

Propozice projektu Trénink 2026

Hlavní činnost klubu PARA PLAVÁNÍ PRAHA z.s. (dále také Klub nebo PPP) je rozdělena do tří projektů: Trénink, Závody, Soustředění. Projekt Trénink je vstupní branou k zapojení do projektů Závody a Soustředění. V projektu Trénink se jedná o pravidelnou, celoroční aktivitu. Akce projektů Závody a Soustředění mají svá místa v termínovce Klubu a k jednotlivým závodům a soustředěním klub jsou obvykle vytvářeny specifické propozice.

1. Charakteristika projektu Trénink

Trénink paraplování v pojetí Klubu je aktivní rehabilitace vedená podle unikátní Metodiky KONEV (Kovář – Nevřkla). Primární je v našem pojetí důraz na aspekty rehabilitační, kondiční, psychologické, tedy na celkový osobnostní rozvoj ve smyslu „dokážu víc, než jsem si myslel“. Do pravidelného celoročního tréninku je v Klubu nyní zapojeno více než 100 paraplavců. Paraplavce vedeme podle plavecké úrovně a podle omezení vyplývajících z handicapu individuálně nebo ve skupině od výuky úplných neplavců až po sportovní trénink. Paraplavcům s vysokými ambicemi a výkonností umožňujeme trénink 5 - 7x týdně a vedeme je až k reprezentační úrovni. Všichni dosavadní pohybově handicapovaní paralympijští medailisté byli členy PPP.

2. Financování projektu Trénink

Projekt Trénink včetně provozních nákladů stojí 4,5 mil. Kč za rok a celoroční rozpočet Klubu i se závody a soustředěními se pohybuje mezi 6,5 – 7,0 mil. Kč. Státní dotace z NSA v roce 2025 na základě počtů paraplavců za 2024 činila 1 455 000Kč – za 49 paraplavců nezávodících nebo s menším počtem závodů než 4 a/nebo s tréninkem 1x týdně jsme obdrželi dotaci 49 x 5 000Kč/osobu tj. celkem 305 000Kč (21%); za 46 paraplavců trénujících alespoň 2x týdně s účastí alespoň na 4 závodech jsme získali dotaci 46 x 25 000Kč/osobu tj. celkem 1 150 000Kč (79%).

Nastavení členských příspěvků 2026 zobrazuje pětinasobný rozdíl ve státní dotaci mezi oběma hlavními skupinami paraplavců a současně výrazně vyšší náklad na vedení tréninku v Individuálu. V případě potřeby pomáháme paraplavcům/rodičům s podáním žádosti o finanční podporu z Konta BARIÉRY i dalších nadací a zdrojů.

3. Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou osoby od 4 let věku s handicapem odpovídajícím klasifikaci World Para Swimming. Zapojit lze mimořádně i mladší s potenciálem samostatného plavání v rámci členského příspěvku ACTIVE NEW viz dále. Klub je zaměřen na pohybově limitované jedince. Přijímáme ale i zájemce se zrakovým a mentálním omezením nebo zájemce mimo cílovou skupinu, pokud máme kapacitu a jsme schopni všem zapojeným vytvořit dobré podmínky.

4. Formy zapojení

Zapojení osob cílové skupiny do projektu Trénink je podmíněné členstvím a registrací v Klubu. Všichni registrovaní členové platí Členský příspěvek BASIC 1000Kč bez ohledu na míru zapojení. Všichni členové zapojení do projektu TRÉNINK platí podle způsobu zapojení některý z členských příspěvků ACTIVE nebo SPORT. Proces přijetí nových zájemců upravuje specifický dokument zasílaný adeptům se zájmem o zapojení do projektu Trénink.

Paraplavce jiných klubů registrovaných v Sekci paraplování Českého svazu plaveckých sportů (SPP ČSPS) zapojujeme v případě volné kapacity a jejich zájmu (studují či pracují v Praze a chtějí zůstat členy mateřského klubu) za stejných podmínek jako mají plavci Klubu s tím, že mezi PPP a mateřským klubem paraplavce musí dojít k dohodě o podílu na státní dotaci na paraplavce formou fakturace Klubu za zajištění přípravy paraplavce z jiného klubu v PPP (nezávodící s nižší dotací 4000Kč, závodící s vyšší dotací 15 000Kč).

V případě volné kapacity nabízíme zapojení do plavání dětem, sourozencům, případně i rodičům zapojených paraplavců v programu RODINA jako podporu rodinné logistiky. Platby jsou stejné jako pro členy klubu.

V případě volné kapacity nabízíme jednotlivcům nebo firmám apod. program „PODPORA“. Jedná se o individuálně vedené plavání za komerční cenu. Klub získává finance vlastní činností, frekventanti dosahují významného plaveckého pokroku a seznamují se s naším programem. s naší činností formou zapojení do hlavní činnosti.

5. Místo a základní harmonogram

Místem realizace projektu je Bazén Strahov <https://bazenstrahov.cz/cs/>. Metodický plán přípravy je zpracován na kalendářní rok a na 36 týdnů, závodícím paraplavcům nabízíme 4 týdny navíc buď formou soustředění nebo pokračování tréninku na Bazénu Strahov (1 červen, 2 září, 1 prosinec). Kalendářní rok je rozdělen na tři tříměsíční období tzv. trimestry – I. leden-březen, II. duben-červen, III. polovina září – polovina prosince. Na tyto trimestry jsou předepisovány i platby. Bazén Strahov je celé letní prázdniny zavřený. V červenci se tři týdny výběr plavců (20+ paraplavců Klubu každý týden) a kompletní personál Klubu účastní soustředění KEMP STRAKONICE (pořádá SPP ČSPS a ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú.). V srpnu čerpáme dovolenou a začínáme připravovat trénink a závody podzimního období. Všechny podstatné termíny zveřejňujeme v [Termínovce na webu](#) a zásadní termíny, výsledky závodů, průběžné i celkové pořadí Českého poháru a MČR najdete na stránce řídicího orgánu sportu, tj. SPP ČSPS <https://www.paraswimming.cz/>.

6. Dovednostní úroveň a délka lekcí

Délka lekcí v Individuálu je 45 min včetně přípravy na lekci, vstupu (u některých adeptů „přesvědčovací“ či „návnadová“ fáze) a výstupu z vody. Lekce může být zkrácená v případě zřetelného prochlazení paraplavce. Práce v Individuálu je specifická, personálně nejnáročnější, vzdělání a výchova odborného personálu trvá dlouho. Frekvence tréninku je 1 x týdně, výjimečně lze u paraplavců s perspektivou brzkého zapojení do závodního programu nebo již závodícím nabídnout trénink 2 x týdně.

Délka lekcí ve Skupinovce se liší podle aspirací, stupně handicapu, dovednostní úrovně paraplavců apod. Paraplavce rozdělujeme do tří úrovní: Kondiční, Sportovní a Sportovní výběr. Kondiční úroveň má délku lekce 45 min + 15 min (po 45 min dostanou paraplavci zadání na samostatné vyplavání 15 min). Mimořádně může být tato lekce ukončena po 45 min bez samostatného vyplavání plný stav paraplavců téměř bez omluv, nemožnost využít dráhy ostatních subjektů). Sportovní úroveň má lekce 60 min kompletně vedené od rozplavání po vyplavání. Sportovní výběr má lekce v trvání 90 min (pondělí, úterý, čtvrtek) resp. 75 min (středa, pátek). Zařazení do lekcí je věcí Klubu, odvíjí se od plavecké úrovně a vhodnosti zařazení do příslušné skupiny.

7. Bezpečnost a organizační pokyny

Za bezpečnost plavce ve všech prostorách bazénu a mimo něj odpovídá kromě doby samotného tréninku ve vodě 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. Paraplavce na vozíku prosíme o očištění kol zejména v zimě. Za ztrátu cenností či klíče od skříňky zodpovídá paraplavec 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 paraplavce požádán námi nebo personálem Bazénu Strahov o setrvání ve vestibulu do konce lekce paraplavce. Za převlečení v šatně je odpovědný paraplavec sám. Doprovod paraplavce může být 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. Organizace a řízení v informačním systému OpenSwim

Unikátní systém OpenSwim (dále také OS nebo Systém) vyvíjí ústav ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ z.ú., poskytuje jej na základě licence SPP ČSPS. OS je používán všemi paraplaveckými kluby ČR. V Systému se plavec z tréninku omlouvá, žádá o náhrady, přihlašuje se na závody, provádí platby za plavání, vidí důležité informace a oznámení. Na úkony provedené mimo Systém (např. omluvy z tréninkových lekcí sms zprávou nebo ústně) je brán zřetel pouze ve výjimečných a odůvodněných případech. Nepoužívání Systému může být důvodem pro vyřazení z projektu.

Za omluvené tréninky je možné v OpenSwim žádat o náhrady. Náhrady schvalujeme až ve chvíli jistoty personálního zajištění náhradní lekce – někdy to může být až v den samotného tréninku. **Na náhrady není automatický nárok, negarantujeme nahrazení všech omluvených lekcí.** Náhrady za omluvené tréninky je nutné vyčerpat vždy během kalendářního 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 paraplavci nedržíme místo v tréninku, nevzniká nárok na náhrady a paraplavce po tuto dobu neplatí příspěvek za plavání. Po ukončení dlouhodobé absence je možné zapojení paraplavce do projektu obnovit, pokud to umožňuje kapacita.

9. Návaznost projektu Závodů na projekt Trénink a Soustředění

Klub pořádá závody tří úrovní:

1. domácí závody s rodinným charakterem s možností zapojení i neplavců s podporou trenérů a s využitím pomůcek – účast se nepočítá do podmínky NSA;
2. paraplanecké přebory pořádané Klubem na domovském Bazénu Strahov s charakterem oficiálního závodu s pozváním jiných paraplaneckých klubů (počítá se do podmínky vyšší dotace NSA);
3. výjezdy na závody Českého poháru a Mistrovství republiky pořádané jinými kluby nebo pořádané Klubem v Praze – vrcholné domácí závody.

Účast na závodech pořádaných Klubem je bezplatná i pro paraplavce nesplňující podmínky NSA na vyšší dotaci. Na mimopražské závody se spoluúčast stanovuje v propozicích k akci, paraplavci se splněnou podmínkou vyšší dotace NSA v uplynulém roce mají symbolickou spoluúčast, ostatní mají spoluúčast zpravidla ve výši nákladů na osobu na akci.

Samostatné propozice vytváří Klub i k účasti na akci KEMP STRAKONICE, případně na dalších soustředěních.

10. Členské příspěvky a platby

BASIC – 1000Kč/rok

Základní členský příspěvek každého řádného člena Klubu.

ACTIVE – 36 tréninků/rok, 18 000Kč/rok, tj. 6 000Kč/trimestr, tj. 500Kč/lekcí

Členský příspěvek paraplavců v Individuálu s tréninkem 1 x týdně tj. trénink vedený z vody formou jeden na jednoho nebo v miniskupince 1 trenér na 2 paraplavce (pokud je to přínosné a motivační). V případě zájmu nezavodících paraplavců o trénink 2x týdně je v případě volné kapacity paraplavce zařazen do členského příspěvku ACTIVE 2 s dvojnásobnou platbou ACTIVE 1.

ACTIVE MINI – 36 tréninků/rok, 14 400Kč/rok, tj. 4 800Kč/trimestr, tj. 400Kč/lekcí

Členský příspěvek paraplavců vedených ve Skupinovce s tréninkem 1 x týdně tj. trénink vedený z vody nebo ze břehu ve skupině 3 a více osob.

ACTIVE NEW – 36 tréninků/rok, 36 000Kč/rok, tj. 12 000Kč/trimestr, tj. 1000Kč/lekcí

Členský příspěvek nově zařazených paraplavců v Individuálu s tréninkem 1 x týdně tj. trénink vedený z vody formou jeden na jednoho nejzkušenějšími trenéry a instruktory Klubu. Po ročním zapojení proběhne vyhodnocení a podle plavecké úrovně paraplavce buď pokračuje v režimu ACTIVE NEW nebo dojde k jeho převedení do ACTIVE nebo do SPORT. V zájmu Klubu je dovést paraplavce co nejrychleji k samostatnosti ve vodě a ideálně k zařazení do příspěvku SPORT, což je ve spojení se státní dotací NSA největší přínos pro Klub.

SPORT – 72 tréninků/rok, 18 000Kč/rok, tj. 6 000Kč/trimestr, tj. 250Kč/lekcí

Členský příspěvek pro paraplavce splňující podmínky NSA pro vyšší dotaci, tj. trénink 2x týdně a alespoň čtyři oficiální závody v předchozím kalendářním roce. Účast na závodech Českého poháru s výjezdem mimo Prahu mají tito paraplavci za symbolickou spoluúčast 1000Kč. Do tohoto příspěvku mohou být zařazeni i paraplavci, kteří v předchozím kalendářním roce teprve začali závodit, podmínku nesplnili, ale jsou motivovaní a je vysoká pravděpodobnost, že podmínku splní

– pouze spoluúčast na výjezdních závodech s noclehem mohou mít v propozicích ke konkrétnímu závodu nastavenou vyšší.

SPORT 3 – 108 tréninků/rok, 21 600Kč/rok, tj. 7 200Kč/trimestr, tj. 200Kč/lekcí

SPORT 4 – 144 tréninků/rok, 25 200Kč/rok, tj. 8 400Kč/trimestr, tj. 175Kč/lekcí

SPORT 5+ – 180 tréninků/rok, 27 000Kč/rok, tj. 9 000Kč/trimestr, tj. 150Kč/lekcí

V těchto příspěvcích je vše stejné jako u příspěvku SPORT, umožňuje se paraplavcům s vyšší výkonností vedeným v pokročilejší sportovní skupině, s motivací zlepšovat se a s přínosem pro Klub. Stanovení týdenní frekvence tréninků je věcí Klubu.

Platby mimo členský příspěvek

JINÉ KLUBY – platba ve stejné výši jako členové klubu dle míry zapojení (viz výše) za podmínky, že Klub má volnou kapacitu, paraplavec uhradí platbu a mateřský klub paraplavce objedná u Klubu zajištění celoroční přípravy a na základě vystavené faktury uhradí částku ve výši 4 000Kč resp. 15 000Kč podle zařazení paraplavce viz text bod 4. Formy zapojení.

RODINA

Zařazení do programu RODINA viz bod 4. Formy zapojení. Platby jsou stejné jako u členů paraplavců dle zařazení a četnosti tréninků týdně. Zapojení je možné pouze v případě volné kapacity a vhodného zapojení do Individuálu nebo Skupinovky, protože tyto plavce nemůže Klub zařadit do žádosti o státní dotaci NSA.

PODPORA – 1 000Kč/lekce

Individuální zdokonalovací plavání nebo sportovní trénink pro podporovatele, firmy apod.

11. Nadace, dary, fundraising

Členský příspěvek BASIC je zobrazení bazální ochoty být členem spolku a paraplavec či jeho zákonný zástupce jej musí vždy uhradit sám. Další členské příspěvky zobrazující míru zapojení lze uhradit prostřednictvím daru nadací nebo jiných subjektů, které paraplavec získá. Jsme nápomocni při podávání žádostí na Konto Bariéry i jiné nadace. Informovat se můžete u předsedy Klubu v naší mobilní „kanceláři“ na bazénu.

Členský příspěvek lze také odpracovat fundraisingem, čili zprostředkováním finanční podpory Klubu. Paraplavec může též sám finanční částku darovat. K daru vystavujeme potvrzení o přijetí daru využitelné pro daňové účely. Vzhledem k této daňové výhodě stanovujeme poměr členského příspěvku ku daru na 9:10 tzn. např. při zprostředkování daru nebo vlastním daru ve výši 20 000Kč je plně „odpracován“ příspěvek ACTIVE nebo SPORT (18 000Kč je 90% z 20 000Kč). Zprostředkuje-li nebo daruje-li paraplavec nižší částku, sníží se částka příspěvku o 0,9 darované částky, např. při darování 10 000Kč zůstane z členského příspěvku ACTIVE nebo SPORT k doplacení 9 000Kč. V případě nejasností se informujte též u předsedy.

12. 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.

Vít Šašek, předseda, v Praze 23. 1. 2026