

Pravidla pro účastníky plaveckých tréninků

1. Cíle plavecké výuky

- a) Vštěpovat dětem základní hygienické návyky,
- b) seznámit děti s vodou a přivykat je na pravidelný pobyt ve vodním prostředí,
- c) naučit děti nebát se vody a naučit co možná nejvyšší počet dětí některým plaveckým dovednostem, které jsou potřebné pro pokračování v plavecké výuce (orientace ve vodě a pod vodou, splývání v obou polohách, na zádech i na břiše, dýchání do vody, potápění hlavy, skoky a pády do vody,
- d) postupně a nenásilnou formou děti seznámit s kraulovým, znakovým a prsovým pohybem nohou, přitom přihlídnout k věkovým zvláštnostem, pohybovým schopnostem a dovednostem dětí zmíněného věku,
- e) u dětí, které navštěvují plavecké tréninky druhým rokem nebo případně absolvovaly jinou formu seznámení s vodou, naučit pohyby rukou při znakovém, kraulovém a prsovém záběru, popřípadě začít s nácvikem celých způsobů s cílem uplavat delší vzdálenosti.

2. Délka trvání plavecké výuky, hodiny

- a) Plavecká výuka svou délkou kopíruje pololetí školního roku,
- b) plavecká hodina trvá 45 minut.

3. Ekonomické zásady

- a) Zákonný zástupce dítěte se zavazuje organizaci za plnění cílů plavecké výuky zaplatit částku, jejíž výše je stanovena rozhodnutím Trenérské rady,
- b) úhrada bude provedena na základě přihlášení a před zahájením plavecké výuky,
- c) v případě, že dítě nastoupí v průběhu plavecké výuky, bude částka vypočtena dle zbývajících počtu hodin,

- d) v případě dlouhodobé nemoci se částka nevrací, zákonný zástupce má možnost písemně požádat Trenérskou radu o vrácení přiměřené částky.

4. Před hodinou

- a) Všechny děti se shromáždí 15 minut před začátkem hodiny ve vestibulu bazénu, kde vyčkají na příchod trenéra,
- b) trenér odvede děti do společné šatny, po převlečení všech přítomných ji uzamkne, ta bude zpřístupněna až po ukončení plavecké hodiny
- c) rodiče poučí své děti o chování v šatně, je nutné, aby se co nejrychleji převlékly a vyčkaly před šatnou na společný odchod do sprch
- d) po příchodu do sprch by měly všechny děti použít toaletu, aby později, v průběhu hodiny, nenarušovaly její průběh žádostmi o návštěvu WC (pokud mají zdravotní problémy, je nutné tuto skutečnost oznámit trenérovi), u menších dětí je možné odejít s částí skupiny na WC v polovině hodiny hromadně.

5. Průběh plavecké hodiny

- a) Plavecká hodina začíná kontrolou docházky a krátkým rozcvičení,
- b) snahou trenérů je rovnoměrné dělení pozornosti na všechny děti,
- c) po ukončení plavecké hodiny ji trenér krátce zhodnotí a děti dostanou prostor pro případné dotazy,
- d) poté společně odcházejí do sprch a šaten,
- e) po ukončení plaveckého výcviku je zakázáno chodit na tobogán nebo do páry,
- f) děti musí šatnu opustit nejpozději do 15 minut po ukončení plavecké hodiny.

6. Vybavení plavce



Plavky, plavecké brýle, plavecká čepice (dlouhé vlasy), ručník, popř. sprchový gel, šampon, láhev s pitím, pantofle.

7. Na plavecké hodině je zakázáno

Jíst, žvýkat žvýkáci gumu, konzumovat bombóny

Donášet skleněné nádoby (pití, šampony)

Nosit dlouhé náušnice, hodinky, náramky, řetízky, prstýnky.

8. Ostatní

- a) Zájemci o pokračování se musí znovu přihlásit, přihlášení na pokračování neprobíhá automaticky (přihláška 1. pololetí a přihláška 2.pololetí)
- b) v případě nemoci nemusí zákonní zástupci děti omlouvat

Tato směrnice byla schválena Trenérskou radou dne 6. 2. 2019

