

Propozice projektu TRÉNINK 2025

Hlavní činnost klubu PARA PLAVÁNÍ PRAHA z.s. (dále také Klub) je rozdělena do tří projektů: Trénink, Závody, Soustředění. Projekt TRÉNINK je vstupní branou k zapojení do hlavní činnosti, obecně jsou v tomto dokumentu zmíněny i projekty Závody a Soustředění. Klub vytváří obvykle specifické Propozice ke konkrétním akcím těchto dvou projektů.

1. Cílová skupina projektu

Cílovou skupinou jsou osoby s handicapem odpovídajícím klasifikaci World Para Swimming od 3 let (zapojit lze mimořádně i od 1 roku) s potenciálem samostatného plavání. Hlavní zaměření Klubu je na pohybově postižené, ale přijímáme i zájemce se zrakovým a mentálním postižením, pokud máme kapacitu a jsme schopni všem zapojeným vytvořit dobré podmínky. 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. Formy zapojení do projektu Trénink

Zapojení osob hlavní cílové skupiny do projektu Trénink je podmíněné členstvím a registrací v Klubu. Všichni registrovaní členové platí Členský příspěvek BASIC bez ohledu na míru zapojení do projektu, viz dokument *Členské příspěvky a platby*. Do programu ACTIVE jsou zařazeni adepti paraplování, jejichž plavecká úroveň vyžaduje individuální vedení (dále také Individuál). Do programu SPORT jsou zařazeni paraplavci, jejichž plavecká úroveň umožňuje skupinové vedení (dále také Skupinovka). Číslovka za typem členského příspěvku značí týdenní frekvenci tréninků, kterou má adept podle plavecké úrovně na základě svého členského příspěvku přidělenou. O zařazení do programu ACTIVE nebo SPORT rozhodují odpovědní pracovníci Klubu. Stanovení týdenní frekvence závisí na zájmu paraplavce, jeho plavecké úrovni, kapacitě projektu a finální rozhodnutí je též na pracovnících Klubu. Individuální vedení znamená práci s paraplavcem přímo z vody jeden instruktor na jednoho paraplavce, případně práce s dvojicí, nejvýše trojicí paraplavců. Skupinové vedení obnáší vedení 4-8 paraplavců.

Adepti zapojení do projektu Trénink vyplní webový formulář na stránkách klubu v odkazu „[Chci začít plavat](#)“. Plavci je Klubem nabídnuta zkušební lekce. Zkušební lekce je natáčená a následně ji odpovědné osoby vyhodnotí. V případě přijetí je zájemci nabídnut den a čas pravidelné docházky (na začátku obvykle 1x týdně, výjimečně může být dohodnuta vyšší frekvence týdenní docházky). Přijetí zájemci jsou většinou zařazeni v programu ACTIVE. Zařazení přímo do programu SPORT je možné u plavců, kteří jsou schopni okamžitého zapojení do skupinového vedení tréninku.

V případě, že má Klub kapacitu, umožňuje zapojení do projektu i paraplavcům z jiných klubů registrovaných v Sekci para plavání Českého svazu tělesně postižených sportovců (ČSPS) viz dokument *Členské příspěvky a platby*.

2.1. Zařazení plavců mimo hlavní cílovou skupinu

Specifickou součástí projektu je program „RODINA“. V případě volné kapacity nabízíme zapojení do plavání dětem našich paraplavců, sourozencům, případně i rodičům zapojených paraplavců. Rodinní příslušníci zpravidla nejsou členy klubu, týdenní frekvence zapojení závisí na plavecké úrovni adepta a možnosti hladkého zapojení do příslušné tréninkové skupiny. Jde o podporu rodinné logistiky a vazeb mezi členy rodiny. Platby jsou stejné jako pro členy klubu v závislosti na plavecké úrovni rodinného příslušníka. Pokud je nutný Individuál, jsou platby stejné jako pro ACTIVE 1, případně ACTIVE 1+1. V případě, že lze rodinného příslušníka zapojit do skupinového tréninku, jsou platby stejné jako pro SPORT 1-5 (viz dokument *Členské příspěvky a platby*).

V projektu dále nabízíme program „PODPORA“ v případě volné kapacity jednotlivcům i subjektům např. firmám, jiným klubům a sportům, parasportovcům i nepostiženým, spřízněným podporovatelům apod. Jedná se o kvalitní individuálně vedené plavání v ceně, která je obvyklá v komerčních subjektech. Jde o formu obrácené integrace, kdy seznamujeme člověka bez handicapu s naší činností formou zapojení do hlavní činnosti. Frekventanti tohoto programu 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/>. Metodický plán přípravy je zpracován na 36 týdnů. Kalendářní rok je rozdělen na tři tříměsíční období tzv. trimestry – I. leden-březen, II. duben-červen, III. září (od poloviny) - prosinec (do poloviny). Na tyto trimestry jsou předepisovány i platby. O letních prázdninách je Bazén Strahov zavřený. V červenci jsme s výběrovou skupinou na soustředění KEMP STRAKONICE (tři týdenní turnusy) pořádném Sekcí paraplování Českého svazu plaveckých sportů (dále jen Sekce) a ústavem ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú. (dále jen Ústav) Všechny podstatné termíny zveřejňujeme v [Termínovce na webu Klubu](#).

4. Financování hlavní činnosti

Předpoklad ročních nákladů klubu ve 2025 je cca 6 000 000Kč včetně mezd, povinných odvodů, provozních nákladů, závodů pořádaných Klubem, výjezdů Klubu na závody i včetně soustředění. Rozpočet je úsporný, mzdy musíme držet ve výši přiměřené rozpočtovým možnostem. Hlavní devizou pro zaměstnance není finanční profit, ale práce, která dává smysl, je možné se s ní identifikovat a pracovníkovi se dostává okamžité zpětné vazby. Hlavní zdroje příjmové části rozpočtu jsou členské příspěvky (25%), státní dotace NSA (25%), podpora ze Sekce paraplování ČSPS a z ČPV (15%), Dobré sousedství Letiště Praha (8%), Magistrátu hl. města Prahy (5%) a Městské část Praha 6 (0,7%). Zbytek tvoří příjmy ze startovného, nadací, darů fyzických a právnických osob. Finanční podmínky členských příspěvků ACTIVE, SPORT, platby v programu RODINA, PODPORA a rámcově i v projektech Závod a Soustředění jsou specifikovány v samostatném dokumentu *Členské příspěvky&platby*.

5. Organizace a řízení v systému OpenSwim

Informační systém OpenSwim (dále jen OpenSwim nebo Systém) je srdcem řízení činnosti klubu. Tento systém vyvíjí s Klubem úzce spolupracující ústav ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú. (dále také Ústav) od roku 2006 a jde o unikátní profesionální produkt k řízení činnosti. Ústav poskytuje systém na základě licence Sekci a ta jej dává k dispozici klubům. V Systému se plavec z tréninku omlouvá, žádá o náhrady, přihlašuje se na závody, provádí platby za plavání, vidí důležité informace a oznámení. Vše, co lze v rámci hlavní činnosti provádět v Systému je nutné v něm vypořádat. Na úkony provedené mimo Systém (např. omluvy z tréninkových lekcí 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 pro vše evidovat a řídit výhradně přes OpenSwim).

6. Dovednostní úroveň a délka lekcí

Paraplavci jsou zařazení do odpovídajících tréninkových lekcí a pro nominace na závody a soustředění rozdělení do Klubových reprezentací (KR) A, B, C a ROZVOJ (KR A, KR B, KR C, KR R). Rozdělení má čistě věcný charakter umožňující optimální řízení projektů – všechny paraplavce a všechny úrovně vnímáme jako důležité, protože „když se řekne A, musí se říct i B, bez C to není Abeceda a bez ROZVOJE nelze mít výkonnostní špičku“. Individuálně vedení paraplavci jsou zařazení do ACTIVE 1. V případě zapojení paraplavců z Individuálu do závodního programu nebo v případě, že chceme podpořit jejich brzké zapojení do závodního programu, zařazujeme paraplavce do ACTIVE 2, umožňujeme jim trénink 2x týdně a výše členského příspěvku je stejná jako pro SPORT 2. Výjimečně lze umožnit zájemci z Individuálu bez zapojení do závodů nebo bez perspektivy takového zapojení trénink 2x týdně zařazením do ACTIVE 1+1, kde platba činí dvojnásobek členského příspěvku ACTIVE 1.

Délka lekcí v Individuálu je 45min včetně vstupu a výstupu z vody (5min), samotné plavání trvá 40min. Práce v Individuálu je specifická, personálně nejnáročnější, vzdělání a výchova odborného personálu trvá dlouho.

Délka lekcí ve Skupinovce se liší podle dovednostní úrovně paraplavců, tj. Kondiční, Sportovní a Sportovní výběr. U kondičních paraplavců (většinou paraplavci KR C nebo KR R) činí délka lekce 45min + 15min. V praxi to znamená, že po tři čtvrtě hodině tréninku zadá trenér paraplavcům motiv vyplavání na 15min, který odplavou samostatně ve stejné nebo vedlejší dráze s dohledem, zatímco trenér začíná rozplavání s paraplavci v další lekci. Tento model je nutný z důvodu sladění individuálních a skupinových lekcí – některé plavce ze Skupinovky dáváme v případě omluv

v Individuálu na intenzivní práci na zdokonalení konkrétního prvku volnému instruktorovi z Individuálu (v případě rozdílné délky lekcí se to praktikuje obtížně). Paraplavci sportovní skupiny (většinou KR B, mohou být i KR C) mají lekci 60min čili stejně jako kondiční, ale i vyplavání je plně vedené, navíc je v konkrétních případech možnost zařazení i do prodloužených lekcí 75-90min. Sportovní výběr (většinou KR A, mohou být mimořádně i KR B) mají lekce v trvání 90min (pondělí, úterý, čtvrtek) resp. 75min (středa, pátek). Rozdělení není striktní, někteří paraplavci jsou na rozhraní skupin a někdy je nutné zohlednit časové možnosti jednotlivců, ale pro optimální řízení projektu se snažíme toto rozdělení do lekcí držet. Plavci A a B přináší Klubu nejvíce financí (na dotaci z NSA, na podpoře ze Sekce paraplavání a ČPV) a tomu odpovídá i koncepce členských příspěvků v projektu Trénink (délka lekce, výše platby a snižující se cena lekce při vyšší frekvenci docházky) a plateb za projekty Závod, Soustředění.

7. Bezpečnost a organizační pokyny

Za bezpečnost plavce ve všech prostorách bazénu a mimo něj odpovídá kromě doby samotného tréninku paraplavec, jeho zákonný zástupce či doprovod (zejména ve sprchách je třeba brát v potaz kluzkou podlahu). Případná poranění mimo dobu samotné lekce řešte s plavčíkem. Parkovat můžete v [areálu AC SPARTA](#), vlevo za závorou máme rezervovaných 10 míst, na bráně použijte heslo „paraplavání“. Lze parkovat i jinde u bazénu, na Strahově nejsou modré zóny. Na recepci Bazénu Strahov sdělte, že jdete na paraplavání, obdržíte klíček od skříňky, po tréninku klíček vraťte, boty si berte s sebou do skříňky. Plavce na vozíku prosíme o očištění vozíku zejména „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 paraplavců musí být na bazéně **převlečeny** (např. tričko, kraťasy). V případě nepřevlečení může být doprovod plavce požádán námi, ale zejména personálem Bazénu Strahov o setrvání ve vestibulu do konce lekce paraplavce. Za převlečení v šatně je odpovědný paraplavec 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](#).

8. Omluvy a náhrady lekcí

V případě nepřítomnosti na tréninku je nutné se co nejdříve omluvit v OpenSwim. Podle reálné docházky přihlášených plavců plánujeme přiřazení personálu k plavcům. V případě většího počtu omluv se zaměstnanci na hlavní pracovní poměr mohou věnovat práci v kanceláři (administrativa a příprava akcí), na kterou se nedostává času a je nutné ji běžně dělat nad rámec pracovní doby. 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.** Členské příspěvky a platby tvoří pokrývají pouze část celkového nákladu na činnost. Je odpovědností i motivací plavce poskytnutý počet lekcí v rámci členského příspěvku nebo platby využít a za omluvené neúčasti se pokusit získat náhrady. **Náhrady za omluvené tréninky je nutné vyčerpat vždy během kalendářního roku, do dalšího období se nevyčerpané náhrady nepřevádí. V roce 2025 lze mimořádně čerpat náhrady za období 09/2024–12/2025. 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. Po ukončení dlouhodobé absence je možné zapojení plavce do projektu obnovit, pokud to umožňuje kapacita.

9. Závody

Závody jsou testem výkonnosti paraplavce i společenskou záležitostí. Klub pořádá výjezdy na závody pohárové série mimo Prahu a může pořádat klubové přebory s charakterem rodinného závodu i pro neplavce s asistencí v průběhu roku.

Platby za závody se liší podle úrovně závodů a podle úrovně a zařazení paraplavců. Účast na rozvojových závodech se Klub snaží finančně maximálně podporovat a umožnit tak i plavcům z Reprezentace C a ROZVOJ účast na závodech s minimálními náklady (Kutná Hora, Jihlava, Strakonice mimo závod ČP). Dále je paraplavcům klubu všech úrovní Reprezentace umožněna s minimálními náklady účast na závodech Českého poháru pořádaných v Praze a na závodech ve Strakonících. Výjezdy na závody Českého poháru a Mistrovství ČR mimo Prahu jsou výběrovou záležitostí. Platba za závody se odvíjí od zařazení plavců do Reprezentace klubu A, B, C, ROZVOJ.

Reprezentace Klubu A - je Klubem významně finančně podporována. Účast na závodech Českého poháru a Mistrovství republiky je paraplavcům plně hrazená, požadována může být spoluúčast v případě dohodnutého nadstandardu např. více noclehů než je nezbytně nutných apod.

Reprezentace klubu B – Paraplavci hradí pouze část nákladů souvisejících s jejich účastí na výjezdech na závody Českého poháru a Mistrovství ČR. Klub hradí za tyto paraplavce startovné a jejich spoluúčast je do výše 50% nákladů na ubytování a stravu.

Reprezentace C a ROZVOJ – Paraplavci hradí kompletní náklad na ubytování, stravu, startovné a plavcům s náročnější asistencí může být předepsána poměrná část nákladu na personál.

Vlastní doprovody paraplavců nad rámec potřebných pro zajištění týmu si hradí kompletní náklad na ubytování, stravu, startovné. Klub hradí vždy náklad na společnou dopravu a na personál (s výjimkou specifických asistencí).

Na všechny závody zpracovává Klub Propozice ad hoc se stanovením konkrétní výše platby pro jednotlivé skupiny.

10. Soustředění

KEMP STRAKONICE - paraplavci Reprezentace A hradí 5400Kč/týden, paraplavci reprezentace B hradí 7200Kč/týden, ostatní platí 9000Kč/týden. Počet týdnů (turnusů), které mohou paraplavci absolvovat (z celkových tří) určuje nominace Klubu a kapacitní možnosti organizátora soustředění (ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú., dále jen Ústav). Účast na více týdnů se týká většinou jen výběru plavců z Reprezentace A, případně vybraných jedinců z B.

Na všechna další soustředění zpracovává Klub Propozice ad hoc se stanovením konkrétní výše platby pro jednotlivé skupiny.

11. 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. 12. 2024

Vít Šašek, předseda PARA PLAVÁNÍ PRAHA