

Vážení rodičia,

v priebehu **23. až 27. mája 2022 od 11:30** (prvé tri vyučovacie hodiny sa budú žiaci každý deň riadne učiť v škole) sa v bazéne krytej plavárne Čadca uskutoční základný plavecký výcvik žiakov 4., 5. a 6. ročníka ZŠ Korňa, pod vedením odborných inštruktorov plaveckej školy Žabka.

Oboznámenie žiakov s vodným prostredím, odbúranie prípadného strachu z neho, naučenie základom vybraných plaveckých štýlov, ale takisto posilňovanie imunity i celkového pohybového aparátu žiakov a prirodzená celková radosť z vody, sú len niektorými z výhod a zároveň zmyslom výcviku.

Na základe už (ne)nadobudnutých individuálnych plaveckých zručností budú žiaci rozdelení do niekoľkých výkonnostných skupín (po približne 12 žiakov), pričom každej z nich sa bude venovať samostatný inštruktor. Vyhradenie „súkromného“ priestoru pre žiakov v bazéne bude zabezpečený dráhami, ktoré oddeľujú priestor bazéna pre žiakov od časti pre ostatných návštevníkov plavárne.

Žiaci budú mať k dispozícii nemalý počet rôznych plávacích pomôcok, ktoré budú pri zvládaní techník plávania funkčne využívať podľa potreby.

Základom bezproblémového plaveckého výcviku je okrem iného vyhnúť sa prípadným úrazom či zraneniam. Aj preto je oboznámenie žiakov s bezpečnostnými predpismi, ohľaduplným pohybom a správaním sa v priestoroch plavárne samozrejmosťou súčasťou výcviku a predstavuje prevenciu pred úrazmi.

V priebehu výcviku budú mať žiaci jednu 10 min. prestávku na občerstvenie a toaletu.

Na plavecký výcvik je potrebné mať:

- vypísané príp. potvrdené **tlačivá** (od triedneho učiteľa); **lekárske potvrdenie nie staršie ako 3 dni**
- **50€** (poplatok za samotný výcvik + autobus súkromného prepravcu)
- **plavky (chlapci** buď klasické slipové, aquashorts (krátke), jammery (dlhé), príp. plavecké šortky so sieťkou; **dievčatá** optimálne jednodielne športové plavky, príp. dvojdielne (menej odporúčané)
- **plavecká čiapka (len žiačky s dlhšími vlasmi, pri krátkych vlasoch nie je nutná)**
- **plavecké okuliare (také, ktoré zakrývajú „len“ oči, nie nos – to sú potápačské a nie sú vhodné na vyučovanie plávania kvôli bezpečnosti) nie sú podmienkou, avšak sú výhodou**
- **gumené prezuvky** na pohyb v priestoroch okolo bazéna, v šatni a pod., **uterák/osuška, sprchový gél/mydlo, šampón, fén na vlasy** (na pokladni je tiež možnosť zapožičania), **desiata, voda, vreckové** (nie je nutné, v priestoroch plavárne je však bufet); **v prípade alergikov lieky.**
- **obedy netreba odhlasovať, v jedálni na žiakov počkajú**

Žiaci vyrazia na plavecký výcvik každý deň po troch vyučovacích hodinách a vrátia sa späť okolo 14:00.

Mgr. Jozef Jedinák