



Plavecké středisko Zéva, z.s.
Uhelná 868/3
500 03 Hradec Králové



603 412 008
603 852 839

Informace k výuce plavání formou 60 či 90minutových lekcí

Co s sebou

- plavky
- ručník
- mýdlo
- podepsanou igelitovou tašku
- žáci/žákyně s delšími vlasy plaveckou čepici nebo sepnuté vlasy
- plavecké brýle (nepovinné)

Děti by neměly mít

- větší náušnice
- náramky
- řetízky
- hodinky

Neposílejte prosím děti plavat při podezření na infekční nebo kožní nemoci.

Často kladené dotazy

Může mít dítě na plaveckou výuku brýle?

Ano. S brýlemi máme dobré zkušenosti a dětem je obvykle doporučujeme. Pouze se ujistěte, že jde o brýle plavecké a ne potápěčské – tedy **bez zakrytého nosu**.

Musí být na plavecké brýle revers podepsaný rodiči?

Revers už nevyžadujeme. Brýle, které jsou dnes na trhu dostupné, jsou bezpečné. Dítě může na bazén rovnou přijít s brýlemi. Předchozí domluva s plaveckou školou není potřeba.

Jaký druh a počet plavek má dítě mít?

Dítě může mít libovolné plavky. Doporučujeme zaměřit se na to, aby plavky dobře seděly a neomezovaly v pohybu. Na výuku formou 60 či 90minutových lekcí stačí jedny plavky.

Jak probíhá výuková hodina?

Začínáme rozvíčkou ve vodě a nácvikem dýchání do vody. Následuje nácvik plaveckých způsobů s pomůckami (desky, kroužky, pásy, ploutve apod.). Během hodiny se děti učí skoky a pády do vody, plavat pod vodou, lovit potápěčské kroužky. Na konci hodiny je hra, kdy děti mohou skákat z bloku, klouzat se na skluzavce, plavat či závodit na velkých deskách.

Co dělat, když se mé dítě bojí vody?

Pro takové děti máme vyhrazeného lektora, který s nimi pracuje na mělčině s pomůckami. U většiny dětí se daří odbourat strach z vody už během první lekce.