

# „Slované byli ve vodě, co plováci, potápěči dobře znali“ (Fr. Palacký)

aneb neznalost dovednosti plavání  
stojí ročně stovky životů!



Plavecká škola (PŠ) ZÉVA v HK proto pořádá kurzy plavání nejen pro kojence a batolata; výuku plavání mohou podstoupit i klienti v pokročilem věku. PŠ ZÉVA sídlí v areálu 50m bazénu ML HK na Eliščině nábřeží u Aldisu. Kurzy výuky plavání pořádá nejen v hradeckém padesátimetrovém bazéně.

## HÉZDIČKA A ROSNIČKA aquababyfit

Nejmladší kojenci od věku šesti týdnů života se seznamují se základy pohybu ve vodě v zařízení PŠ „Hvězdička“ na Moravském předměstí v HK. Zde se ve speciální vaně, která je před každým malým klientem řádně vydezinfikována a nově naplněna pitnou vodou, učí nenásilným způsobem „ABECEDĚ POTÁPĚNÍ“. Rodiče se seznámí se správnou manipulací s dítětkem a s jeho masáží na ukončení lekce. Celá výuka akceptuje vývojové motorické řady v jednotlivých trimenonech a psychomotorické zrání dítětko do jednoho roku.

Od ukončení osmého měsíce věku dítěte přechází starší kojenci do nově otevřeného střediska „ROSNIČKA“. Zde v útulném a příjemném prostředí školního bazénu ZŠ Štefánikova v HK „plavou“ rodiče spolu s dětmi již v menších skupinkách. Cílem této

plavecké výuky je kromě adaptace na vodní prostředí se získáváním dovedností: „vznášení se“ na vodě v poloze na zádech a na břišku, zatažení dechu na signál před zanořením, orientace ve vodě, skoků do vody, také první sociální zkušenosti při pobytu v kolektivu stejně starých jedinců za přítomnosti jednoho z rodičů. „Plavající“ děti jsou zdravější, pohybově zdatnější, lépe jedí a spí. Odborným garantem tohoto „plavání“ nejmenších dětí je MUDr. Miroslava Zídková, ředitelka Dětského denního rehabilitačního stacionáře v HK, která v případě drobných odchylek od psychomotorického vývoje nabízí možnost návštěvy tohoto zařízení s odborným vyšetřením s následnou péčí i eventuelním zařazením do rehabilitačního cvičení.

## AQUABABYBIC

V areálu zdraví v krytém bazénu ve Všeštech pokračují ve výuce „plavání“ batolata od jednoho do tří let věku dítěte. Spolu se svými rodiči si zde prohlubují dovednosti získané v kojeneckém věku a seznamují se postupně formou her s prvními plaveckými prvky pohybu, dále s následným samostatným pohybem pod vodou i na vodě.

## SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA

Po dovršení tří let věku dítěte mohou děti, stále spolu s rodiči, navštěvovat kurzy AQUAJUNIORCLUBU POTÁPKY. Kurzy pro tuto kategorii dětí jsou pořádány v dětském bazénu ML HK a ve středisku Rosnička. Za dopomoci nadlehčovacích pomůcek se učí zdolávání kratších úseků (5 - 10 m) a v rámci prvkového plavání zdokonalují své pohyby ve vodě.

Pro děti od pěti let, již bez asistence rodičů, jsou nabízeny a organizovány kurzy plavání v KAREACLUBU na 50m bazénu a dětském bazénu ML HK a v ROSACLUBU ve středisku Rosnička na Moravském předměstí. V těchto kurzech se předškoláci seznamují s plaváním v chladnější (28 - 25 st. C) a v hluboké vodě na delší vzdálenosti (10 - 25 m). Výuka je stále vedena hravou formou s motivačními činnostmi.

Pro malé „vodníčky - plaváčky“, kteří navštěvují sportovní plavecké třídy s MŠ a ZŠ nabízí PŠ ZÉVA HK další zdokonalování se sportovním zaměřením a tréninkovým vedením v kurzech ORCACLUBU a DELFICLUBU, pořádaných na 50m bazénu ML HK. Talentovaní žáci jsou školou dále doporučováni a předáváni do PLAVECKÉHO KLUBU, který je zaměřen na

výkonnostní sportovní plavání.

## SENIORŮ

PŠ ZÉVA HK nezapomíná ani na starší klienty. Naučit se plavat i v pokročilem věku se mohou zájemci v kurzech AQUASENIORCLUBU, které probíhají buď individuální formou nebo v malých skupinkách v brzkých ranních hodinách v 50m bazénu ML HK. Nejvyhledávanější vodní aktivitou, již od roku 1998, je bezesporu aerobní cvičení ve vodě = AQUAROBIC. Toto cvičení využívá vodu jako ojedinělé médium vyvolávající fyzické i psychické uvolnění. Teplota vody zabraňuje přehřátí, nadlehčení vodou, zatížení kloubního a opěrného systému. Pravidelnou docházkou do aquarobicu, který je pořádán na měřičině 50m bazénu ML HK a ve středisku Rosnička, si klientky (ženy i dívky) mohou zlepšit svou tělesnou kondici a posílit vitalitu ve všech věkových etapách a výkonnostních kategoriích.

AQUAROBIC je plnohodnotné kardiovaskulární vytrvalostní cvičení, které je vhodné i pro klienty s problémy a onemocněním pohybového aparátu. Často je lékařem doporučován jako vhodná rehabilitace po úrazech a operacích.

Informace o činnosti PŠ ZÉVA HK můžete získat na internetové adrese [www.zeva.cz](http://www.zeva.cz), případně zavolat a tel. č. 495 212 529, dotazy též můžete zaslat na e-mailovou adresu [plavecka.skola@zeva.cz](mailto:plavecka.skola@zeva.cz).