



## PYTANIA I ODPOWIEDZI DOTYCZĄCE NAUKI PŁYWANIA

### W CENTRUM NAUKI PŁYWANIA „LUSEK”

#### NP (nauka pływania) ogólnie

##### 1. Dla dzieci w jakim wieku prowadzone są kursy nauki pływania w Lusowskim Zdroju?

Na naszym basenie prowadzone są między innymi zajęcia dla grup zorganizowanych OZW (oswajanie z wodą) i NP (nauka pływania). Na lekcje OZW zapraszamy Rodziców wraz z dziećmi w wieku już trzech miesięcy. Naukę pływania (zajęcia bez rodziców) rozpoczynają natomiast dzieci w wieku około czterech lat.

##### 2. Jak liczne są grupy?

Ze względu na specyfikę potrzeb, percepcję, możliwości psychomotoryczne uczestników, efektywność podejmowanych działań, komfort, każdą grupę wiekową cechuje inna liczebność: OZW (oswajanie z wodą) – maksymalnie 9 dzieci, 1 instruktor, NP (nauka pływania) – maksymalnie 13 uczestników, 2 instruktorów, Grupy STYL i STYL PLUS – maksymalnie 10 kursantów, 1 instruktor.

##### 3. W jakim wieku najlepiej zacząć naukę pływania?

Umiejętność pływania jest bardzo cenną umiejętnością. Nie tylko dlatego jednak warto nauczyć się pływać. W każdym wieku można zacząć przygodę z pływaniem. Już jako niemowlę, wraz z rodzicami można pojawić się na basenie. Będzie to czas aktywnie spędzony z najbliższymi. Kończąc kurs OZW (oswajania z wodą) dziecko będzie umiało przemieszczać się w wodzie z przyborem, krótkie dystanse sposobem elementarnym samodzielnie. to doskonała podstawa do nauki sportowych technik pływania. Nawet jeżeli naukę pływania rozpoczniemy w wieku późniejszym, to z pewnością osiągniemy sukces. Z doświadczenia wiemy, że wszyscy mogą nauczyć się pływać. Każdy jednak potrzebuje do tego innego czasu.

##### 4. Do jakiej grupy mam zapisać moje dziecko? Skąd będę mieć pewność, że moje dziecko znajdzie się w odpowiedniej grupie?

O przydziale do odpowiedniej grupy decydują: a) wiek dziecka b) poziom umiejętności pływackich - jeżeli dziecko nie chodziło wcześniej na żaden kurs, to najlepiej zapisać do grupy początkującej „p”, do grupy zaawansowanej „z”, zapisać można na podstawie zaleceń instruktorów.

##### 5. Jeżeli moje dziecko w ogóle nie umie pływać, jak szybko zdobędzie tę umiejętność?

Każdy potrzebuje innego czasu, żeby nauczyć się pływać. To sprawa indywidualna. Ważny jest wiek, systematyczność. Bez względu na to, na początku kursu dążymy jednak do tego aby dziecko po skoku (wpadnięciu) do wody, bez paniki, sposobem elementarnym potrafiło dopłynąć do brzegu (około 1 – 2 miesięcy). Pływać przy pomocy naprzemianstronnej pracy nóg na grzbiecie i na piersiach, krótkich dystansów dziecko będzie umiało po około połowie sezonu. Ostateczne „szlifowanie” stylów odbędzie się na kursie grup STYL i STYL PLUS. Oczywiście szybciej (przynajmniej dwa razy szybciej) dzieci ucą się pływać podczas lekcji indywidualnych.

##### 6. Czy moje dziecko będzie czuć się bezpiecznie w basenie, czy będzie „miało grunt”?

Ukształtowanie dna basenu w Lusowskim Zdroju sprzyja komfortowi nauczania pływania. Nawet bardzo młodzi (około 4 letni) uczestnicy zajęć dotykają dna w części płytkiej (głębokość 90 cm). Liczebność grupy oraz dwóch instruktorów podczas zajęć pozwala na indywidualne zajęcia się tymi, którym mimo wszystko do dna zabrakło kilku centymetrów.

## **7. Ilu instruktorów pracuje z dziećmi podczas zajęć nauki pływania?**

Zajęcia OZW (oswajanie z wodą) prowadzi jeden instruktor, w zajęciach NP (nauki pływania) uczestniczy dwóch instruktorów: prowadzący i asystujący. W zależności od liczebności grupy może to być 1 instruktor. Zajęcia w grupach STYL i STYL PLUS, ze względu na poziom umiejętności uczestników, prowadzi natomiast jeden instruktor.

## **8. Czy podczas zajęć instruktor jest w wodzie razem z dziećmi?**

Zajęcia w grupach OZW (oswajania z wodą) oraz NP (nauki pływania) prowadzone są z obecnością instruktorów w wodzie. Podyktowane jest to względami bezpieczeństwa i większymi możliwościami pomocy przy ćwiczeniach. Umiejętności uczestników pozwalają w grupach STYL i STYL PLUS instruktorowi prowadzić lekcje z brzegu basenu.

## **Metodyka**

## **9. Czy nauka pływania odbywa się według programu metodycznego? Kto nad tym czuwa?**

Oczywiście, w Lusowskim Zdroju prowadzimy zajęcia według dedykowanych każdej z grup programów. Instruktorzy mają doświadczenie w pracy z dziećmi i systematycznie uczestniczą w szkoleniach. Nad jakością ich pracy i efektami nieustannie czuwa koordynator metodyczny.

## **10. Co to jest grupa STYL oraz STYL PLUS?**

Grupy STYL i STYL PLUS przeznaczone są dla dzieci, które na zaawansowanym poziomie opanowały umiejętność pływania dwoma lub trzema sportowymi technikami pływackimi. Zajęcia mają na celu doskonalenie ich, tak żeby uczestnicy pływali bardzo dobrze „technicznie” (stylowo) oraz naukę startów, nawrotów, skoku startowego. Przebieg zajęć monitorowany jest w sposób szczególny przez koordynatora metodycznego, raporty osiągnięć natomiast przekazywane raz w sezonie.

## **11. Na czym polega indywidualizacja programu nauczania w grupach STYL i STYL PLUS?**

Ograniczona liczebność grup STYL i STYL PLUS sprzyja osobistemu podejściu do każdego uczestnika kursu. Ponadto każdy uczestnik ma także indywidualnie określony cel, który powinien osiągnąć podczas zajęć.

## **OZW (oswajanie z wodą)**

## **12. Na czym polegają zajęcia osvajania z wodą?**

Zajęcia OZW (oswajania z wodą) polegają na zastosowaniu takiego zestawu ćwiczeń, które stymulują rozwój ruchowy dziecka przez zabawę w wodzie. Pozytywnie wpływają również na rozwój społeczny, wzmacniają więzi emocjonalne (tak bardzo istotne w tym wieku), pozwalają na wczesną naukę pływania.

## **13. Czy dla zajęć osvajania z wodą niezbędne jest pozwolenie lekarza?**

Aby wziąć udział w zajęciach OZW (oswajania z wodą) nie jest potrzebne zaświadczenie lekarskie mówiące o tym, że dziecko może w nich uczestniczyć. Wskazany jest jednak wyjazd na konsultację do pediatry prowadzącego dziecko na temat osvajania z wodą. Istnieją bowiem przeciwwskazania dla takiej aktywności.

## **14. Jakie są przeciwwskazania do uczestniczenia w zajęciach osvajania z wodą?**

Następujące przeciwwskazania uniemożliwiają uczestnictwo dziecka w zajęciach OZW bezwzględnie: częste ulewianie i wymioty (refluks żołądkowo-przełykowy), nawracające infekcje dróg oddechowych, zapalenie uszu, infekcje przewodu pokarmowego, przewlekłe choroby płuc, niektóre choroby skóry, ostre i przewlekłe choroby układu moczowego, stany po przebytej infekcji, względnie: schorzenia neurologiczne (po konsultacji z lekarzem), bezpośredni okres po szczepieniach ochronnych zależnie od stopnia reakcji, dysplazja stawów biodrowych – po konsultacji z ortopedą.

## **15. Jakie są najważniejsze atuty nauki pływania w Lusowskim Zdroju?**

1. Cały basen oraz szatnia są zarezerwowane dla grupy dzieci uczących się pływać.
2. Z każdą grupą nauki pływania pracuje dwóch instruktorów. Basen jest podzielony na strefę płytką (90 cm ) i głębszą (130 cm) co z jednej strony zapewnia komfort nieumiejącym pływać, z drugiej daje możliwość szybkich postępów tym, którzy już pływają.
3. Temperatura wody dla grup nauki pływania jest utrzymywana na poziomie +30°C, a dla grup osvajania z wodą +32°C. Temperatura powietrza jest zawsze wyższa od temperatury wody, co daje poczucie komfortu cieplnego po wyjściu z wody.
4. Realizacja programu nauki pływania odbywa się pod nadzorem koordynatora metodycznego, który czuwa nad tym, aby każdy uczestnik kursu zrobił przewidziany dla niej/niego postęp.

### **Co to jest „Mokra peleryna”?**

To akcja, którą rozpoczęliśmy na basenie w Lusowskim Zdroju w sezonie 2015/2016 dla wszystkich uczestników kursów nauki pływania w naszym ośrodku. Jej celem jest zwiększenie poziomu bezpieczeństwa dzieci przebywających w wodzie i jej okolicach. Osiągamy to poprzez naukę i praktyczne ćwiczenia sposobów radzenia sobie w przypadku nagłego, przypadkowego wpadnięcia do wody, np. w po załamaniu się lodu na jeziorze, wypadnięcia z łodzi czy jachtu. Każdej wiosny rozpoczynamy przygotowania do wielkiego finału, który odbywa się przed letnimi wakacjami. Termin nie jest przypadkowy, ponieważ większość wypadków związanych z utonięciami zdarza się właśnie w wakacje. Finał poprzedzamy dwoma etapami, podczas których instruktorzy na zajęciach opowiadają, pokazują i pomagają wykonać dzieciom procedury zwiększające ich szanse w sytuacji kryzysowej w wodzie (np. pływanie w ubraniu). Bezpieczeństwo jest dla nas priorytetem, dlatego akcję „Mokra peleryna” prowadzimy co roku, żeby wiedzę i umiejętności zdobyli nowi uczestnicy kursów a przypomnieli i utrwalili ci, którzy brali w niej udział wcześniej.