



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



603603 852 839 412 008

## Informace k výuce plavání formou 60 či 90minutových lekcí

### Výbava dítěte na plavání

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

### Děti by neměly mít

- 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. 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, pásky, 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?

Bázlivým dětem je umožněna výuka na dětském bazéně společně s předškolními dětmi MŠ do doby než se s vodou skamarádí a jsou už schopné zapojení do skupiny Kačenek na mělčině velkého bazénu.