

# VÍKENDOVÉ KURZY PLAVÁNÍ



## Vážený rodiči, prarodiči, příbuzný, známý,

jsme velice rádi, že jste se rozhodl(a) svěřit svou milovanou ratolest do naší péče. Jsme parta nadšenců do pohybu, přírody, táborových i stolních her, do hudby i do výtvarného tvoření. Již po léta máme všichni jako tu největší motivaci naše dovednosti dále předávat dětem.

## Informace o kurzu ZŠ Plavání

**ZŠ Plavání** je spojení moderní a hravé výuky plavání s rozvojem všeobecných pohybových schopností. Na plavání se, ač jako bývalí plavci, nedíváme jen jako na zdravý sport, ale především jako na důležitou, až nezbytnou životní dovednost.

Naše kurzy plavání jsou zaměřené na vodní adaptaci, základy vodní záchrany a sebezáchrany, absorpci základních plaveckých dovedností a rozvoj specializovaných plaveckých i všeobecných pohybových dovedností.

Výuka plavání probíhá v bazénu Pražačka za dozoru zkušených instruktorů. Děti jsou rozřazeny do skupin dle schopností. Jeden instruktor vede vždy jen jednu skupinu (cca. 10 dětí) v průběhu celého kurzu z důvodu nastolení důvěry a přátelství mezi instruktorem a dětmi.

Děti jsou rozdělené do skupin podle úrovně plaveckých dovedností. Nikoli však podle obvyklého řazení 1,2,3,4..., nýbrž na „žraloky, námořníky, chobotnice a piráty.“ A to z důvodu, že se děti s bytostmi identifikují lépe než s čísly, a hlavně podle nás není nutné v rámci zachování dobré atmosféry příliš okatě zdůrazňovat, kdo je lepší, druhý, či nejhorší.

Každá lekce trvá 50 minut a je strukturována do tří částí:

- úvodní seznámení s náplní lekce a následná rozcvička
- hlavní výuková část
- závěrečná část zahrnující různé vodní hry

## Kde

Kurz probíhá v Plaveckém a sportovním areálu Radotín. Bazén tvoří čtyři 25metrové dráhy určené k plavání, na jejich začátku jsou startovní bloky, pod kterými je hloubka 1,6metru. Směrem k druhému konci stoupá nerezové dno na 1,3 metru.

## Organizace

Kurzy se budou pořádat každou sobotu od února do konce června. První hodina proběhne 8.2. a poslední 21.6.2025.

- **Lekce od 9 hod.**

Lekce plavání bude začínat v 9:00. Prosím, dostavte se vždy o něco dříve, ať se děti stihnou převléci a připravit. Nejpozději v 8:55 by pak měly být děti připravené a převlečené v šatnách.

Na první hodinu se prosím dostavte o něco dříve, pokud je to možné, doražte na bazén už v 8:50. Instruktoři tak budou mít o trochu více času se s dětmi seznámit a poučit je o základech bezpečnosti. Děti se tak také stihnou trochu "rozkoukat".

O víkendu je hlavní recepce bazénu uzavřena, vchází se bokem nahoru po schodech přes bufet. Poprosíme Vás vždy nahlásit na pokladně u baru, že jste od ZŠ Plavání, kde Vám poté pro každé dítě předají čip. Není tedy třeba čekat na instruktora, do šaten se dostanete i bez něj.

Pokud budete chtít děti do šatny doprovázet i vyzvedávat, není problém. Při odchodu si stačí zazvonit na zvonek a oni Vás pustí. Děti budou připravené k vyzvednutí v 10:00. Prosíme o dodržení tohoto času.

- **Lekce od 10 hod.**

Lekce plavání bude začínat v 10:15. Prosím, dostavte se vždy o něco dříve, ať se děti stihnou převléci a připravit. Nejpozději v 10:10 by pak měly být děti připravené a převlečené v šatnách

Na první hodinu se prosím dostavte o něco dříve, pokud je to možné, doražte na bazén už v 10:05. Instruktoři tak budou mít o trochu více času se s dětmi seznámit a poučit je o základech bezpečnosti. Děti se tak také stihnou trochu "rozkoukat".

O víkendu je hlavní recepce bazénu uzavřena, vchází se bokem nahoru po schodech přes bufet. Poprosíme Vás vždy nahlásit na pokladně u baru, že jste od ZŠ Plavání, kde Vám poté pro každé dítě předají čip. Není tedy třeba čekat na instruktora, do šaten se dostanete i bez něj.

Pokud dítě budete chtít doprovodit do šatny, není problém. Alespoň na první hodinu to bude určitě naopak vhodné, před Vaší hodinou bude probíhat ještě jeden kurz od devíti hodin, tak ať si vše můžete navnímat a předání i přebírání má hladký průběh. V případě, že budete děti do šaten doprovázet, při odchodu si stačí zazvonit na zvonek a oni Vás pustí. Děti budou připravené k vyzvednutí v 11:15. Prosíme o dodržení tohoto času.

### **Co nezapomenout**

Plavecká čepice

Plavecké brýle

Plavky – nikoli plavecké šortky

Ručník

Láhev na pití

Přezůvky do bazénu

## Jak probíhá platba a jaké jsou podmínky

Platbu prosím proveďte na číslo účtu 2402621175/2010. Do variabilního čísla prosím uveďte ID číslo (které Vám bylo při rezervaci vygenerováno) a do poznámky pak celé jméno dítěte/dětí.

Cena za dítě je 6 400 Kč za 16 lekcí.

Počet lekcí byl zvolen s ohledem na to, že se Vám vždy sobotní lekce nemusí kvůli jinému programu hodit, případně se neúčastníte kvůli nemoci.

Pokud by však byl opačný problém a počet lekcí by Vám nedostačoval, je možné lekce dokoupit. Každá další lekce stojí 400 Kč.

V případě, že se Vaše dítě nebude moci z nějakého důvodu účastnit všech šestnácti lekcí, je možné "neodchozené" lekce proměnit v kredity a použít na některé z našich dalších aktivit. Započítány však budou maximálně dvě "neodchozené" lekce.

Pokud se nebudete moci lekce účastnit, dejte nám o tom prosím co nejdříve vědět a to nejpozději 48 hodin před konáním kurzu. V případě, že hodina nebude omluvena, bude započítána jako lekce, které jste se účastnili.

## Jak a kde nás můžete kontaktovat

Zodpovědnou osobou je:

**Petra Hušková**

Tel: **724 168 962**

Mail: [petra@zsplavani.cz](mailto:petra@zsplavani.cz)

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

**Krásné dny plné síly Vám přeje celý tým ZŠ Plavání!**

ZŠ Plavání, z.s.

Tábor, Pod Nemocnicí 2219

IČO 19542704

