

Propozice PARA PLAVÁNÍ PRAHA na rok 2019

1. Charakteristika klubu

Program PARA PLAVÁNÍ PRAHA zabezpečuje sportovní klub SK KONTAKT PRAHA, právní formou zapsaný spolek, dále jen SK KP nebo klub, zaměřený na tělesně postižené s potenciálem samostatného plavání. V případě volné kapacity mohou být do programu zařazeni i plavci s jiným postižením než čistě tělesným. Pracujeme s plavci od 4 let až do seniorského věku. Perspektiva zapojení do závodního plavání a dětský věk jsou výhodou. Vedeme plavce od úplných začátečníků, neplavců až po sportovní plavce na reprezentační, paralympijské úrovni. Začátečníci trénují 1 x týdně, sportovní plavci až 7 x týdně. U zrodu klubu byl čtyřnásobný paralympijský vítěz Martin Kovář, z aktivních plavců jsou členy klubu paralympijský vítěz Arnošt Petráček a nejmladší paralympionička z Ria Anežka Floriánková. Většinu plavců vedeme na rekreační a kondiční úrovni. Motto programu je: "Od rehabilitace k paralympiádám", zásadní na všech úrovních od rekreační až po sportovní je aspekt rehabilitační, kompenzace handicapu a důraz na celkový osobnostní rozvoj.

2. Personální zajištění

Jan Nevřkla - předseda klubu a šéftrenér, absolvent FTVS UK, specializace trenérství plavání, bývalý vrcholový plavec, delfínář, spolu s Martinem Kovářem zakladatel programu a tvůrce metodiky, trenérsky vedl všechny české, tělesně postižené medailisty z paralympiád, MS a ME; metodika, koncepce, supervize.

Monika Violová - předsedkyně Dozorčí rady, fundraising, koordinátorka akcí, instruktorka specialistka pro dětské a začínající plavce s vysokou náročností vedení.

Alžběta Řehořková - trenérka, bývalá reprezentační plavkyně nehandicapovaných, semifinalistka ME, studentka FTVS UK; vedení kondičních a sportovních plavců, nominace a příprava plavců na závody, schvalování náhrad.

Víta Šašek - sportovní manažer klubu, absolvent bakalářského studia FTVS UK, aktivní plavec Vít Šašek, v KONTAKTU plave od roku 2000 od 5 let, účastnil se ME 2016 a 2018.

Alena Korolev - asistentka trenérky, studentka FTVS UK, bývalá aktivní plavkyně nehandicapovaných.

Milana Dušková - absolventka FTVS UK, Matka zakladatelka, účetní administrátorka a vedoucí tanečního a jógového programu na kempu ve Strakonících.

Na dohodu o provedení práce jsou zaměstnání další instruktoři.

KONTAKTEM BB - Plaveckou akademií bez bariér (zapsaný ústav, dále jen KBB), původně celorepubliková organizace pro rozvoj para plavání v regionech; pro klub vytváří metodiku, koncepci výuky a tréninku, poskytuje a rozvíjí informační systém KOBEBIS i s webovou verzí KOWEBIS, pořádá velký letní kemp Plavecké léto (3 týdny, 100 osob na každém týdnu, galavečer PARA PLAVCI ROKU, zabezpečuje administrativu, prezentaci a získávání financí pro klub; ředitelem KBB je Jan Nevřkla, projektovou manažerkou Monika Violová, účetní administrátorkou Milana Dušková.

3. Charakteristika plaveckých lekcí

Plavci jsou rozděleni do dvou základních úrovní s délkou lekce 30min a 60min.

30 min lekce - plavci vyžadující individuální vedení 1 instruktor na 1 plavce (případně 1 + 2); po, út, st 15 - 17, čt 16 - 18, pá 15 - 16

60 min lekcí - jsou zařazeni plavci schopní skupinového tréninku vedeného ze břehu (kondiční nebo sportovní); po 15 - 18, út 7 - 8 a 15 - 18, st 15 - 17, čt 16 - 18, pá 7 - 8 a 15 - 16; hodiny 7 - 8 a 17 - 18 jsou orientovány primárně na sportovní plavce.

Délka lekce zahrnuje i vstup a výstup z vody.

Teplota vody v bazénu je 27,0 - 27,5°C. Pro větší teplotní komfort nejmladších dětí, zejména začátečníků, máme k dispozici na půjčení neopreny (zároveň nadnáší, takže urychlují proces výuky).

Výuku i kondiční a sportovní trénink vedeme podle principů naší originální metody Aqua/E/Motion Therapy. Klademe důraz hlavně na práci v ose, uvědomění středu těla, eliminaci souhybů, prohloubení dechu, schopnost relaxace, schopnost zpevnění a protažení. Směřujeme k vědomému ovládnutí různě limitovaného těla, uklidnění, posílení sebevědomí čili skutečně komplexní psychomotorický rozvoj. Hlavní důraz klademe na izolovanou práci s pažemi a s nohama zvlášť se správnou oporou v trupu a postupně vše spojujeme do optimálního řetězce a do synergie. Plavcům, kteří nevládnou nohama, nebo naopak nemají vyvinuté paže připravujeme modifikace a alternativy. Používáme nadlehčovací a fixační pásky, různé druhy ploutví apod.

Plán a průběh tréninku zaznamenáváme do informačního systému KOBEBIS, v aplikaci KOWEBIS má ke svým údajům přístup každý plavec. Zde může omlouvat svoje lekce, žádat o náhrady, vidět jméno instruktora/trenéra, který ho povede, vidí plán i záznam skutečně odplavaného.

4. Organizace plaveckého roku včetně dalších aktivit mimo celoroční trénink

Celoroční trénink probíhá od září do června ve třech tříměsíčních obdobích, trimestrech (konce září - prosinec, leden - březen, duben - červen). Plaveme každý týden od pondělí do pátku na 19 drahách ve 13 hodinách na Bazénu Strahov. Zapojeno je celkem cca 120 plavců. O jarních, pololetních, podzimních prázdninách plaveme. O státních svátcích a letních prázdninách je Bazén Strahov zavřený. Za svátky poskytujeme automaticky náhrady. V červenci organizujeme velký letní kemp ve Strakonících, v srpnu jsme většinou s reprezentací na vrcholných závodech roku, v září chystáme rozjezd dalšího plaveckého roku.

Klub se účastní závodů Československého poháru v Sokolově, Brně a Bratislavě a pořádáme již od roku 1992 finálový závod série Strahov Cup. Na závody nominujeme plavce splněnými kritérii, zajišťujeme výpravy 30 - 35 plavců a kolem 10 osob personálu. Před vánočními a letními prázdninami organizujeme zimní a letní klubový přebor s následným společenským posezením. Spolupracujeme s STK plavání Českého svazu tělesně postižených sportovců na zajištění plavců reprezentantů při celoročním tréninku a při reprezentačního výjezdech.

5. Členský příspěvek

Zapojení do programu PARA PLAVÁNÍ PRAHA je svázáno s členstvím v klubu (jde o spolkovou činnost). Členství v klubu vzniká na základě přihlášky do klubu. Členství je spojeno s členským příspěvkem, který schvaluje Výkonný výbor klubu. Na rok 2019 jsou členské příspěvky schváleny ve třech úrovních podle míry zapojení do činnosti spolku:

Active 1: 5 400Kč/kalendářní rok: příspěvek obsahuje celoroční plavání 1 x týdně (36 týdnů); využívání webové verze informačního systému KOWEBIS s evidencí tréninků, možností sjednávání náhrad za omluvené lekce, evidencí kompletních výsledků ze závodů, videí, diplomů a dalších dokumentů vázaných přímo k plavci; účast na letním i zimním klubovém přeboru včetně pohoštění.

Active 2: 10 800Kč/kalendářní rok: primárně pro plavce s perspektivou závodního zapojení, sportovně orientovaným plavcům klub umožňuje co největší počet tréninků týdně; příspěvek obsahuje celoroční plavání 2 a vícekrát x týdně, účast na závodech Československého poháru bez další finanční spoluúčasti pro nominované plavce a vše další co obsahuje Active 1.

Basic 1 000Kč/kalendářní rok: příspěvek obsahuje členství v klubu bez zapojení do pravidelného tréninku; právo účastnit se členských schůzí s hlasovacím právem; účast na klubových přeborech a navazujících společenských akcích bez další finanční spoluúčasti; účast na závodech Československého poháru bez další finanční spoluúčasti pokud se jedná o členství plavce nominovaného (splňujícího kritéria) na tyto závody.

Členský příspěvek se platí plavci na základě pokynu k platbě, lze za celý kalendářní rok nebo po jednotlivých trimestrech. Členský příspěvek se nevrací, omluvené lekce lze nahradit. Při dlouhodobé neúčasti člena na pravidelném plavání (např. operace a dlouhodobá rekonvalescence), kterou není reálné v příslušném plaveckém (školním) roce vyčerpat, lze aktivní zapojení přerušit a poměrnou část členského příspěvku vrátit. Při vzniku členství v průběhu trimestru se počítá poměrná část členského příspěvku (150Kč/týden).

Členský příspěvek/platbu za plavání lze odpracovat zejména fundraisingem (získáváním financí). Z částky sehnané nad rámec výše členského příspěvku lze plavce odměnit do výše 50% z částky nad rámec členského příspěvku formou např. plaveckého vybavení, úhradou spoluúčasti ve Strakonících, dárkových voucherů, výplaty financí na dohodu o provedení práce nebo příležitostnou činnost (bližší informace na bazéně osobně nebo v emailu).

6. Zapojení nečlenů

V rámci programu "Rodinní příslušníci para plavců" zařazujeme v případě zájmu a volné kapacity i nehandicapované plavce, rodinné příslušníky našich plavců, zejména rodiče, děti a sourozence para plavců. Cílem tohoto programu je optimalizace logistiky rodinného programu, umožnění pokračování v plavání našim plavcům i v roli rodičů, posílení rodinných vazeb. Rodinní příslušníci našich plavců se mohou, ale nemusí stát členy spolku, platbu mají stejnou jako para plavci tzn. 5 400Kč (1 x týdně), 10 800Kč (2 x týdně). Platbu lze též odpracovat, zejména fundraisingem.

V případě volné kapacity mohou být zapojeni i jiní nečlenové, na ty se vztahuje platba ve výši dvojnásobku platby členů tj. při docházce 1 x týdně 10 800Kč/rok, 2 x týdně 21 600Kč (dvojnásobky členského příspěvku). I tuto platbu lze reálně odpracovat, zejména formou fundraisingu.

7. Ukotvení

Tyto Propozice jsou zpracovány na základě usnesení Výkonného výboru SK KP. Součástí propozic je i příloha Podmínky zapojení. Smyslem nově nastavených podmínek je zjednodušení a zpřehlednění platby a motivace plavců k pravidelné docházce a k vyšší frekvenci týdenní docházky u závodících plavců. Těšíme se na další spolupráci na stále vyšší kvalitě činnosti v našem spolku.

Plavbě zdar!

Jan Nevrkla, předseda SK KONTAKT PRAHA

Verze 02

V Praze 28. ledna 2019