

## Pro rodiče žáků Plavecké školy Nymburk

- Děti musí mít plavky, mýdlo, dva ručníky, dívky gumičky do vlasů.
- Doporučujeme gumovou obuv, plavecké brýle, dívky plavecké čepice.
- Nedoporučujeme nosit na hodiny řetízky, prstýnky z důvodu případné ztráty.
- Děti nezpůsobilé plavecké výuky mohou být přítomné v bazénu, pouze však v doprovodu pedagogického dozoru nebo zákonného zástupce a ve vhodném sportovním oděvu a obuvi.
- Na poslední hodinu si mohou děti přinést vlastní hračky určené do vody.
- V plavecké škole budou děti 1. hodinu rozděleny do skupin podle výkonnosti
  - pulci: začátečníci
  - želvy: uplave nejméně 10 m jedním plaveckým způsobem
  - kapři: uplave nejméně 25 m jedním plaveckým způsobem
  - delfíni: uplave 200 a více metrů
- Děti jsou v bazénu 2x 40 minut a mají 10 minut přestávku.
- Pokud dítě potřebuje přestávku (je unavené, je mu zima) může si odpočinout i mimo stanovený čas.
- Chceme, aby se dětem plavání líbilo a zábavnou formou se naučily správné technice plaveckých způsobů. Používáme plavecké pomůcky (pásky, kroužky, vodní nudle, destičky, míčky...), které dětem usnadňují výuku.
- Naše plavecká škola nabízí i další kurzy:
  - zdokonalovací kurzy
  - kurzy branného plavání
    - děti se naučí jak postupovat při záchraně tonoucího: plavání na boku, vznášení, šlapání vody, základní znak, záchranářský kraul, skoky a pády do vody, plavání ve ztížených podmínkách a různé způsoby dopomoci unavenému plavci)
  - individuální lekce plavání
- Plavecká výuka probíhá jen pro děti v bazénu, není přítomna veřejnost, ale máte možnost se přijít podívat na galerii.
- Na kurz můžete čerpat příspěvek některých zdravotních pojišťoven na vyžádání vám rádi vystavíme požadované potvrzení.
- Více informací najdete na našich internetových stránkách: [www.psnymburk.cz](http://www.psnymburk.cz)
- Kontakt: telefon, fax, záznamník: 325 515 738, mobil: 603 180 162  
e-mail: [franta.tvrz@seznam.cz](mailto:franta.tvrz@seznam.cz)

