



# SOBOTNÍ KURZY PLAVÁNÍ



 **RADOTÍN**

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 nejhorsí.

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 tedy bude 3.2. 2024 a poslední 29.6.2024.

Děti můžete doprovodit do šaten a v případě potřeby jim i pomoci s převlečením. Instruktoři na ně pak už budou čekat přímo u bazénu. Hodina začíná v 10:00. Doporučujeme tedy dorazit na bazén nejpozději v 9:45.

Prosíme, v zájmu zachování plynulého chodu a bezpečnosti, o dodržování 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. A to nejpozději 14 dnů od vytvoření registrace.

Do variabilního čísla prosím uveďte ID číslo (které Vám bylo při rezervaci vygenerováno) a do poznámky pak celé jméno dítěte/děti.

Cena za dítě je 5 550 Kč za 15 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 370 Kč.

V případě, že se Vaše dítě nebude moci z nějakého důvodu účastnit všech patnácti 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

