

# LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY S VÝUKOU PLAVÁNÍ



**OLŠANKA**

## Informace o kurzu ZŠ Plavání

### Kurz

**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. 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.

### Kde

Kurz probíhá v sportovním areálu **Hotelu Olšanka na adrese: Táboritská 1000/23, Praha 3 - Žižkov, 130 00**. Bazén tvoří čtyři 25metrové dráhy určené k plavání, na jejich začátku jsou startovní bloky, pod kterými je hloubka 1,3metru. Směrem k druhému konci stoupá nerezové dno na 1,1 metru.

Pro venkovní aktivity jsou využívána okolní hřiště a zelené okolí.

### Harmonogram

**8.30 - 9.00** - příchod/přebírání dětí

**9.00 - 10.15** - pohybový program

**10.15 - 10.45** - svačina a přesun k hotelu

**11.00 - 12.00** - plavání

**12.45 - 13.45** - oběd

**14.00 - 14.50** - klidový režim/doprovodný program

**15.00 - 16.00** - lekce plaván

**16.15 - 16.30** - svačin

**16.30** - přebírání a odchod dětí, prosím, snažte se tento čas dodržovat

## Strava

Děti se stravují v nedaleké restauraci, jídelníček je dopředu daný, skládá se z polévky a hlavního jídla. Svačiny se podávají přímo v prostorách areálu.

\*Prosíme o informaci o případných **speciálních požadavcích na stravování** (bezlepková dieta, vegetariánství atd.) a to nejpozději 7 dnů před začátkem kurzu formou emailu na adresu: [petra@zsplavani.cz](mailto:petra@zsplavani.cz).

## Co nezapomenout

**Plavecká čepice** podepsána viditelně a čitelně fixou

**Plavecké brýle**

**Plavky** – nikoli plavecké šortky, v ideálním případě 2ks

**Ručník** 2ks

**Sportovní obuv** indoorová

**Sportovní oblečení** – varianta na ven i dovnitř

**Sportovní obuv venkovní**

**Láhev na pití**

## Jak a kde nás můžete kontaktovat

Zodpovědnou osobou za všechny letní příměstské tábory 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**.

## **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 jednodílné, 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 probíhají?**

Vždy v závislosti na lokalitě. Na blízkých hřištích či parcích.

## **Jak jsou aktivity náročné?**

Trenéři vždy hlídají vhodnou intenzitu, aktivity nejsou náročné. Důraz je kladen na zábavu.

## **Budou mít děti společný den?**

Ano, bez ohledu na rozdělení do jednotlivých skupin, jsou děti vždy mimo bazén všude 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/spánek?**

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?**

Každý kurz má svou "mokrou variantu", aktivity se přesouvají do tělocvičny/sálu, 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 5?**

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**

### **Můžu dítě vyzvednout v jiný čas?**

Dítě je možné vyzvednout pouze v předem stanoveném čase.

Jsme rádi, pokud se program nenarušuje a děti se účastní celého dne. Po domluvě s instruktorem je však v urgentních případech možno se domluvit jinak. Vždy ale s ohledem k programu dne.

### **Může dítě odcházet odpoledne samo domů a nemusí ho nikdo vyzvedávat?**

Ano, možné to je, jen první den kurzu přineste potvrzení, že tomu takto může být.

### **Jak ohlásit nepřítomnost/nemoc?**

V průběhu tábora prosíme o SMS zprávu vedoucímu kurzu, který si vše poznamená.

### **Můžu se přijít podívat?**

Na některých místech to možné není vůbec, protože na bazén se rodič nedostane v oblečení. Nicméně je lepší nechodit, protože dítě neztrácí pozornost a hodina tak není narušena.

### **Kde a kdy se děti předávají, vyzvedávají?**

Každé místo to má trochu jinak a vždy je to předem dané. Většinou je to v objektu sportcentra. Je dobré si toto ještě s vedoucím kurzu pro jistotu potvrdit.

## **Je možné změnit termín či lokalitu tábora?**

Pokud se ještě najde volné místo v jiném termínu či bazéně, vždy se pokoušíme vyjít všem vstříc. Kontaktujte nás prosím

## **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.

### **Má atopický ekzém, alergii, potřebuje speciální léky. Co s tím?**

Není problém, aby dítěti byly podány léky v případě, že by to dítě nezvládlo samo. Nutné je však, aby o tom věděl vedoucí kurzu.

## **6) STRAVOVÁNÍ**

### **Kde se děti stravují?**

Na obědy chodíme do nedaleké restaurace, svačiny probíhají přímo na místě konání tábora.

### **Co všechno mají a kdy?**

Čas je odvislý od místa kurzu. K obědu mají polévku a hlavní jídlo. Ke svačině nějaké sladké pečivo a kousek ovoce. Pitný režim je zajištěn po celý den.

### **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 hlad, když se před druhým plaváním nenají.

## **7) PŘÍSPĚVEK OD POJIŠŤOVNY, FAKTURA, FOTKY, PLATBA**

### **Jak je to příspěvkem od pojišťovny?**

Po ukončení tábora je možné požádat o vystavení platebního dokladu, který pak můžete k příspěvku využít.

### **Jak je to se zaměstnaneckými benefity?**

Jsme partnery Sodexa a Benefit Plus karty.

### **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 (v tuto chvíli platí bohužel jen pro Prahu 5 a 6), kontaktujte nás.

### **Jak je to s fakturou pro zaměstnavatele?**

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

### **Je účtován nějaký storno poplatek?**

V případě, že se Vaše dítě nemůže z nějakého důvodu účastnit tábora a tato situace je Vám známa až v čase kratším než 14 dní před konáním tábora, snažíme se v první řadě nalézt nějaký vhodný náhradní termín. Zde pak žádné storno není. Pokud si budete přát vrátit peníze, je účtován storno poplatek ve výši 25 % z celkové částky.

### **Má sourozenec slevu na kurz?**

Tuto variantu bohužel nenabízíme.



### **Kde seženu fotky z kurzu?**

Fotky jsou uloženy na našich stránkách zhruba do týdne po ukončení tábora. Poslední den kurzu dostanou děti brožurku s instrukcemi, jak a kde se dají fotky stáhnout.

### **Kdy se musí nejpozději zaplatit?**

Nejpozději měsíc před začátkem kurzu.

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

ZŠ Plavání, z.s.

Tábor, Pod Nemocnicí 2219

IČO 19542704