

Plavecký klub Vítaz, Rožňavská 17, Bratislava, 831 04, e-mail: vitaz.oz.bratislava@gmail.com

[www.plaveckyklub.sk](http://www.plaveckyklub.sk)

Projekt **Vítaz** bol založený so zámerom prispieť mestu Bratislava prvým plaveckým klubom orientovaným na výuku a rozvoj plaveckej pohybovej aktivity a podporu rozvoja talentu v deťoch s mentálnym znevýhodnením (Downov syndróm, Autizmus a iné).

Každé dieťa má svoj individuálny plavecký výcvik, ktorý sa prispôsobuje jeho schopnostiam, talentom i handicapom.

Pri pravidelných tréningoch dochádza u detí k zlepšeniu pozornosti, ovládania impulzivity a schopnosti rešpektovať pravidlá. Plávanie, plavecké cvičenia aj samotný pobyt vo vode má z hľadiska zdravotného obrovský fyziologický účinok. Zamestnáva rovnomerne celý pohybový aparát a podnecuje vnútorné orgány k intenzívnej činnosti, značne ovplyvňuje termoregulačný, srdcovo cievny i dýchací systém a vedie k otužovaniu. V ľudskom tele prebiehajú pozitívne funkčné zmeny, ktoré posilňujú zdravie a zvyšujú telesnú i psychickú zdatnosť.

#### Uvádzame pári príkladov:

##### *Danko - 12 r., neverbálny Downov syndróm*

prvý tréning Danko nevošiel do vody, sedel na karimatke pri bazéne a hral sa s krhličkou/vodou a hračkami s trénerkou. Druhý tréning sme Danka uviedli do bazéna ako prvého bez prítomnosti detí, nakoľko hluk ho rozrušuje. Vodu si zamiloval a na hry vo vode sa tešil. Získal si dôveru trénerky natol'ko, že z vertikálnej polohy si ľahol na vodu a nechal sa viesť. Začal používať plavecké pomôcky, dosku a slíž. Posledné tréningy sme ho z vody nevedeli dostať, takú mal radosť.

##### *Imrich - 14 r. Downov syndróm*

Imro je úžasný chlapec, plný humoru a lásky. Prvé dva tréningy prestál vo vode, smial sa a hral s pukom, ktorý sme mu my trénerky museli vyberať z dna bazéna. Nikdy neprešiel a nedotkol sa druhej strany bazéna, vždy sa otočil a vrátil na jeho bezpečné miesto pri rebríku. Mal strach ponoriť hlavu pod hladinu vody. Taktiež ľahnúť si na vodu na chrbát. Postupne sme pridávali rôzne praktiky až si Imro plne získal našu dôveru, prekonal svoj strach a ponoril hlavu (toto video máme zverejnené na našej FB stránke), ďalší tréning si ľahol na chrbát a nechal sa voľne viesť na vode. Dokáže preplávať dĺžku bazéna, bez štýlu, na ktorom treba popracovať.

##### *Jakub - 15r. neverbálny autista*

Jakubova mama nás oslovia na základe odporúčania lekára, nakoľko Jakub potrebuje plávať, kvôli problémom s chrboticou. Jakub sa za celý priebeh kurzu veľmi zdokonalil v technickej časti, krásne spolupracuje, používa plavecké pomôcky. Vodu si nesmierne užíva, čo nám nepretržite zdôrazňuje jeho mama verbálne, i písomne. Taktiež na poslednej lekárskej prehliadke lekár potvrdil Kubove spevnenie chrbtice. (Vid' prílohu)

##### *Marek - 17 rokov - downow syndróm*

Marek je jeden z tých výkonnejších plavcov a jeho technika aj plávanie pod dohľadom tréneriek napriek, čo nám nepretržite zdôrazňuje jeho mama. Marek má nastavený výkonnostný tréning, nakoľko sen jeho matky je dostať sa na olympiádu.

č.	Meno dieťaťa	Diagnóza	Vek dieťaťa	Adresa
1	Jakub Vincze	Autizmus	15 rokov	Haanová 24, 851 04, BA
2	Imrich Lintner	Downov syndróm	13 rokov	Nová 46, Šamorín
3	Barbora Feglová	Autizmus	22 rokov	Mladoboleslavská 1, 902 01 Pezinok
4	Danko Mihál	Downov syndróm	12 rokov	Struková 9, 821 05, BA
5	Matej Kapiáš	Autizmus	12 rokov	Ožvolníková 10, 841 02, BA
6	Lukáš Vosatka	Autizmus	28 rokov	Gercenová 13, 851 01, BA
7	Petka Hlubovičová	Downov syndróm	6 rokov	Komenského 17, 900 01, Modra
8	Tomy Marton	Autizmus	13 rokov	Buková 20, 811 02, BA
9	Timo Knotek	Autizmus	14 rokov	Galbabého 1, 841 01, BA
10	Marek Varga	Downov syndróm	18 rokov	Slnečná 19, 900 45, Malinovo
11	Peter Horvath	Autizmus	31 rokov	Závadská 4, 831 06, BA
12	Samuel Pavol Skovajsa	Aspergerov syndróm	13 rokov	Kataríny Brúderovej 11, 831 07, BA
13	Zoe Fadlalla	Aspergerov syndróm	6 rokov	Na križovatkách 27/A, 821 04, BA
14	Michaela Svecová	Downov syndróm	4 roky	Sch. Trnavského 22, BA, Navštěvuje:MŠ ASOBI Rešetková 83103
15	Adam Vanko	Autizmus	7 rokov	Horská 13D, 83152, BA Nové Mesto





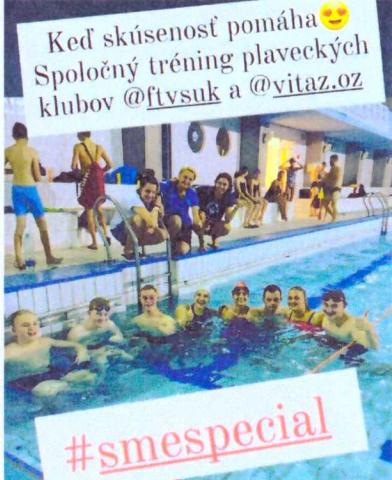
Už nám veľmi chýbate...

Doručené



miriam lintnerova 18:07  
komu: mne ↗

Dobrý večer, vo svojom mene aj v mene môjho syna (Imro, DS) sa všetkým dievčatám chcem srdiečne podakovať za odvedenú prácu určite nielen s mojím synom, ktorý si Vás veľmi oblíbil v rámci (zatiaľ) plávania s postihnutými detmi. Strašná ma mrzi, že sa to bohužiaľ stroplo vzhľadom na pandémiu, ale dúfam, že čosko sa opäť stretнемe a budeme pokračovať. Imro sa v plávaní neskutočne zdokonalil vďaka Vášmu prístupu, ktorý ja obdivujem, lebo sama by som také nevedela robiť. Veľmi Vám fandím a bodajby bolo takých zdržení ako Vy viac, nakoľko na Slovensku je s takýmito aktivitami pre postihnutých ľudí veľká bieda. Pozdravujeme Vás. Miriam.



Plavecký klub Vítaz spolupracuje so špeciálnymi olympiadami a zároveň aj s pani prof. PaedDr. Yvetou Macejkovou, ktorá trénuje plaveckých olympionikov zo špeciálnych olympiad.

Nábor nových členov klubu získavame pomocou propagácií na sociálnych sieťach (FB, Instagram, Web stránka), taktiež vďaka blízkej spolupráci so špeciálnymi olympiadami Slovensko, vďaka komunikácií a propagácií nášho klubu cez organizáciu Downov syndróm na Slovensku. Deti sme taktiež získali vďaka kladným referenciám a odporúčaniam od našich aktívnych členov klubu.

Web stránka:

[www.plaveckyklub.sk](http://www.plaveckyklub.sk)

FB stránka:

[www.facebook.com/PLAVANIE.PRE.VYNIMOCNE.DETI](http://www.facebook.com/PLAVANIE.PRE.VYNIMOCNE.DETI)

Instagram:

[www.instagram.com/vitaz.oz/?hl=sk](http://www.instagram.com/vitaz.oz/?hl=sk)



Klub plaveckých klubov pre všeobecné prepojenie detí

[O NÁS](#) [GALERIA](#) [KURZY / PRÍBLÍSKY](#) [BLOG](#) [KONTAKT](#) [INFORMÁCIE](#)



Športovanie, aktívne či pasívne je neoddeliteľnou súčasťou celej našej spoločnosti, ale pre mentálne postihnutú populáciu detí, možnosť výberu športu sú ohmedzené.

Plavecký klub VÍTAZ je zameraný na výuku a rozvoj plaveckej techniky a podporu rozvoja talentu v deťoch (Downov syndróm, autismus a iné) \*

Naučí dieťa sa zdravotným znevýhodnením plávať si vydažuje skúseného trénera,

mnoho trpezlivosti a lásky \*

Každé dieťa má svoj individuálny plán, ktorý sa prispôsobuje jeho schopnostiam, talentom a hondicapom

Pri pravidelných tréningoch dochádza u detí k zlepšeniu pozornosti, výkladania impulzivity a schopnosti rešpektovať pravidlá. Plávanie, plavecké cvičenia až samotný pobyt vo vode môžu z hľadiska zdravotného obroviať fyziologický účinok. Zamestnáva rovnomenne celé poľohy až apardí a podnecuje vnitorné orgány k intenzívnejší činnosti, zmenie ovlivňuje termoregulačný, srdcovno-cievny a dýchači systém a vede k otváraniu. Vďaka tomu prebiehajú pozitívne funkčné zmeny, ktoré posilňujú zdravie a zvyšujú telesnú i psychickú zdatnosť.



Plavecká výuka prebieha na bazénoch:

- 1) Športová hala Mladost', Trnávska cesta 39, 831 04  
2x do týždňa – výuka malých detičiek a neplavcov za prítomnosti tréneriek vo vode.  
One-to-one prístup
- 2) FTVŠ, Nábrežie armádneho generála Ludvíka Svobodu, 814 69, BA  
1x do týždňa – plavci

Hodnoty nášho klubu sú zamerané na pravidelnej komunikácii a vzájomnej spätnej väzbe medzi rodičmi, deťmi a našimi trénerkami. Komunikácia s rodičmi prebieha pred i po tréningu a často aj písomne, kde nám rodičia referujú zážitky detí a ich pokroky vo výuke plávania.

Jedna z našich vízí je robiť výuku plávania a spolupracovať so školami s deťmi s mentálnym postihnutím, bohužiaľ pre COVID19 situáciu, sme tento plán dočasne pozastavili.

Prípravu tejto vízie máme rozbehnutú s paní riaditeľkou špeciálnej základnej školy na Hálkovej ulici, paní Mgr. Kostolanskou – Nové Mesto Bratislava.

Našim snom je trénovať na plavárni Pasienky - Nové Mesto BA na 25m bazéne 😊



Štatutár, Petra Hruška Mokrišová