

Propozice projektu Trénink 09-12/2024

Hlavní činnost klubu PARA PLAVÁNÍ PRAHA z.s. (dále také Klub) je rozdělena do tří projektů: Trénink, Závody, Soustředění. Ke každému projektu vytváří Klub Propozice a další dokumenty, kterými se řídí zapojení členů, případně nečlenů Klubu do projektu. Tento dokument upravuje stávající podmínky zapojení do projektu TRÉNINK specificky pro období září–prosinec 2024 s ohledem na chystané změny od ledna 2025.

1. Charakteristika klubu

Klub je právní formou zapsaný spolek a byl založen z iniciativy KONTAKTU bB (dnes ČESKÉHO PARA PLAVÁNÍ z.ú., dále jen Ústav) 6. 1. 2000 a je nejstarším čistě para plaveckým klubem v ČR. Plavání vedeme podle Metodiky KONEV tvořené od roku 1992 zakladateli para plaveckého programu v ČR – čtyřnásobným paralympijským vítězem Martinem Kovářem a jeho trenérem Janem Nevrlou, který v klubu stále působí na pozici šéftrenéra. Klub s Ústavem velmi těsně spolupracuje a pomáhá Metodiku KONEV rozvíjet v intenzivní praxi.

2. Cílová skupina projektu

Hlavní cílovou skupinou projektu jsou tělesně postižení od 1 roku věku s potenciálem samostatného plavání. V případě kapacity zařazujeme i plavce s jiným než tělesným postižením. Vedeme zájemce od výuky úplných neplavců až po sportovní trénink. Na všech úrovních od neplavců až po sportovce akcentujeme aspekty rehabilitační, kompenzační a osobnostní. Plavecký progres vnímáme jako součást celkového rozvoje osobnosti.

2.1. Zařazení plavců mimo hlavní cílovou skupinu

Specifickou součástí projektu je program „RODINA“. V případě volné kapacity nabízíme zapojení do plavání dětem našich plavců, sourozencům případně i rodičům zapojených plavců. Rodinní příslušníci mohou, ale nemusí být členy klubu, platba za jejich zapojení je i v případě, že nejsou členy stejná, jako je tomu u členů klubu. Jde o podporu rodinné logistiky a vazeb mezi členy rodiny.

Program „PODPORA“ nabízíme v případě volné kapacity jednotlivcům i subjektům např. firmám, jiným klubům a sportům, para sportovcům i nepostiženým, spřízněným podporovatelům apod. Jedná se o kvalitní individuálně vedené plavání nejlepšími odborníky klubu v ceně, která je obvyklá v komerčních subjektech. Frekventanti těchto kurzů dosáhnou významného plaveckého posunu a pro klub jde o získání financí vlastní činností.

3. Místo a základní harmonogram

Místem realizace projektu je Bazén Strahov <https://bazenstrahov.cz/cs/>. Plavecký rok odpovídá přibližně školnímu roku. Metodický plán přípravy je zpracován na 36 týdnů od září do června rozdělených na tři 12týdenní cykly (trimestry). **Zahájení plavání v září je v pondělí 16. září a ukončení pak v pátek 6. prosince.** V rámci projektu Závody je v plánu klubový přebor (14. 9.), Jihlavský ježek (12. 10.), Brněnský PARA Drak (19. 10.) a Strahovské sprinty (14. 12.) Všechny termíny jsou zveřejněny v [Termínovce na webu](#) klubu.

3.1. Noví zájemci

Zapojení nových plavců do projektu probíhá na základě projeveného zájmu, ideálně vyplněním webového formuláře na stránkách klubu v odkazu „[Chci začít plavat](#)“. Plavci je nabídnuta zkušební lekce. Zkušební lekce je natáčena a následně ji odpovědné osoby vyhodnotí. V případě přijetí je mu nabídnut den a čas pravidelné docházky do **Přípravného kurzu** (zpravidla 1x týdně na 30 min). Jedná se většinou o neplavce, je nutné individuální vedení a jsou využíváni nejzkušenější instruktoři klubu. Standardní doba trvání Kurzu je 12–36 týdnů (podle úrovně plavce). Kurz může být prodloužen i nad rámec 36 týdnů. V Kurzu pracujeme na maximálním možném rozvoji potenciálu plavce a evaluaci možnosti samostatného plavání. Pokud má po ukončení Přípravného kurzu klub kapacitu, plavec splňuje kritéria zapojení do projektu a plavcův zájem o zapojení trvá, je plavci nabídnuto členství v Klubu a pravidelné zapojení do projektu s odpovídající platbou členského příspěvku. Členství v Klubu je u hlavní cílové skupiny základní podmínkou zapojení do projektu po ukončení Přípravného kurzu.

4. Finanční podmínky

Klub zajišťuje financování projektu prostřednictvím dotací, darů a zapojení plavci v hlavní cílové skupině se podílí na financování platbou členského příspěvku. Finanční podmínky členských příspěvků i platby nečlenů z programu RODINA a PODPORA jsou specifikovány v samostatném dokumentu.

5. Organizace a řízení v systému OpenSwim

Informační systém OpenSwim je srdcem řízení činnosti klubu. Tento systém vyvíjí Ústav od roku 2006 a díky dobrovolnické, později vliďně fakturované, programátorské práci našeho bývalého „civilkáře“ a programátora Jana Stuchlíka, máme k dispozici unikátní a profesionální systém pro komplexní řízení činnosti. Ústav je vlastníkem systému, Klub jej užívá na základě licence.

V systému se plavec omlouvá, žádá o náhrady, přihlašuje se na závody, provádí platby za plavání, vidí důležité informace a oznámení. Vše, co lze provádět v systému a souvisí s plaváním je nutné provádět v OpenSwim. Na úkony provedené mimo systém (např. omluvy sms zprávou nebo ústně) nemusí být brán zřetel. Nepoužívání systému může být důvodem pro vyřazení z projektu (zapojeno je přes 100 plavců a v tomto množství je nutné vše evidovat a řídit přes systém).

5.1. Délka lekcí

Délka lekcí je 30 resp. 60 minut. Výběrová skupina s členským příspěvkem SPORT ALL IN (viz dokument Členské příspěvky a platby s přílohou) může mít lekce delší. Zařazení do lekce závisí na plavecké úrovni a škále možností plavce. O zařazení rozhodují odpovědné osoby klubu. Délka lekce zahrnuje i vstup a výstup z vody.

5.2. Bezpečnost a organizační pokyny

Za bezpečnost plavce ve všech prostorách bazénu a mimo něj odpovídá kromě doby samotného tréninku plavec nebo zákonný zástupce či doprovod (zejména ve sprchách je třeba brát v potaz kluzkou podlahu). Případná poranění mimo dobu samotné lekce řešte s plavčikem. Parkovat můžete v [areálu AC SPARTA](#), kde máme vlevo po vjezdu do brány rezervovaných 10 míst (lze parkovat i jinde, na Strahově nejsou modré zóny). Na recepci Bazénu Strahov sdělte, že jdete na para plavání, obdržíte klíček od skříňky, po tréninku klíček vraťte, boty si berte s sebou do skříňky. Plavce na vozíku prosíme o očištění vozíku v době sněhové a blátivé (udržování dobrých vztahů s bazénem je v našem zájmu). Za ztrátu cenností či klíče od skříňky zodpovídá plavec či doprovod sám. U vstupu do šatny je k dispozici trezor. Za poškození majetku plaveckého areálu zodpovídá každý sám, za dítě jeho zákonný zástupce. Všechny doprovody plavců musí být na bazéně **převlečeny** (např. tričko, kraťasy). Za převlečení v šatně je odpovědný plavec sám, jsme vytížení prací na bazéně a nemáme speciální asistenční personál. I proto může být doprovod plavce požádán o pomoc při vstupu a výstupu do vody. Všechny osoby zapojené do projektu musí dodržovat Návštěvní řád bazénu Strahov, který je dostupný na [bazénovém webu](#).

5.3. Omluvy a náhrady lekcí

V případě nepřítomnosti na tréninku je nutné se co nejdříve omluvit v OpenSwim. Podle reálné docházky přihlášených plavců plánujeme trénink, zejména personální přiřazení instruktorů a trenérů k plavcům. Za omluvené tréninky je možné v OpenSwim žádat o náhrady. Náhrady schvalujeme v momentě jistoty dostatečné personální kapacity (někdy to může být až v den samotného tréninku). Náhrady zamítáme pouze, když lekci skutečně nelze personálně zajistit. **Na náhrady není automatický nárok, negarantujeme nahrazení všech omluvených lekcí.** Členský příspěvek, resp. platba za plavání tvoří pouze část celkového nákladu na projekt. Platba je tedy vnímána jako úhrada lekcí za celé příslušné období a je odpovědností i motivací plavce poskytnutý počet lekcí využít a za ty omluvené se pokusit získat náhrady. Náhrady za omluvené tréninky je nutné vyčerpat vždy během školního roku, do dalšího období se nevyčerpané náhrady nepřevádí. **Za nevyčerpané náhrady se žádná poměrná část členského příspěvku nevrací.** Při dlouhodobé absenci (např. operace a půl roku dlouhá rekonvalescence) lze zapojení do projektu přerušit. V takovém případě pak plavci nedržíme místo v tréninku, nevzniká nárok na náhrady a plavec po tuto dobu neplatí za plavání. Řádní členové Klubu jsou v případě přerušování zapojení do projektu zůstávají členy Klubu s platbou členského příspěvku BASIC, viz dokument *Členské příspěvky a platby*. Po ukončení dlouhodobé absence je možné zapojení plavce do projektu obnovit, pokud to umožňuje kapacita.

6. Další projekty a navazující akce

Na projekt TRÉNINK logicky navazují projekty ZÁVODY a SOUSTŘEDĚNÍ. Klub pořádá závody pohárové série v Praze a Strakonících, které jsou zařazeny i do mezinárodního kalendáře World Para Swimming. Klub se též účastní dalších závodů pohárové série pořádaných jinými kluby v ČR. Může pořádat také klubové přebory, které mají charakter „rodinného“ závodu pro začínající (ne)plavce. Stejně jako akcí projektu SOUSTŘEDĚNÍ je KEMP STRAKONICE pořádaný Ústavem v červenci pro všechny paraplavecké kluby ČR. O akci je velký zájem a je výběrová. Další týdenní



nebo víkendová soustředění Klub organizuje samostatně nebo s Ústavem dle personálních možností (prioritou je zajištění celoročního projektu TRÉNINK).

7. Kontaktní informace

Veškeré informace, dotazy a přání, pište výhradně na email ppp@paraplavanipraha.cz, případně do textu omluv a žádostí o náhrady v OpenSwim. Komunikace skrze jiné prostředky není oficiální a nemusí být brána jako závazná.

V Praze 21. 8. 2024

Vít Šašek, předseda PARA PLAVÁNÍ PRAHA