



Plavecké středisko Zéva, z. s.  
Eliščino nábřeží 842/3  
500 03 Hradec Králové



603 852 839  
603 412 008

e-mail: [ps.zevahk@zeva.cz](mailto:ps.zevahk@zeva.cz)  
IČ: 06132936

web: <http://www.zeva.cz>  
[č. účtu:](#)

## PLAVECKÉ STŘEDISKO ZÉVA, z. s.

Plavání je jedna z nejpřirozenějších a nejoblíbenějších pohybových aktivit. Správné návyky v plavání je ideální získat už v dětství. V Hradci Králové působí od roku 1982 zařízení, které se věnuje výuce plavání malých dětí a které v průběhu 30 let změnilo několikrát svého zřizovatele. Do 31. 08. 2017 působila v plaveckém bazénu „Plavecká škola Zéva“, školské zařízení KHK, která byla zařazena do rejstříku škol. Na základě jejího zrušení se učitelé této školy rozhodli pokračovat ve stejné činnosti a dne 01. 06. 2017 založili neziskovou organizaci - spolek „**Plavecké středisko Zéva, z.s.**“ Tato nezisková organizace zajišťuje nadále výuku plavání dětí nejen individuálně, ale hlavně ve spolupráci se základními a mateřskými školami. V rámci hlavní činnosti pořádá plavecké kurzy a sportovní plaveckou činnost pro děti předškolního a školního věku, v činnosti doplňkové – hospodářské nabízí řadu plaveckých aktivit pro klienty od nejtútlejšího věku až po věk seniorský.

Od pradávna patřilo plavání k základním pohybovým dovednostem stejně jako chůze, běh či lezení. V Římě, kdo neuměl číst a plavat, nesměl být postavený do úřadu. Člověk se sám plavat sice naučí, ale převážně velmi chybně, s velkou zátěží nejen pro páteř, ale i pro celý organismus. Bez soustavnější a dlouhodobější výuky plavání s kvalifikovaným odborníkem se většinou dostane pouze do fáze poloplavce, což je největší nebezpečí! Myslí si, že plavat umí, ale nemá sílu. Jeho pohyby ve vodě jsou velmi nedokonalé, snadno se přecení a k utopení není daleko! V Plaveckém středisku Zéva se proto děti učí nejprve nenásilně sít s vodním prostředím a plavat přirozeně, pokud možno technicky správně. Cílem výuky je vychovat dítě ve vodě neohrožené a schopné vlastní sebezáchrany.

Do plavecké výuky v rámci školních vzdělávacích plánů (ŠVP) dochází žáci od druhých nebo třetích ročníků. Většina dojíždějících žáků z malotřídních škol, se vyjma povinné plavecké výuky, účastní plavecké výuky také v dalších nadstandartních ročnících (v 1. a 5.). S otevřením 50ti m plaveckého bazénu se zapojily do výuky plavání děti z mateřských škol. Některé děti mateřských škol města Hradce Králové dochází do výuky plavání, ve sportovních třídách, **po celý školní rok**. A některé mateřské školy zařazují své svěřence do „předplavecké výuky“ již od tří let.

Tyto děti mají možnost pokračovat ve výuce plavání nadále v první třídě a to v rámci pobytu ve školní družině. Rodiče si sice službu částečně hradí, ale instruktoři Plaveckého střediska Zéva si děti v základní škole vyzvedávají a zase zpět po plavání do družiny vrací. Rodiče ušetří čas spojený s cestováním na bazén a děti se mohou v odpoledních hodinách věnovat další zájmové činnosti. K zajištění kvalitní plavecké výuky má PS Zéva kvalifikované instruktory plavání a zázemí s bazény opatřenými dokonalým systémem čištění.

Od školního roku 2017/18 zajistilo MŠMT, aby výuka plavání byla zakomponována do ŠVP na I. st ZŠ. Každý žák má na I. st ZŠ garantovanou výuku v časovém rozpětí 1800 minut zdarma (do povinné plavecké výuky v rámci ŠVP jsou žáci řazeni na 10 lekcí á 90 minut ve dvou po sobě jdoucích ročnících nebo na 10 lekcích á 60 minut ve třech po sobě jdoucích ročnících). Záleží na vedení ZŠ, jakou formu docházky si pro své žáky objedná.

Žáci ze ZŠ, kteří bydlí na území města Hradce Králové, dochází do povinné plavecké výuky ve dvou ročnících na 15 lekcí á 60 minut = po dobu trvání pololetí školního roku.

Na zahájení plavecké výuky jsou žáci rozděleni dle předvedených dovedností v zahajovacích lekcích do plaveckých skupin:

- **Kačky**: bojící se vody, nesplývající (neplavci)
- **Zabky**: splývají, uplavou pod vodou nebo s pomůckami krátkou vzdálenost do 10 m (začátečníci)
- **Želvičky**: uplavou jedním způsobem vzdálenost od 10 do 24 m (poloplavci)
- **Kapříci**: uplavou 2 plaveckými způsoby Z, P vzdálenost od 100 do 199 m (plavci)
- **Delfíni**: zvládnou uplavat 2 plaveckými způsoby vzdálenost 200 m (P a Z) a 25 m plaveckým způsobem K (zdatní plavci).

Všichni zařazení žáci do plavecké výuky v PS Zéva, z. s. získají na ukončení plaveckého cyklu v dané etapě (ročníku) **Mokrý vysvědčení**. Zde jsou zaznamenány závěrečné výkony žáka. Mokrý vysvědčení je doplněno textem dle počtu uplavaných metrů: **neplavec** (0 - 9 m), **začátečník** (10 - 24 m), **poloplavec** (25 – 99m), **plavec** (100 – 199m) a **všestranný plavec** (200 m opakovaně uplavané 2 plaveckými způsoby P a Z, 25 m způsobem K, 10 m pod vodou a zvládnutí startovního skoku šipka).

Časoprostor, než rodičům řekneme: “**Ano, Vaše dítě umí plavat, nemusíte se o něho bát!**“, je u každého dítěte jiný. Platí zde příměr: „Co se naučí dítě za deset lekcí v angličtině. Plynule mluvit nebude a samo se v anglicky hovořících zemích nedomluví!“

Pokud děti dochází do plavecké výuky na kurz pouze o deseti lekcích, naučíme neplavce základům. Formou her odstraníme obavy z vody, naučíme děti ve vodě splývat, orientovat se pod vodou, do vody skákat a základům hnacích pohybů ve vodě.

Bude tedy vždy záležet na rodičích, zda svému dítěti umožní tuto dovednost zvládnout na co nejvyšší úrovni. Plavecké středisko Zéva, z. s. pořádá v odpoledních časech kurzy plavání, kde se mohou žáci nadále zdokonalovat. Talenty předává do klubů, které se věnují závodnímu plavání. Mnozí jeho svěřenci se proplavali na republikovou úroveň, kde sklízí medailová ocenění!

Věříme tedy, že výuka plavání školních i malých dětí bude mít i nadále svůj smysl a své místo v pozornosti nejen vedení škol, ale i rodičů.

INFORMACE: tel.: 603 412 008, 603 852 839, 736 248 666, [www.zeva.cz](http://www.zeva.cz)