

**Plaukimo pamokų paslaugų teikimo sutartis**  
**2025 m. rugsėjo 5 d. Nr. SP-103**  
Marijampolė

1. Sutarties subjektai

Marijampolės sporto centras, įstaigos kodas 305562124, adresas Sporto g. 1, Marijampolė, atstovaujamas direktoriaus Karolio Baužos (toliau vadinama Užsakovu), ir pagal individualios veiklos vykdymo pažymą Nr. 1093893 dirbanti Dalia Kadūnienė (toliau vadinama Vykdytoju), sudarė šią sutartį.

2. Sutarties objektas

Vykdytojas įsipareigoja suteikti Užsakovui plaukimo pamokų paslaugas (toliau – Paslaugos) projekte „Nacionalinė fizinio aktyvumo programa, skirta mokyti vaikus plaukti ir formuoti saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens įgūdžius“ pagal Paslaugų techninę specifikaciją (Sutarties 1 priedas) sutartyje nurodytais terminais ir sąlygomis, o Užsakovas įsipareigoja suteikti inventorių bei baseino patalpas, esančias Mokolų g. 61 arba Jaunimo g. 8, Marijampolėje, pamokoms vykdyti ir sumokėti Vykdytojui už tinkamai suteiktas paslaugas pagal šioje sutartyje numatytą tvarką.

3. Paslaugų atlikimo terminai ir kainos:

| Data                      | Darbai                       | Vienos pamokos kaina, Eur | Kiekis, vnt. | Paslaugos kaina, Eur |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|
| 2025-09-08-<br>2026-05-31 | Plaukimo pamokos (12 grupių) | 19,00                     | 288          | 5472,00              |
| Viso:                     |                              |                           |              | 5472,00              |

4. Šalių įsipareigojimai

4.1. Vykdytojas įsipareigoja:

4.1.1. Atlikti Užsakovo nurodytas paslaugas, t.y. apmokyti plaukti 12 grupių po 12 moksleivių nuo 2025 m. rugsėjo 8 d. iki 2026 m. gegužės 31 d. pagal patvirtintą grafiką. Vienai grupei skiriama 24 pamokos po 80 min, iš jų 60 min kontaktinio ir 20 min nekontaktinio darbo.

4.1.2. Suteikti paslaugas kokybiškai ir laiku, pagal suderintus reikalavimus.

4.1.3. Pateikti individualios veiklos vykdymo pažymos kopiją Užsakovui ne vėliau, kaip sutarties pasirašymo dieną.

4.1.4. Paslaugų teikimo sutarties vykdymo laikotarpiu laikosi aplinkosauginių reikalavimų: mažina popieriaus sunaudojimą, atsisako nebūtino dokumentų kopijavimo ir spausdinimo.

4.2. Užsakovas įsipareigoja:

4.2.1 Vykdytojui sudaryti visas sąlygas, suteikti informaciją ir dokumentus, būtinus paslaugoms teikti;

4.2.2. Visapusiškai bendradarbiauti su Vykdytoju siekiant, kad paslaugos būtų suteiktos tinkamai;

4.2.3. Priimti tinkamai suteiktas paslaugas ir atsiskaityti su Vykdytoju sutartyje numatyta tvarka ir terminais už faktiškai pravestas plaukimo pamokas.

5. Paslaugų kaina ir atsiskaitymo tvarka

5.1 Paslaugų kaina nurodyta šios Sutarties 3 punkte. Vykdytojas nėra PVM mokėtojas, todėl PVM neskaičiuojamas.

5.2. Atsiskaitymas vyksta per 30 dienų po sąskaitos faktūros gavimo. Sąskaita faktūra pateikiama SABIS sistemoje.



5.3. Vykdytojas įsipareigoja pats sumokėti LR įstatymais nustatytus mokesčius.

## 6. Atsakomybė

6.1. Užsakovas, laiku nesumokėjęs sutartyje nustatyto atlyginimo, moka Vykdytojui 0.2 proc. nuo laiku nesumokėtos sumos delspinigių už kiekvieną pavėluotą dieną.

6.2. Vykdytojas, sutartyje nustatytu terminu arba pagal šalių suderintą grafiką nesuteikęs paslaugų, moka Užsakovui 0,2 proc. nuo šios sutarties sumos delspinigių už kiekvieną pavėluotą dieną.

## 7. Kitos sąlygos:

7.1. Sutarčiai taikomi Lietuvos Respublikos įstatymai, ji galioja Lietuvos Respublikos teritorijoje.

7.2. Sutartis galioja iki visiško šalių tarpusavio įsipareigojimų įvykdymo.

7.3. Šalys susitaria, kad Paslaugų sutartis gali būti keičiama mažinant Paslaugų apimtį (mokymų dalyvių kiekį, vykdomų paslaugų laikotarpį ir (ar) užsiėmimų skaičių) atsižvelgiant į atsiradusias nuo šalių valios nepriklausančias objektyvias aplinkybes (pavyzdžiui, Covid-19 pasaulinė pandemija, dėl karantino Lietuvos Respublikoje taikomi apribojimai), tokia apimtimi, kuria dėl šių aplinkybių Paslaugos negalės būti teikiamos arba galės būti teikiamos nepilna apimtimi. Tokiu atveju viena iš šalių informuoja kitą sutarties šalį dėl atsiradusio poreikio keisti Paslaugų apimtį ir šalys pasirašo susitarimą dėl Sutarties pakeitimo.

7.4. Sutartis sudaryta dviem egzemplioriais, turinčiais vienodą juridinę galią.

### Užsakovas:

Marijampolės sporto centras  
Į. k. 305562124  
Sporto g. 1, Marijampolė  
a/s LT677044090100312556  
Tel. nr. +370 343 72663  
El. p. [info@marijampolessportocentras.lt](mailto:info@marijampolessportocentras.lt)

### Vykdytojas:

Dalia Kadūnienė  
a.k. 46210060144  
Valčiuvos g. 43, Tautkaičių k., Marijampolės sav.  
a/s LT307044000401613220  
Tel. nr. +370 699 13943  
El. p. [daleig@gmail.com](mailto:daleig@gmail.com)

Direktorius Karolis Bauža



Dalia Kadūnienė

  
(parašas)



## PLAUKIMO PAMOKŲ PASLAUGŲ TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

### I. BENDRIEJI REIKALAVIMAI

1. Marijampolės sporto centras (toliau – Užsakovas) siekia įsigyti plaukimo pamokų paslaugas (toliau – Paslaugos). Plaukimo pamokose mokiniai bus mokomi plaukti ir saugiai elgtis vandenyje bei prie vandens.
2. Teikiant paslaugas vadovaujamosi Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. gruodžio 5 d. įsakymu Nr. V-1087 „Dėl mokinių besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, mokymo plaukti proceso vykdymo rekomendacijų patvirtinimo“ (<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/e0da37e0bac511e693eea1ef35f20da9>).
3. Užsiėmimų metu Treneriams fiksuoti mokinių lankomumą
4. Paslaugos vykdytojai pilnai atsako už mokinių saugumą plaukimo pamokų metu.
5. Paslaugos vykdytojas privalo turėti informaciją apie mokinių sveikatą (mokinys dalyvaujantis Procese turi turėti Vaiko sveikatos pažymėjimą (pagal statistinę apskaitos formą Nr. 027-1/a „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, patvirtintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 „Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/A „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ patvirtinimo“).
6. Paslaugos vykdytojai pilnai atsako už mokinių saugumą plaukimo pamokų metu.

### II. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE IR PRIE VANDENS PROCESO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

**1. Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso (toliau – Procesas) tikslas:** mokyti (-is) saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens, adaptuoti vandens aplinkoje ir mokyti (-is) judėjimo vandenyje įgūdžių bei juos tobulinti. Formuoti pratybų baseine higienos įgūdžius (teorinės pamokos ir diskusija klasėje).

**1.1. Proceso uždavinys:** išmokyti saugiai elgtis baseine ir atvirose vandens telkiniuose.

| Gebėjimai                                                          | Žinios ir supratimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geba laikytis saugaus elgesio taisyklių prie vandens ir vandenyje. | Žino saugaus elgesio taisykles baseine ir atvirose vandens telkiniuose.<br>Žino vandens teikiamus malonumus ir galimus pavojus. Žino skendimų priežastis.                                                                                                                                                                |
| Geba laikytis higienos įgūdžių baseine.                            | Žino higienos reikalavimus lankant baseiną, reikalingų socialinių įgūdžių – prausimosi prieš pratybas ir po jų – svarbą, aprangos maudantis ir plaukiojant baseine specifiškumą, asmeninių daiktų (kostiumėlių, glaudžių, maudymosi kepuraitės, akinukų, rankšluosčio, muilo, kempinės, baseino šlepečių) saugos tvarką. |

**1.2. Proceso uždavinys:** skatinti mokinius įveikti vandens baimę ir išmokyti judėti vandenyje, savarankiškai veikti judant vandenyje.

Plaukimo užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos, parenkami tinkamo sudėtingumo pratimai, taikomas žaidimų vandenyje metodas, kad plaukimas būtų patrauklus ir džiaugsmingas.



| Gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Žinios ir supratimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geba įvertinti judėjimo vandenyje ypatumus, judėti pirmyn ir atgal, šonu, keičiant kryptį, šuoliuoti, kai vandens gylis yra iki krūtinės.                                                                                                                                                 | Žino ir supranta dėl didelio vandens klampumo apsunkinto judėjimo vandenyje ypatumus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Geba netrikdomi, be baimės nuleisti veidą į vandenį, visu kūnu pasinerti po vandeniu, stebėti aplinką po vandeniu.                                                                                                                                                                        | Žino ir supranta povandeninės aplinkos vaizdą ir potyrius pasinėrus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Geba sulaikyti kvėpavimą pasinėrus po vandeniu, ritmingai įkvėpti pakėlus galvą virš vandens ir išpūsti orą po vandeniu. Geba sulaikyti kvėpavimą po vandeniu bent 5 sekundes.                                                                                                            | Žino ir supranta kvėpavimo judant vandenyje specifiškumą. Supranta kvėpavimo sulaikymo pasinėrus būtinumą ir ritmingo kvėpavimo judant vandenyje būdus.<br><br>Žino, kaip išpūsti orą per nosį ir burną, panardinus veidą į vandenį.                                                                                                                                                                                                                       |
| Geba plūduriuoti vandenyje horizontalioje (ant krūtinės ir ant nugaros) ir vertikalioje padėtyje. Geba atlikti pratimus „plūdė“, „žvaigždė“, „medūza“.<br><br>Geba plūduriuoti bent 10 sekundžių vertikalioje ir horizontalioje padėtyje ją keičiant.                                     | Žino, kad vandenyje žmogaus kūnas gali plūduriuoti, kūną veikia plūdumo jėgos ir galima plūduriuoti tarsi nesvarumo būklėje be tvirtos atramos.<br><br>Žino, kaip apsisukti iš plūduriavimo ant krūtinės į plūduriavimo ant nugaros padėtį ir atvirkščiai, po to pereinant į vertikalią padėtį.<br><br>Supranta, kaip laikytis vandens paviršiuje.                                                                                                         |
| Geba slinkti vandens paviršiumi ant krūtinės ir ant nugaros, atsispirti nuo dugno ar sienelės ir slinkti vandeniu nuo baseino sienelės ar link jos. Geba slinkti vandenyje be pagalbinių priemonių bent 10 metrų. Geba slinkti po vandeniu ir pranerti bent 5 metrus sulaikius kvėpavimą. | Žino ir supranta aptakios padėties vandenyje ypatumus slenkant horizontalioje padėtyje ant krūtinės ir ant nugaros, gulint šonu.<br><br>Žino taisyklingą kūno padėtį plaukiant, rankų padėtį slenkant vandenyje. Žino, kaip panerti po vandeniu.                                                                                                                                                                                                           |
| Geba atlikti taisyklingus judesius kojomis ir rankomis taip, kad judėtų į priekį. Geba nuplaukti be pagalbinių priemonių ar su viena pagalbine priemone bent 50 metrų.                                                                                                                    | Žino, kaip atlikti kojų ir rankų judesius gulint ant krūtinės ir ant nugaros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Geba išokti į vandenį nuo baseino krašto ir panerti į 1–1,5 m gylį, paimti nuo dugno panirusius daiktus, saugiai išlipti iš vandens.                                                                                                                                                      | Žino saugaus nušokimo į vandenį taisykles, panirimo po vandeniu nedideliame gylyje ypatumus, pranerti pro kliūtį, esančią vandenyje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Geba žaisti vandenyje nesiužetinius ir siužetinius, estafečių tipo žaidimus.                                                                                                                                                                                                              | Žino žaidimų vandenyje taisykles: „Strėlės“, „Karuselė“, „Slėpynės po vandeniu“, „Garo mašina“, „Torpedos“, „Sūpynės“.<br><br>Žino siužetinių žaidimų taisykles: „Tinklas ir žuvis“, „Raitelių lenktynės“, „Krepšinis vandenyje“, „Jūrų mūšis“, „Tinklinis ratas“, „Medžiotojai ir antys“.<br><br>Žino estafečių tipo ir komandinių žaidimų taisykles: „Kamuolio varymas grupėje“, „Estafetės su kamuoliu“, „Jūros traukinys“, „Įveik povandeninį tunelį“. |

### **III. MOKYMO PLAUKTI IR SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE IR PRIE VANDENS PROCESO TEORINIŲ ŽINIŲ TEMŲ SĄRAŠAS**

7. Mokymo plaukti ir saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens proceso žinios, įgūdžiai ir gebėjimai užsiėmimų metu formuojami remiantis šiomis saugaus elgesio vandenyje temomis:

- 7.1. Saugaus elgesio taisyklės baseine;
  - 7.2. Kaip tinkamai pasirengti plaukimo pamokoms (higiena ir asmeniniai plaukimo reikmenys);
  - 7.3. Mokėjimo plaukti svarba, teigiamas vandens ir plaukimo poveikis sveikatai;
  - 7.4. Pavojai vandenyje:
    - 26.4.1. maudantis;
    - 26.4.2. pamačius kitą skęstant;
    - 26.4.3. iškritus iš valtės;
    - 26.4.4. plaukiant ant pripučiamų čiužinių;
    - 26.4.5. šokinėjant į vandenį nuo tiltelių;
  - 7.5. saugus ir ekologiškas elgesys prie atvirų vandens telkinių:
    - 7.5.1. atviri vandens telkiniai – jūra, upė, ežeras, tvenkinys (nepažįstama vieta, vandens srovės, vandens banguotumas, pelkės, žolėti vandens telkiniai);
    - 7.5.2. paplūdimiai (vėliavų spalvų reikšmės).
  - 7.6. pagalba ištikus nelaimei vandenyje, skęstančiųjų gelbėjimas ir gelbėtojų veikla.
  - 7.7. plaukimas–olimpinė sporto šaka.
8. Teorinės žinios mokiniams perteikiamos pamokų ir kitų renginių metu: diskusija klasėje, popietė, konkursai, susitikimai su profesionaliais gelbėtojais.