

Vážení rodiče,

jsme velice ráda, že při výuce plavání bude vaše dítě navštěvovat naši plaveckou školu Zdemar Vsočina s. r. o. Jsme organizace s mnohaletými zkušenostmi a všechny naše instruktorky mají potřebnou kvalifikaci. Ročně nám projde rukama až tři tisíce dětí. Při výuce využíváme tři pracoviště – Bystřice nad Pernštejnem, Nové Město na Moravě a Žďár nad Sázavou. Všechna jsou vybavena pestrými a užitečnými pomůckami, které výuku zpestřují.

Plavecká výuka je v ČR pevně zakotvena zákonem, což je tak trochu světový unikát a mnoho států nám tuto koncepci závidí. Naše školství je na ni oprávněně hrdé.

Výuka je běžně rozlišována na předplaveckou, základní a následně zdokonalovací část.

Často do výuky zařazujeme nejen povinnou výuku žáků, ale také děti z mnoha mateřských škol. Je to báječná příležitost se postupně seznámit s novým prostředím, novými návyky, naučit se nové dovednosti. Adaptace na pohyb ve vodním prostředí je v tomto věkovém období nejjednodušší a děti pak mají otevřenou cestu k bezproblémové výuce plaveckých prvků jako takových.

#### **Ideální je, když děti do šesti let věku umí:**

- Umýt si obličej včetně očí – nejen otřením, ale i cákáním, politím.
- Po namočení očí „odstranit“ vodu zamrknáním, ne otíráním.
- Fouknout do vody na hladině, ale i vydechnout a zabublat pod vodou.
- Cákat vodu rukama i nohama.
- Chodit vodou v dosažné hloubce.
- Potopit se v dosažné hloubce, něco vylovit (= otevřít pod vodou oči)
- Lehnout si „jako mrtvolka“ na záda i na břicho.
- Skočít do hlubší vody po nohách.

#### **Základním předpokladem je zvládnutí vodního prostředí s radostí a pohodou.**

V tomto věku plavou děti nejčastěji s hlavou ve vodě a pod vodou, nádechy jim dělají potíže, což je v naprostém pořádku. Poloha těla při nádechu narušuje stabilní splývavou polohu na hladině a je třeba nacvičit jednotlivé plavecké prvky pro optimální nádech při plavání. To je součástí základního plaveckého výcviku.

Základní plavecký výcvik pak staví na předešlých dovednostech. Pokud se dítě teprve ve třetí třídě učí potápět a vydechovat do vody, mívá náročnou a dlouhou cestu k bezpečnému pohybu ve vodě.

#### **Nejdůležitějšími prvky plavecké výuky na základní škole jsou:**

- Splývání v poloze prsa i znak – v klidovém stavu, z pohybu.
- Plavecké dýchání v klidu, při pohybu (bez zadržování dechu).
- Prvkové plavání techniky znak a kraul – poloha, nohy, paže, dýchání.
- Plavání pod vodou, lovení předmětů.
- Skoky do hluboké vody – po nohách, startovní skok, pády ...
- Základní sebezáchrana.
- Základní prvky techniky prsa – většinou paže a souhra paže + dýchání

#### **Zdokonalovací plavecký výcvik (u zdatných plavců, u škol, které absolvují výcvik s žáky třetím, čtvrtým rokem):**

- Upevňování předešlých dovedností, opakování v náročnějších podmínkách (bez nadlehčovacích pomůcek, s ploutvemi, ve větších vzdálenostech ...).
- Kondiční plavání technikou znak, kraul s důrazem na správné dýchání.
- Prvkové plavání techniky prsa – paže, dýchání, nohy, souhra.
- Zdokonalování správné techniky, kondiční plavání.
- Záchrana tonoucího.

Základem veškeré naší činnosti je spolupráce dětí a instruktorů přizpůsobená jednotlivým věkovým obdobím. Tomu také odpovídá více či méně hravý způsob výuky. Vždy ale obsahuje cákání, potápění, bublání, orientaci pod vodou!

Máme radost z důvěry, kterou do nás vkládáte. Naše bohaté zkušenosti rozšiřujeme každým rokem, kdy se v rámci výuky škol, ale i v rámci volnočasových aktivit, věnujeme nejen „učebnicovým“ průběhům výuky, ale také lidem (od dětí po babičky a

dědečky) s problémovým vztahem k vodě (následky tonutí, nízkého sebevědomí, špatné fyzické kondice, ...), ale také lidem s postižením nebo s „jen“ speciálními potřebami.

### **Aby naše práce měla co nejlepší výsledky, oceníme i vaši podporu:**

- **Připravujte své dítě na vodní prostředí od malička – vlídně, ale důsledně (cákejte na sebe ve vaně, namáčejte nohy do potoka, umývejte pravidelně obličej tekoucí vodou, smějte se u vody, ve vodě, nabírejte vodu do dlaní, foukejte do ní ...).**
- **Věřte svému dítěti, že to vše zvládne!!! Zvládlo to tolik bojácných, postižených, špatnou zkušeností poznamenaných lidí, správná cesta existuje i pro toho vašeho hrdinu!**
- Máte strach vy? Chápu. Slýcháme to denně. Přece ale vaše dítě nemusí takový strach pociťovat celý život. Může na tom být lépe než vy. Dopřejte mu to a dejte mu šanci poznat vodu z vlastní zkušenosti. Třeba to v budoucnu bude právě ono, kdo vám pomůže překonat váš úzkostný pocit, celoživotní trauma.
- Přemýšlejte nad sdělením svých dětí – „Dneska jsem se třikrát utopil, mami!!!“ asi není žádná tragická zpráva – jen se, pravděpodobně, dítě třikrát potopilo, často ale „jen“ strčilo pusku nebo dokonce bradu pod vodu ... Za to mu patří velká pochvala ☺
- Připravujte je na chladné prostředí. Pokud jsou ale vaše ratolesti spíš „kostitřasy“, není problém plavat ve slabých krátkých neoprenech. Někdy ale postačí kousek dobré tmavé čokolády ke snídani či svačině – což dost pomáhá i s motivací ☺.

### **Zato vám slibujeme, že:**

- Dřevěnou tyč (ano, máme je ☺ ) použijeme výhradně k dopomoci v komplikovaných situacích – tažení zarputilého plavce, kterého nohy moc neposlouchají, a spíše couvá, než aby se posouval vpřed nebo třeba záchrana nezbedy, který neodhadl své síly a marně se snaží dokopat ke břehu, ...
- Nebudeme nikdy nikomu! násilím strkat a držet hlavu pod vodou – pozor, držení za hlavu je jedním ze základních prvků dopomoci dětí při potápění a plavání pod vodou. Prosím, když něco takového uvidíte, vyčkejte chvíli, aby nebyla situace vytržena z kontextu, určitě pochopíte ...
- Budeme se snažit o co nejlídnější a nejindividuálnější přístup, jaký jen můžeme při počtu průměrně 40 dětí na bazénu, mít. To neznamena, že budeme děti omlouvat kvůli škrábanci na noze, celiakii, astmatu nebo při pálení očí. To jsou běžné nástrahy, s kterými se zkrátka musí každý popasovat. Je běžné, že dnes výukou s denní pravidelností prochází autisti, epileptici (za speciálních podmínek), diabetici, vozíčkáři, ADHD už nepočítáme. Koho pálí oči, má možnost část hodiny používat (kvalitní!) plavecké brýle. Nic z výše uvedeného není překážkou, pouze výzvou.
- Pokusíme se předat všem co nejvíce typů a návodů, jak vodu zvládnout, jak se v ní pohybovat a zároveň z ní mít zdravý respekt. Řekneme jim, jak se ve vodě chovat bezpečně vzhledem k jejich dovednostem. Naučit se a odplavat už to musí sami.

**! Jsme plavecká škola. Plavání je sport. Má svá pravidla, svoji techniku, je náročný. Občas bolí tělo, zrychlí se dech, člověk se potí (i ve vodě), je mu nepříjemně.**

**! My učíme plavat, ne se koupat. Koupání určitě zvládnete s dětmi sami ☺.**

**! Učíme plavat, nehlídáme děti u vody při hraní. Učíme postupné kroky adekvátní věku a předešlým dovednostem.**

**! Naučí se to ale pouze ten, kdo to umět chce. Kdo chce být lepší, postavit se výzvě, překonat své možnosti, opustit komfortní zónu.**

**! Pomozme společně dětem při výuce plavání probudit touhu se to naučit! Pak máme napůl vyhráno všichni ☺**

Děkuji za trpělivost a spolupráci.

S přáním klidných vln a radostného cákání  
Tereza Červinková