

POPIS KURZOV PRE DOSPELÝCH.



KURZ C 1 - neplavci

Pri výučbe používame plavecké pomôcky v obmedzenejšej miere. Ako pomôcky sa používajú prevážne len malé a veľké plavecké dosky. Každá hodina začína krátkou rozcvičkou a osprchovaním. Počas výcviku sa účastníci naučia krauliarsky, prsiarsky a znakový kop, základné pohyby rukami. Naučia sa tiež dýchať do vody a skákať do vody. Postupne prechádzame k plávaniu bez pomôcok. Nenaučíte sa plávať v priebehu 1 kurzu, trvá to dlhšiu dobu, podľa doho, ako sa Vám podarí adaptovať na vodné prostredie.

KURZ C 2 - zdokonalovací kurz I.stupeň

KURZ C 3- zdokonalovací kurz II.stupeň

KURZ C 4 - zdokonalovací kurz III. stupeň

Tieto kurzy sú rozdelené podľa stupňa nadobudnutých plaveckých znalostí. Po absolvovaní jednotlivých zdokonalovacích stupňov sa môžete rozhodnúť, či budete postupne pokračovať vo výkonnostnom plávaní, alebo či Vám plávanie zostane ako obľúbená pohybová aktivita.

KURZ C 5 - individuálny výcvik neplavcov

Niektoré potrebuje z rôznych dôvodov vyslovene individuálny prístup. Takémuto účastníkovi kurzu sa venuje cvičiteľ s maximálnou pozornosťou. Doba výcviku je v tomto prípade skutočne ťažko odhadnuteľná a závisí prípad od prípadu. Individuálny prístup umožňuje odbúrať psychické resp. iné zábrany a účastník kurzu sa naučí plávať a obľúbi si pobyť vo vode.

KURZ CKP - kondičné plávanie

Tento kurz je určený pre záujemcov, ktorí nechcú robiť výkonnostný šport, ale aj napriek tomu chcú dokázať, že vo vode vedú viac ako iní - teda dokážu plávať rýchlejšie, štýlovejšie, preplávu väčšiu vzdialenosť a pod. Taktiež im tento kurz môže poslúžiť ako príprava na kurz ČŠNOR. Nesmieme zabúdať, že plávanie je skvelým športom pre každého, kto má sklony k nesprávnemu držaniu tela. Nezanedbateľný je tiež efekt oťažovania, ktorý so sebou prináša zníženú chorobnosť.

KURZ ČŠNOR - základný výcvik s výstrojou ABC /plutvy, pot. maska, dých. trubica/

Tento kurz je určený pre tých záujemcov, ktorí dokážu preplávať na hladine ľubovoľným spôsobom minimálne 100 m. Jeho absolvovaním účastník kurzu získava vedomosti o bezpečnom potápaní na nádych, o používaní a údržbe výstroja ABC.

Ako výstup získava účastník kurzu nasledovné zručnosti:

- prepláva po hladine s výstrojou ABC minimálne 200 m
- dokáže pod vodou vypláchnúť potápačskú masku
- zanorí sa so základným výstrojom a prepláva pod hladinou min. 10 m
- z hĺbky 3 - 4 m dokáže vyzdvihnúť na hladinu drobný predmet.