

LETNÍ POBYTOVÝ TÁBOR S VÝUKOU PLAVÁNÍ

 Pec pod Sněžkou - Energetik

Kdo jsme?

Jsme mladá a dynamická skupina s vášní pro sport a vzdělání. Věříme, že učit lze i bez křiku a pomocí pozitivní motivace. Zakládáme si na partnerském přístupu a pestrosti výuky. K výuce využíváme vlastní metodiku vyvinutou na základě mnohaletých zkušeností z České republiky i zahraničí. Jsme největší plaveckou školou v ČR. Spolupracujeme s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy při nastavování moderních postupů do systému výuky školního plavání. Ty pak přenášíme i do kurzů pro veřejnost.

Na plavání se, ač jako bývalí plavci, nedíváme jen jako na zdravý sport, ale především jako na důležitou, až nezbytnou životní dovednost. Intenzivní forma učení, naše vlastní metodika a hravé pojetí výuky se navíc i na základě zkušeností stovek absolventů kurzů ukazuje jako objektivně efektivnější než dlouhodobé „povinné“ docházení na bazén jednou a vícekrát týdně. V důsledku tak vytváříme i v obecném pojetí sportu skvělý základ pro budoucí motorický vývoj.

Abychom mohli pořádat pobytové akce, jsme držitelé vázané živnosti cestovní kancelář. Naše společnost je tedy pojištěna proti úpadku a veškeré Vaše finance jsou tak zcela chráněny. Pro maximální komfort máme sjednané taktéž pojištění odpovědnosti za škodu.

O táboře

Tábor je určen dětem ve věku 7-13 let. Koná se vždy od neděle do pátku a představuje ideální prázdninové dobrodružství pro děti, které chtějí prožít nezapomenutelné léto plné zábavy, nových přátelství a objevování.

Program tábora je navržen tak, aby podporoval rozvoj sportovních dovedností jednotlivců i týmového ducha, kreativitu a samostatnost dětí. Každý den je plný aktivit, které zahrnují sporty, hry, turistiku, vzdělávací workshopy a umělecké projekty, vše pod vedením zkušených a empatických instruktorů, kteří mají k dětem individuální přístup. Speciální částí programu jsou také večerní táborové ohně, skvělé stolní hry a další zábavné aktivity.

V neposlední řadě, letní pobytové tábory nabízejí dětem příležitost odpočinout si od elektroniky a strávit čas aktivně venku, což je v dnešní digitální době neocenitelná zkušenost. Kombinace úžasného prostředí, skvělého programu a profesionálního týmu tvoří perfektní mix pro nezapomenutelné letní prázdniny.

Samotná výuka plavání

Výuka plavání probíhá ve vyhříváném bazénu za dozoru zkušených instruktorů. Děti jsou rozřazeny do skupin dle schopností. Jeden instruktor vede vždy jen jednu skupinu (cca. 10 dětí) v průběhu celého tábora z důvodu nastolení důvěry a přátelství mezi instruktorem a dětmi. Každá lekce trvá 90 minut a je strukturována do tří částí:

1. úvodní seznámení s náplní lekce a následná rozcvička
2. hlavní výuková část
3. vodní hry

Celkově děti za tábor absolvují devět plaveckých lekcí.

Kde se kurz odehrává

Hotel Energetik, Hnědý vrch 56, Pec Pod Sněžkou 542 21

Poloha hotelu je zcela jedinečná. Hotel Energetik leží v Krkonošském národním parku. Boční výhled na Sněžku a Studniční horu je překrásný. Naproti hotelu se tyčí Černá Hora s vysílačem podobným libereckému Ještědu. V těsné blízkosti se nachází sjezdovka Hnědý vrch se sedačkovou lanovkou a vrcholem s 30 m vysokou rozhlednou.

Výstavba hotelu proběhla v letech 1974–1979. Rekonstrukce různých částí hotelu probíhají průběžně i nadále. Hotel disponuje 68 pokoji s možností 29 přistýlek. Kapacita hotelu je až 175 lůžek. V hotelu je velká restaurace a kavárna s výhledem do údolí, denní bar, školící sál, dětská herna, krytý plavecký bazén 16x8 m, sauna, fitness, výtah, WIFI.

Hotel leží ve výšce cca 1000 m n. m. a v okolí jsou tak dostupné hřebeny Krkonoš. Jedním směrem jak na Bufet na Rozcestí, Výrovku, Luční boudu, Sněžku, tak na Strážné, Špindlerův Mlýn. Druhým směrem je možné se dostat na Pražskou boudu, Kolínskou boudu, Černou Horu a Jánské Lázně. Stanice kabinové lanovky na Sněžku je směrem na centrum Pece pod Sněžkou, kde se nachází restaurace, hotely, obchody. V Jánských Lázních lze navštívit Stezku v korunách stromů.

Doprava na místo

Doprava na místo není součástí ceny, počítá se s vlastní dopravou. V případě, že byste potřebovali dopravu na místo zajistit, kontaktujte nás prosím.

Ubytování a organizace

Jednotlivé pokoje jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením (sprcha, WC). Obsazení pokojů je stanoveno 7 dní před příjezdem dle skutečného počtu dětí.

Večerka: Od 22:00 hodin je dodržován noční klid. Od této hodiny se spouští noční osvětlení, které svítí přes noc až do 7:00. Recepce a celý hotel jsou přes noc uzamčeny.

Stravování

Jídelníček je dopředu daný, vytvořený s ohledem na speciální požadavky, které jsme od Vás obdrželi při registraci, případně pak jinou formou, nejpozději však tři týdny před začátkem tábora. Dodatečné změny v průběhu tábora tedy nejsou možné. Pro děti s nahlášenými alergiemi / intolerancemi budou připraveny alternativy. Avšak doporučujeme přibalit pro děti s alergiemi a intolerancemi i to, na co jsou děti zvyklé, zejména bezlepkové pečivo apod. V pondělí se začíná svačinou na cestu a obědem, v pátek se končí obědem a svačinou na cestu.

Snídaně: formou bufetu

Dopolední svačina: vždy po prvním bloku plavání, většinou ovoce.

Oběd: jedna varianta – polévka a hlavní jídlo.

Odpolední svačina: vždy po prvním odpoledním bloku, většinou buchta / pečivo s pomazánkou apod.

Večeře: jedna varianta, podávají se teplé večeře.

Pitný režim: neomezený po celý den.

Rámcový časový harmonogram

Pobyt začíná příjezdem na místo a to v neděli v čase od 16:00 do 18:00.

Po nastěhování do pokojů čeká děti ještě jedna seznamovací a zároveň rozřazovací/adaptační plavecká lekce. Poté proběhne večeře a večerní zábavní program.

V pondělí, úterý a ve čtvrtek děti absolvují dvě plavecké lekce, jeden sportovní program, jeden tmelící program a následně večerní zábavní program.

Ve středu je odpolední program nahrazen výstupem na Sněžku.

V pátek děti absolvují dopolední plaveckou lekci, odpolední plavecká lekce již není a je nahrazena závěrečnými tmelícími aktivitami.

Děti bude možné vyzvednout v pátek od 16:00.

Co nezapomenout sebou

- plavecká čepice (podepsaná kvůli ztrátě)
- plavky (nikoli plavecké šortky) – v ideálním případě 2x
- plavecké brýle (nikoli potápěčské)
- ručník – minimálně 2x
- přezůvky pro pohyb v areálu hotelu
- sportovní oblečení – varianta pro pobyt venku i dovnitř
- sportovní obuv
- turistická obuv
- spodní prádlo, ponožky a teplé oblečení na 5 dnů
- pyžamo

- hygienické potřeby (kartáček, pasta, mýdlo, šampon, krém)
- léky (pokud dítě nějaké pravidelně používá)
- láhev na vodu
- sluneční brýle, kšiltovka
- peníze na nákup drobného občerstvení nebo upomínkových předmětů (volitelné)

Pořizování fotografií

Naši lektoři pořizují z tábora fotografie, abyste se i Vy mohli podívat, jak si děti pobyt užily. Fotografie jsou umístěny na webových stránkách www.zsprodeti.cz v sekci fotogalerie a chráněny unikátním heslem. Po skončení tábora obdrží děti brožurku s heslem a také s vytisknutou památeční fotografií. Abychom tak mohli činit, potřebujeme Váš souhlas viz dokument „Prohlášení pro rodiče“. Pokud si fotky nepřejte, zaškrtněte, prosím, v dokumentu NE. Fotografie nahráváme do systému ve druhé polovině týdne po skončení tábora.

Jak a kde nás můžete kontaktovat

Zodpovědnou osobou za všechny letní příměstské tábory je:

Petra Hušková

Tel: **724 168 962**

Mail: **petra@zsplavani.cz**

Prosíme Petru primárně kontaktovat emailem. Pokud je třeba volat, její pracovní doba je **8:30-16:30**.

FAQ - ČASTÉ DOTAZY

1) VŠE K PLAVÁNÍ / OTÁZKY K INSTRUKTORŮM

Jak děti rozřazujeme na plavání?

Děti jsou rozřazeny do skupin podle úrovně plavání. Nerozdělujeme je na skupinu 1,2,3,4 nýbrž na žraloky, námořníky, chobotnice a piráty. Nikdo není nejhorší, všichni jsme stejně dobří.

Jak se určí úroveň plavání?

Děti rozdělujeme na první plavecké lekci, kde si je vyzkoušíme a zjistíme, kdo už plave, kdo ne, kdo má obavy a družstva citlivě doladíme. Přihlíží se i k jejich věku.

Co když je mé dítě úplný neplavec?

Žádný strach. Naši instruktoři jsou na takovou situaci připraveni. U takového dítěte je důležité nejprve získat jeho důvěru a adaptovat ho na vodní prostředí.

Co když je mé dítě v plavání velmi pokročilé?

V tomto případě záleží, jak pokročilé dítě je, nicméně nebývá to na kurzu problém. Trenéři mohou po domluvě s dítětem zadat cvičení navíc a rozvíjet tak jeho současné dovednosti.

Co když má dítě strach z vody či nepotopí hlavu?

I s tímto máme zkušenost. V první lekci je dítě samozřejmě nejisté, ale díky citlivé práci trenérů se postupně podaří tento strach během týdne odbourat. Do ničeho nikoho nenutíme, dítě si na vše přijde samo a my mu s tím jen pomáháme.

Musí mít dítě čepice a brýle?

Ano. Čepici dítě musí mít z hygienických důvodů. Zároveň čepice schová dlouhé vlasy, které mohou u plavání překážet. Brýle je lepší mít kvůli chlorované vodě, děti pak nepálí oči. V případě, že si dítě brýle nebo čepici zapomene, máme vždy nějaké v záloze.

Jaké brýle a čepice je vhodná?

Vhodné jsou brýle plavecké, ne potápěčské, které zakrývají nos. U plavání je základ dýchání, a to samozřejmě s potápěčskými brýlemi nelze. Čepička je ideální ta nejlevnější, je z jemného materiálu a dětem nevadí.

Jaké plavky jsou vhodné?

U dívek jednoduché, u chlapců klasické slipové (šortky u plavání překáží, jsou těžké)

Jak je to s bezpečností?

Na začátku tábora hlavní instruktor seznámí děti s tím, jak bude vše probíhat a seznámí je s pravidly. Bezpečnostní pravidla na bazénové hale vedoucí kurzu dětem zdůrazní před první lekcí. Přítomni jsou vždy i plavčíci, kteří patří k personálu samotného bazénu.

Kdo jsou naši instruktoři?

Jsou to certifikovaní trenéři a empatičtí lidé se zkušenostmi v práci s dětmi

Bude instruktor jako loni?

Je to možné, ale nelze to zaručit vzhledem k rotaci trenérů během léta. Všechny instruktory ale velmi důkladně vybíráme, školíme a spolupracujeme s nimi během celého roku. Věříme tedy, že skvělí budou všichni. :)

Kolik dětí je na táboře a kolik dětí připadá na 1 instruktora?

Celkový počet dětí se liší podle místa konání, počet na jednoho instruktora je cca 10.

2) AKTIVITY MIMO BAZÉN

Jaké jsou aktivity mimo bazén?

Kromě plavání je na každý kurz připraven pestrý doprovodný program. Děti se mohou těšit na teambuildingové hry, tanec či sportovní hry. V odpočinkovém režimu po obědě máme připraveny výtvarné hry, pomůcky na vyrábění a kreslení.

Kde aktivity probíhají?

Hotel je umístěn v jedinečném prostředí KRNAPu. Veškeré aktivity tak probíhají ve zdejším zeleném okolí. V případě špatného počasí jsou k dispozici společenské prostory hotelu.

Jak jsou aktivity náročné?

Instruktoři vždy hlídají vhodnou intenzitu, aktivity nejsou náročné. Důraz je kladen na herní prvky.

Budou mít děti společný den?

Ano, bez ohledu na rozdělení do jednotlivých skupin, jsou děti vždy mimo bazén spolu. Všechny aktivity probíhají společně.

Je možné, aby byli kamarádi spolu?

Pokud jsou děti podobného věku a úrovně plavání, instruktoři se vždy snaží vyjít vstříc.

Je prostor na odpočinek?

Ano. Vždy po obědě mají děti klidový režim. Pro děti je připraven doprovodný program, avšak pokud děti chtějí jen odpočívat, nebráníme jim.

Co děláme, když je špatné počasí?

Tábor má vždy připravenou i "mokrou variantu", tyto aktivity se přesouvají do prostorů v hotelu, a to v případě, že opravdu není možné být venku.

3) OTÁZKY K VĚKU DĚTÍ

Bude to bavit starší děti? Musí se účastnit všeho?

Celý program bude bavit i starší dítě. Snažíme se mladší a starší děti oddělit a vytvořit tak úroveň aktivit pro danou skupinu. Nicméně pokud se dítě nechce některé z aktivit účastnit, nenutíme ho.

Může se kurzu účastnit 14-ti leté dítě?

Pokud by na kurzu byly alespoň 2-3 další děti stejného věku, pak je to pro dítě určitě lepší. Pokud by tam ale dítě mělo být samo, nemá to pro něj význam.

Může se kurzu zúčastnit dítě, kterému bude brzy 7?

Tento věk jsme zvolili z mnoha našich předešlých zkušeností. U mladších dětí jsme se setkali se separační úzkostí, pro některé byl program příliš náročný a byly unavené, někdy těžko chápaly zadání. Pokud si však myslíte, že by to nebyl Váš problém, kontaktujte nás prosím a vše probereme.

4) ORGANIZAČNÍ OTÁZKY

Mohu navštívit dítě v průběhu tábora?

Návštěvy rodičů na táboře nedoporučujeme, aby se nerušil běžný program a nevznikala u dětí nostalgie. Pokud je to nutné, informujte nás, prosím, předem.

Koho mohu kontaktovat, pokud potřebuji nezbytné informace o dítěti během tábora?

V případě nutnosti kontaktujte, prosím, Petru Huškovou, která předá odpovídající kontakt na zdravotníka akce, případně vedoucího kurzu.

Kolik dětí je na pokojích?

Děti jsou ubytované po dvou až 6ti na pokojích.

Jak vyřešit, pokud chce mé dítě bydlet se svým sourozencem nebo kamarádem?

Bydlení se sourozencem/kamarádem je samozřejmě možné. Je třeba nás jen o této skutečnosti informovat na kontaktní email- ideálně 14 dnů předem.

Musí mít dítě na tábor spacák, ešus, přístroje ...?

Spacák není potřeba, jelikož děti jsou ubytované v hotelu s vlastním ložním prádlem a povlečením. Základní kempingové vybavení je možné si sebou vzít, nicméně na místě bude k dispozici i erární vybavení.

Mohu na tábor poslat dopis/pohled/balíček?

Ano, je to možné. Nedoporučujeme ovšem zasílat cenné předměty.

Může si dítě vzít s sebou tablet/mobil a jiné podobné zařízení?

Používání elektroniky se snažíme co nejvíce omezit, aby se děti co nejvíce zapojily do programu. Doporučujeme toto pravidlo dodržet a elektronické přístroje na tábor nevozit.

Může si dítě vzít s sebou prstýnky, řetízky a další cennosti?

Doporučuje se nebrat cennosti na tábor kvůli riziku ztráty.

Mám dítěti dát na tábor nějaké peníze? Případně kolik?

Malé kapesné na drobné výdaje je vhodné, např. 200-500 Kč na týden.

Nашe dítě se vrátilo z tábora a nějaké věci chybí...

Je nutné nás kontaktovat co nejdříve po skončení tábora, zajistíme následně, aby se k Vám ztracené věci dostaly.

Sladkosti na táboře?

Sladkosti jsou v omezeném množství běžně povoleny. Nedoporučujeme ovšem zásobovat děti na tábor jejich přemírou.

5) OMEZENÍ, ZDRAVOTNÍ STAV APOD.

Jak přistupujeme k dětem s omezeními? (psychické či fyzické omezení, duševní choroby)

Velmi citlivě a zodpovědně. Vše je ale důležité ještě před začátkem kurzu včas oznámit a následně konzultovat s vedoucím kurzu.

Co když má dítě za sebou nějaký úraz? (zlomenina apod.)

Není to pro dítě problém. Vždy je důležité, aby o tom věděl vedoucí kurzu. Ten potom s dítětem konzultuje jeho stav či rizika u konkrétních aktivit.

Jak je to u vás na táboře s lékařskou péčí?

Na táboře je přítomen kvalifikovaný zdravotník, který zajistí podávání léků, ošetření běžných zranění. Všichni instruktoři jsou odborně zaškoleni pro potřeby první pomoci. V případě vážnějších situací je kontaktován místní lékař.

Mé dítě bere léky, které je nutno pravidelně aplikovat. Jak bude o ně postaráno?

Je třeba předat dítěti medikaci s podrobnými instrukcemi, který je po příjezdu předává zdravotníkovi.

Je třeba dítě očkovat?

Očkování se doporučuje podle aktuálních zdravotních doporučení. Pokud vzniknou konkrétní požadavky, například z důvodu pandemického stavu, budeme Vás před zahájením akce informovat.

Moje dítě má silnou alergii na píchnutí včelou a vosou. Můžu ho poslat na tábor?

Ano, ale je nezbytné nás předem informovat a zajistit, že dítě má s sebou potřebnou medikaci.

Co se stane, pokud bude na táboře zjištěno, že má dítě vši?

Dítě bude muset být izolováno a rodiče kontaktováni s žádostí o vyzvednutí. Důležité je děti před odjezdem na tábor pečlivě zkontrolovat.

6) STRAVOVÁNÍ

Co když máme dietní omezení?

Jakékoliv omezení je nutné včas hlásit. Jsme na vše připraveni a v restauraci nám vychází maximálně vstříc.

Co když něco nejí? Nutíte ho jíst?

Ne. Jen poukazujeme na to, že bude mít, díky fyzicky náročnějšímu programu hlad.

7) PŘÍSPĚVEK OD POJIŠŤOVNY, FAKTURA, FOTKY, PLATBA

Jak je to příspěvkem od pojišťovny?

Po zaplacení tábora Vám bude automaticky vystaven platební doklad, který pak můžete k příspěvku využít.

Jak je to se zaměstnaneckými benefity?

Jsme partnery Sodexa.

Jak je to s Aktivním městem?

V Aktivním městě jsme se zapojili mezi poskytovatele sportovních aktivit. V případě, že budete mít o tento příspěvek zájem, kontaktujte nás.

Jak je to s fakturou pro zaměstnavatele?

Nemáme problém vystavit fakturu pro Vašeho zaměstnavatele přesně podle jeho požadavků, prosím, kontaktujte nás.

Má sourozenec slevu na kurz?

Tuto variantu bohužel nenabízíme.

Kde seženu fotky z kurzu?

Fotografie jsou umístěny na webových stránkách www.zsprodeti.cz v sekci fotogalerie a chráněny unikátním heslem. Po skončení tábora obdrží děti brožurku s heslem a také s vytisknutou památeční fotografií.

Krásné dny plné síly Vám přeje celý tým ZŠ Plavání!

ZŠ Plavání, z.s.

Tábor, Pod Nemocnicí 2219

IČO 19542704