03.25. | 7           | 02.26. - 03.25. |                 |                 |             |   |  |  |
| Április    | 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              | 8  | 03.26. - 04.22. | 8           | 03.26. - 04.22. | Tavaszi szünet  | Nyuszi kupa     |             |   |  |  |
| Május      | 23  | 24 | 25  | 26 | 27 | 28  | 29 | 30 | 1  | 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7  | 8  | 9   | 10 | 11 | 12  | 13 | 14 | 15 | 16  | 17 | 18 | 19  | 20              | 9  | 04.23. - 05.20. | 9           | 04.23. - 05.20. |                 |                 |             |   |  |  |
| Június     | 21  | 22 | 23  | 24 | 25 | 26  | 27 | 28 | 29 | 30  | 31 | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  | 8  | 9   | 10 | 11 | 12 | 13  | 14 | 15 | 16  | 17              | 10 | 05.21. - 06.17. | 10          | 05.21. - 06.17. | Nyílt napok     |                 |             |   |  |  |
| Július     | 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 | 13 | 14  | 15              | 1  | 2               | 3           | 4               | 1               | 2               | 3           | 4 |  |  |
| Augusztus  | 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  | 12              | 5  | 6               | 7           | 8               | 5               | 6               | 7           | 8 |  |  |
|            | 13  | 14 | 15  | 16 | 17 | 18  | 19 | 20 | 21 | 22  | 23 | 24 | 25  | 26 | 27 | 28 | 29  | 30 | 31 |     |    |    |    |     |    |    |     |                 | 9  | 10              | 9           | 10              |                 |                 |             |   |  |  |

Nyári Tábor 2018

### Turnusos csoportos oktatás 2017-2018

# MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



TURNUS BÉRLET ÁRAINK

Superbrands  
2015



MB  
MAGYAR  
BRANDS  
2015



| 2017. szeptember 1. - 2018. június 17. között   | Alkalom | Ár        |
|---|---------|-----------|
| CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 1 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra)  | 4       | 9 000 Ft  |
| CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra)  | 8       | 13 500 Ft |
| CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 3 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra)  | 12      | 17 500 Ft |
| CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 3 hetes turnusra)  | 6       | 12 000 Ft |
| CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 1 hétre)   | 2       | 3 400 Ft  |
| CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 3 alkalom, érvényes 1 hétre)   | 3       | 4 400 Ft  |
| Nagycsaládos CSOPORTOS ÚSZÁSOKTATÁS (heti 2 alkalom, érvényes 4 hetes turnusra, XII. kerületi családok számára MÁK-igazolással) | 8       | 12 000 Ft |

\*Turnus bérleteink az adott turnus zárónapjáig érvényesek.

## BEIRATKOZÁS ÉS FELMÉRÉS

A beiratkozást első alkalommal felmérés kell megelőzze a legmegfelelőbb tudásszintű csoport meghatározásához. A felmérések szeptember 1-2-3-án 17-20 óráig lesznek, illetve szeptemberben minden délután, az oktatások ideje alatt is. A felmérést követően a meghatározott tudásszint alapján tudjuk csoportokba, illetve turnusokba osztani a gyermekeket. Októbertől a felméréseket szerdánként tartjuk, 15:30-16:00-ig.

## TUDÁSSZINTEK

**Vízhez szoktató – Ebihal csoport:** 4 éves életkor betöltését követően. A legkisebbek ebben a csoportban, játékos feladatok segítségével ismerkednek meg az úszás alapjaival.

**Kezdő 1 – Medúza csoport:** a fej vízbe tétele, hason-háton való lebegés. A Kezdő 1-eseknek megtanítjuk a siklást, illetve a lábtempót, hason és háton.

**Kezdő 2 – Teknős csoport:** hason-háton történő siklás, illetve lábtempó segédeszköz nélkül. A Kezdő 2-ben a hátúszás, gyorsúszás mozdulataival ismerkednek meg.

**Mélyvízhez szoktató – Pingvin csoport:** mélyvízzel való ismerkedés. Az eddig tanultak mélyvízben való alkalmazása, játékos feladatokkal kiegészítve.

**Középhaladó – Rája csoport:** hátúszás és gyorsúszás alapjai. A Középhaladó csoportban több technikai feladattal kiegészülve folytatják a hátúszás és a gyorsúszás tanulását, illetve a mellúszás alapjait sajátíthatják el.

**Haladó – Delfin csoport:** magabiztos hátúszás és gyorsúszás, illetve mellúszás alapjai. A Haladó csoport keretén belül, hosszabb távokat úsznak (100-200 méter) a gyerekek, elsősorban az addig tanultak további fejlesztésén van a hangsúly. Csoportoktól függően, a pillangóúszással is foglalkoznak oktatóink.

Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.

1123 Budapest, Csörsz u. 14. [www.momspport.hu](http://www.momspport.hu) [info@momspport.hu](mailto:info@momspport.hu)

# MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Superbrands  
2015



MB  
MAGYAR  
BRANDS  
2015



**Mester – Cápa csoport:** 14 év kor felett, mindhárom úszásnem tudása. A Mester szintű tanóráinkon olyan 14 év feletti gyerekeket foglalkoztatunk, akik az úszásoktatást kinőtték, viszont nem szeretnék versenyszerűen úszni.

Oktatásunk feladásos rendszerben történik, ha valaki hamarabb elsajátítja az adott csoport követelményeit, lehetősége van tudásszintet lépni. Minden gyermeket, aki teljesítette az aktuális tudásszintet, oklevéllel jutalmazunk.

## KÉSÉS:

Az óra kezdetétől számított 10 percre még lehetőségük van becsatlakozni az oktatásba, utána viszont már nem. Késés esetén az alkalom teljesítettnek minősül, pótlást kizárólag orvosi/iskolai igazolás ellenében áll módunkban biztosítani. A kiesett oktatás pénteken és szombaton pótolható, a mulasztott óra időpontjában.

Nem tudjuk garantálni, hogy a kísérő a későn érkező gyerekeket egyből be tudja kísérni csoportjaikhoz. Ezért kérjük, hogy a kijelölt helyen várakozzanak.

## PÓTLÁS:

A pótlás lehetősége turnuson belül lehetséges, előre egyeztetett időpontban, melyet az infopultnál személyesen, illetve e-mailen is lehet kérni. Elsősorban a pénteki és a szombati órák vannak kijelölve pótlásra, de egyéni igény esetén más időpont is kérhető. Leveleiket az [uszoda@momsport.hu](mailto:uszoda@momsport.hu) címre várjuk a gyermek nevének és csoportjának megjelölésével. A fel nem használt alkalmakat nem áll módunkban visszafizetni!

## TANÁCSAINK SZÜLŐKNEK, GYERMEKÜK FEJLŐDÉSÉNEK ÉRDEKÉBEN:

- 4 éves kortól érdemes elkezdni az úszásoktatást.
- Bízsanak oktatóink szakmai tudásában.
- Fontos, hogy rendszeresen járjanak, heti 2-3 alkalommal.
- Pontosán érkezzenek a tanóra kezdete előtt 20 perccel.
- Kövessék figyelemmel az óra menetét az előtérben lévő televíziókon.
- Az úszáshoz szükséges felszerelés: fürdőruha, papucs, úszósapka és szemüveg, illetve törülköző.

Hegyvidéki Sportcsarnok és Sportközpont Kft.

1123 Budapest, Csörsz u. 14. [www.momsport.hu](http://www.momsport.hu) [info@momsport.hu](mailto:info@momsport.hu)

# MOMSPORT

USZODA ÉS SPORTKÖZPONT



Superbrands 2015



MB MAGYAR BRANDS 2015



## OKTATÁSI SZABÁLYZAT:

- Felhívjuk a szülők és gyermekek figyelmét, hogy az oktatáson résztvevőkre is vonatkoznak Uszodánk Házi rendjének szabályai, előírásai.
- Felhívjuk a kedves szülők figyelmét, hogy az oktatásokon szülők nem tudnak részt venni, öltöztetés után kérjük, az aulában várják meg az oktatás végét!
- Az oktatás személyes megtekintésére kizárólag az előre meghirdetett nyílt órákon van lehetőség.
- A G-szint öltözőiben az önállóan öltözni tudó nagyobb gyermekek öltöztetését biztosítjuk. Ezekbe az öltözőkbe kérjük, ne menjenek be a szülők. Kérjük Önöket, hogy az önállóan öltözni nem tudó gyermekeiket a Tanöltözőben öltöztessék.

## PARKOLÁS:

A csoportos órára érkező szülők részére **2 órás ingyenes parkolást biztosítunk a Jagelló úti parkolónkban**, mely az oktatásra való belépéskor érvényesített parkolójegy ellenében vehető igénybe, annak telítettségének függvényében.

Kérjük Önöket, hogy kövessék honlapunk kiírásait, illetve kérdés esetén írjanak nekünk az alábbi e-mail címre! Megértésüket és együttműködésüket köszönjük!

Köszönettel

**Bencze András**  
oktatási koordinátor

**Deák Tamás**  
uszoda koordinátor

[uszoda@momsport.hu](mailto:uszoda@momsport.hu)