**PLAVÁNÍ PRO ZDRAVÍ A KONDICI PRO DĚTI OD 10 LET – podmínky poskytování služeb, informace a pokyny pro účastníky kurzu**

* Každý účastník kurzu a jeho zákonný zástupce mají povinnost se seznámit před zahájením první lekce kurzu s Návštěvním řádem Plaveckého stadionu v Olomouci a také s níže uvedenými podmínkami poskytování služeb, informacemi a pokyny pro účastníky PLAVÁNÍ PRO ZDRAVÍ A KONDICI a řídit se jimi.
* PLAVÁNÍ PRO ZDRAVÍ A KONDICI je určeno zájemcům ve věku od 10 do cca 15 let, kterým jejich zdravotní stav umožňuje pravidelnou pohybovou aktivitu ve vodě (plavání, cvičení), kteří umí plavat (ovládají minimálně 2 plavecké způsoby, kterými uplavou alespoň 50 m), chtějí si zdokonalit technické provedení stávajících plaveckých způsobů a dalších plaveckých dovedností (případně se naučit nové), chtějí si navýšit kondici a zlepšit držení těla prostřednictvím plavání. Zájemci od 10 do 14 let se mohou tohoto kurzu a typu plavání zúčastnit pouze se souhlasem rodičů (zákonného zástupce), který rodič (zákonný zástupce) stvrdí před zahájením kurzu Prohlášením zákonného zástupce a odevzdáním vyplněného Evidenčního listu klienta. U zájemců starších 15 ti let lze na místo potvrzeného souhlasu rodičů předložit potvrzení lékaře.
* Náplň kurzu je obecně zaměřena zejména na zdokonalení stávajících plaveckých způsobů a plaveckých dovedností, rozvoj kondice a případně na nácvik nových dovedností (základních). Míra nácviku dalších dovedností závisí na počáteční úrovni dovedností, celkové kondici a schopnostech každého účastníka. Nácvik základních dovedností: kraul (kraulové nohy, paže), znak (znakové nohy, paže), prsa (prsové nohy, paže), dýchání u jednotlivých plaveckých způsobů, startovní skok, plavání pod vodou. Nácvik dalších dovedností: plavecký způsob motýlek (různé modifikace nácviku), plavecké obrátky u různých plaveckých způsobů, startovní skoky, pády do vody a jiné. Do jednotlivých lekcí a v různých fázích těchto lekcí může cvičitel zařadit i vybrané posilovací, protahovací nebo relaxační prvky, a to buď v provedení ve vodě či na břehu bazénu. V průběhu lekcí mohou být používány různé plavecké pomůcky (desky, ploutve, packy aj.). Lekce budou probíhat v 50 m bazénu, plavání bude realizováno na délku 50 m (u okraje bazénu s možností přerušit plavání a odpočinout si).
* Zákonný zástupce zájemce a zájemce o tento kurz si musí být vědomi aktuálního zdravotního stavu zájemce. Osoby se zdravotními obtížemi nebo s podezřením na ně (onemocnění oběhové soustavy, srdce, cév, hypertenze, onemocnění pohybového aparátu, diabetes, nadváha, epilepsie, astma, kožní onemocnění atd.) musí před první návštěvou lekce plavání konzultovat svůj zdravotní stav s ošetřujícím lékařem (lékaři), který určí případná omezení. Účastník, který musí dodržovat zvláštní pohybový režim – omezení, o tom musí pokaždé informovat cvičitele a následně respektovat jeho pokyny.
* V průběhu lekce se všichni účastníci musí řídit pokyny cvičitele. Každý si však musí být vědom svých schopností a v případě, že by aktivita vybraná cvičitelem byla nad fyzické možnosti účastníka lekce, o tom cvičitele ihned informovat. Účastník se tak vyhne přetížení organismu.
* Pokud účastník během lekce zjistí, že je zátěž nad jeho síly, přeruší výcvik a odpočívá ve vodě nebo může opustit bazén a odpočívat na břehu. Účastník také může lekci přerušit nebo z ní odejít, avšak bez možnosti vrácení peněz. Přerušení lekce či přímo odchod z lekce musí účastník srozumitelně oznámit cvičiteli.
* Účastník musí být na určeném místě včas. Účastníci čekají na příchod cvičitele a zahájení lekce v prostorách bazénové haly vedle vstupu do místnosti plavčíkárny pod tribunou, kde si je přebírá cvičitel. Cvičitel zodpovídá za děti pouze v průběhu lekce a v místech, kde lekce probíhá (vymezený prostor 1/8 vodní plochy a bezprostředního okolí pro přecházení okolo vymezené vodní plochy). Cvičitel nezajišťuje doprovod účastníka na WC ani do šaten. Rodiče si mohou děti vyzvedávat po skončení lekce v prostorách vstupní haly Plaveckého stadionu. Rodiče mohou lekci shlédnout z prostor tribuny.
* Před vstupem do vody musí účastník cvičiteli osobně odevzdat doklad o zaplacení lekce (plastový žeton, který obdrží po zaplacení – přihlášení na pokladně PSO). Dodatečné předání po lekci není možné.
* Pozdní příchod na lekci (po zahájení) může být rizikový pro zdraví a bezpečnost účastníka. Cvičitel proto nemusí opozdilce do bazénu vpustit.  Účastník nemůže požadovat vrácení peněz nebo části peněz za lekci, na kterou přišel pozdě nebo se zúčastnil jen její části.
* Do vody účastníci vstupují až na pokyn cvičitele, při cvičení a manipulaci s pomůckami se řídí jeho pokyny. Vstup a výstup z bazénu je možný jen po schůdcích, neurčí – li cvičitel jinak. Během lekce není doporučen hovor mezi účastníky, je zakázáno žvýkání žvýkačky. Není doporučena konzumace jídla bezprostředně před zatížením (cca do 60–40 minut).
* Cvičitel musí dohlédnout, že po skončení lekce opustili všichni účastníci prostor vymezený pro tento typ aktivity. Pokud chce účastník kurzu po skončení lekce plaveckého výcviku využít i jiné služby, musí je mít předem zaplacené a čerpat je v místech k tomu určených.
* Úhrada kurzovného musí proběhnout nejpozději do zahájení první lekce kurzu nebo před zahájením lekce, která je pro účastníka první v daném kurzu. Záloha za čip je ve výši 100,-Kč a platí se na pokladně PSO. Za nevyčerpané lekce není možné požadovat vrácení peněz, nevyčerpané lekce nelze ani převádět do dalšího období nebo kurzu.
* Cvičitel vždy přizpůsobuje náplň lekce aktuálním schopnostem a dovednostem účastníků kurzu.
* Všechny používané pomůcky obdrží účastník od cvičitele před zahájením daného cvičení, po skončení lekce musí účastník všechny pomůcky nepoškozené vrátit.
* Doporučené vybavení: sportovní plavky (pro dívky jsou vhodnější plavky vcelku, chlapci nemají povoleny plavky typu „bermudy“), plavecké brýle (ne potápěčské), dlouhé vlasy doporučujeme sepnout nebo používat plaveckou čepici, čistou protiskluznou obuv, případný nápoj v nerozbitné plastové láhvi.
* Výcvik probíhá formou kurzu a může být rozdělen do 2–3 úrovní podle schopností a dovedností jednotlivých účastníků. Rozdělení do jednotlivých úrovní provede cvičitel v průběhu první až druhé lekce kurzu. Kapacita je omezena max. 15 osobami v jedné lekci a 1/8 vodní plochy.

Zápisy do kurzu probíhají na pokladně Plaveckého stadionu. Podrobné informace podá zájemci pokladní Plaveckého stadionu nebo cvičitel daného kurzu (tel. recepce 585 427 181).