**Program Mezinárodního workshopu pro Instruktory plavání**

**Třinec, Oldřichovice 27 - Kenny Park, 1.–2. srpna 2025  
Zaměřeno na: psychomotorický vývoj dítěte a jeho propojení s výukou plavání**

**PÁTEK 1. 8. 2025**

**08:00–08:30**  
*Příjezd, prezentace účastníků*  
– registrace, přivítání, předání materiálů

**08:30–09:30**  
*Úvodní seznámení*  
– přehled programu a cílů workshopu  
– představení účastníků a jejich očekávání

**09:30–11:00**  
***Psychomotorický vývoj dítěte v 1. roce života a jeho význam pro plavání***– vývojové fáze a jejich respektování  
– rizikové polohy (záklony, úklony, zapažování) a jak jim předcházet

**11:00–12:30**  
***Od Základních plaveckých dovedností po plavání – logická návaznost***– od splývání přes výdechy až po první plavecké pohyby  
– proč a jak učit nejprve rodiče  
– význam vzoru rodiče, jako průvodce

**12:30–13:00**  
***Správná manipulace s miminkem ve vodě i v náručí***– aktivace svalů na přední straně trupu  
– ručičky vpřed, hlavička v prodloužení páteře, kontakt s rodičem

**13:00–14:00**  
***OBĚDOVÁ PŘESTÁVKA***

**14:00–15:30**  
***Citlivý a úspěšný nácvik potápění a citu pro vodu – základ úspěchu každého plavce***  
– bublání, výdechy do vody, práce s těžištěm  
– polohy na zádech, boku i bříšku – bez nátlaku a v souladu s vývojem  
– příprava na skoky – rytmizace, vynášení, rotace, kontakt pod vodou  
– vnímání signálů dětí, komunikace a čekání na reakci

**15:30–16:00**  
***PŘÍPRAVA NA VSTUP DO VODY***

**16:00–18:00**  
***PRAKTICKÉ UKÁZKY VE VODĚ***– ukázky manipulace, polohování, výdechů a bublání  
– vedení rodičů k bezpečnému držení a empatické práci s dítětem  
– nácvik Základních plaveckých dovedností

**SOBOTA 2. 8. 2025**

**08:00–10:00**  
***Plavecké pohyby – teorie + bezpečnost***  
– jak postupně rozvíjet pohyby na suchu, u břehu, ve vodě  
– použití pomůcek: co, kdy a jak  
– souhry pohybů, přidávání dechu, odbourávání pomůcek  
– bezpečnostní témata: prevence tonutí, reakce na krizové situace

**10:00–10:30**  
***PŘÍPRAVA NA VSTUP DO VODY***

**10:30–13:00**  
***PRAKTICKÉ UKÁZKY VE VODĚ***  
– práce s dětmi a rodiči ve vodě  
– rozvoj dovedností v jednotlivých fázích  
– citlivý přístup, podpora, motivace

**13:00–14:00**  
***OBĚDOVÁ PŘESTÁVKA***

**14:00–15:30**  
***Efektivní využití pomůcek v praxi***  
– pomůcky jako prostředek rovnováhy, síly, koordinace i vztahu  
– jak s nimi neuhýbat od cíle výuky

**15:30–17:00**  
***Souhrn: jak krok za krokem vést lekce plavání od narození***  
– praktická struktura lekce podle věku a vývoje  
– zásady bezpečné a respektující výuky  
– prostor pro dotazy, sdílení a konkrétní situace z praxe

**17:00–18:00**  
***Závěr workshopu a předání Účastnických listů***  
– shrnutí, zpětná vazba, slavnostní zakončení  
– předání certifikátů