

# Postani plavalec ali zadovoljen rekreativec

Že 8. septembra bodo v Pristanu vpis in aktivnosti Plavalnega društva Maribor

Plavalno društvo Maribor je eden izmed dveh delujočih plavalnih klubov v mestu Maribor. Ustanovljeno je bilo leta 2006, od leta 2007 je polnopravni član Plavalne zveze Slovenije. V osmih letih se klub lahko pohvali s kvalitetno plavalno šolo Pingo in z nekaterimi dobrimi rezultati, predvsem v mlajših kategorijah. Cilji društva so od ustanovitve do danes ostali enaki. Društvo si prizadeva predvsem spodbujati množičnost in razvoj kvalitetnega plavalnega športa. Naša vizija je seznaniti vse člane društva z najnovejšimi dognanji na področju plavalne stroke, jih navajati na zdrav način življenja in jih hkrati vzgajati v športnem duhu.

V letih od nastanka do danes je društvo preraslo iz vsega dvajsetih članov in z enim trenerjem v kolektiv s sto tridesetimi plavalci, za napredek katerih dandanes skrbi strokovno usposobljen tim trenerjev in vaditeljev. Izvajamo programe za neplavalce od tretjega leta, imamo plavalno šolo za začetnike, prav tako športno plavalno šolo. Plavalci športne

plavalne šole tekmujejo na državnih prvenstvih ter večini domačih in mednarodnih tekmovanj. Organiziramo plavalno šolo za odrasle, ki je namenjena predvsem izboljšanju tehnike plavanja in spodbujanju zdravega načina življenja.

Prepoznavnost, uspešnost in kvaliteta - vse to je odsev dobrega in strokovnega dela naših trenerjev, vaditeljev, strokovnih delavcev in tudi staršev otrok. Plavalno društvo (PD) Maribor vsako leto v kopališču Pristan pripravi mednarodni plavalni miting Pomlad, ki je že nekaj let uvrščen na uradni koledar Plavalne zveze Slovenije in Evropske plavalne zveze (LEN). Vsakokrat se tekmovanja poleg slovenskih plavalcev udeležijo plavalci iz kar nekaj evropskih držav. Letos se ga je udeležilo pet držav, v letu 2015 jih pričakujemo še več.

Ker vemo, da se kvalitetno plavanje začne pri najmlajših, imamo lastno plavalno šolo z otrokom prijaznim imenom Pingo. V tej šoli letno plavalno izobrazimo preko sto najmlajših plavalcev in začetnikov. Izvajamo tudi programe za neplavalce od tretjega leta naprej.

Plavalno društvo Maribor vsako leto pred poletnimi počitnicami, v maju in juniju, organizira tečaje za neplavalce in za tiste, ki bi radi izboljšali tehniko plavanja. Tako so, še

preden se odpravijo na poletne počitnice ob vodi, ustrezno pripravljeni na varno izvajanje vodnih vragolij. S tem je staršem omogočen brezskrbnejši dopust, saj so njihovi otroci postali plavalci. Otroci neplavalci in "polplavalci" v celoletnem plavalnem tečaju spoznavajo nekatere zakonitosti vode in plavalne tehnike. Plavanje temelji na igri in dobrem počutju v in ob vodi. Skupine, ki ne štejejo več kot deset otrok, vodijo trenerji in vaditelji plavanja ter za njih skrbijo plavalni koordinatorji. Plavanje ob takem načinu učenja poteka hitreje, predvsem pa lahko zagotovimo kar največjo kvaliteto in varnost pri delu v bazenu.

Začetni plavalni tečaj obsega:

- osnovno prilagajanje na vodo (ravnotežje, drsenje, plovnost ...)
- nadaljevalno prilagajanje na vodo (potapljanje glave, gledanje pod vodo ...)
- učenje prve plavalne tehnike (žabica)
- učenje skokov v vodo
- spoznavanje druge plavalne tehnike (plavanje na hrbtu)
- plavalne igre in animacijo v vodi

Celoletni plavalni tečaji potekajo dvakrat tedensko po eno uro, vadbena enota pa zajema učenje plavalnih tehnik ter čas za pred- in poplavalne aktivno-



Celoletni plavalni tečaji potekajo dvakrat tedensko po eno uro

sti. Ko starši predajo otroka, ga vaditelji prevzamejo, se skupaj preoblečejo in skupaj odidejo do bazena. Po vadbi si skupaj posušijo lase, se preoblečejo in počakajo na starše. Plavanje je spretnost, ki jo mora obvladati vsak, saj je ob utapljanju življenjskega pomena in poleg tega omogoča različne vodne užitke, druženje ter zdrav socialni in gibalni razvoj otroka.

Ker se v začetnem plavalnem tečaju otroci naučijo osnovnih tehnik plavanja, vas v septembru PD Maribor vabi k

vpisu v začetne in nadaljevalne tečaje ter v plavalno šolo Pingo.

V plavalni šoli Pingo se za otroke od šestega leta starosti prične postopna resnejša vadba in kasneje tako imenovani treningi. Otroci se izpopolnjujejo v tehnikah, katerih osnove so že usvojili, spoznajo nove, težje tehnike (delfin) in se pripravljajo na svoja prva tekmovanja in osvajanje odličij. Vse to poteka postopoma, odvisno od otrokovega napredka, njegovih psihofizičnih sposobnosti in kasnejše želje po prehodu v skupine tek-

movalcev. Osnovno poslanstvo plavalne šole Pingo je, da otroci najprej vzljubijo plavanje, da usvojijo tehnike plavanja in šele nato pričnejo tekmovati.

Vse potrebne informacije o delu društva, vpisu in skupinah v PD Maribor dobite na naši spletni strani: <http://www.pdmb.si> ali na [info@pdmb.si](mailto:info@pdmb.si). Na konkretna vprašanja o vpisu vam bo odgovoril vodja plavalne šole Pingo Boštjan, dosegljiv na telefonski številki 051 311 258. Veselimo se sodelovanja z vami.