

Příměstský tábor - PLAVECKÝ TÁBOR

Informace pro rodiče

Termín: 10. 8. - 14. 8. 2026

Kontakt vedoucí tábora: Eva Jančíková TEL: 732 48 31 35

Program tábora: Od 7:00 do 8:30 hod příchod dětí do Sokolovny Vizovice

Vyzvedávání dětí Sokolovna Vizovice mezi 15:00 a 16:00 hod.

Program tábora bude přizpůsoben fyzické zdatnosti a věku dětí a také **změnám počasí**.

Při zahájení tábora informujte hlavního vedoucího, kdo bude dítě vyzvedávat, nebo jestli bude chodit samo.

Rodiče jsou povinni být k dispozici na telefonu během příměstského tábora a vyzvednout si účastníka, kdyby nastala krizová situace.

Je potřeba v den nástupu na tábor přinést vyplněný monitorovací list, který je k dispozici na webových stránkách DDM Zvonek.

V ceně zahrnuto: svačiny, oběd, pitný režim, jízdné, vstupné, materiální zabezpečení.

Na každý den: **PLAVKY**, ručník krém, podepsanou láhev na pití, **pláštěnka je nutná**, kapesníky, pokrývka hlavy, přezůvky do Sokolovny, sportovní oblečení dle počasí a programu.

Pondělí: Zahájení tábora, rozdělení do družstev. Rozplavání, diagnostika plaveckých schopností. Nácvik správné techniky dýchání a splývání. Oběd v sokolovně. Odpolední program týmové aktivity.

S sebou: plavky, ručník, krém, sportovní oblečení, pevnou obuv na sport, pokrývku hlavy

Úterý: **Dopolední program** - Nácvik kraulu a znaku (technika paží a nohou). „Lov pokladu“ - potápění a sbírání předmětů ze dna. Sportovní odpoledne: frisbee, vybíjená, vodní balónková bitva venku.

S sebou: plavky, ručník, krém, sportovní oblečení, pevnou obuv na sport, pokrývku hlavy

Středa: **Dopolední program** - Nácvik prsou (koordinace záběru a dýchání). Základy motýlka - „delfínek“ ve dvojicích. Odpolední program

S sebou: plavky, ručník, krém, sportovní oblečení, pevnou obuv na sport, pokrývku hlavy

Čtvrtek: Základy sebe záchrany a záchrany kamaráda. Skoky do vody (bezpečné provedení). **Odpolední program** - Vodní olympiáda na hřišti - přenášení vody v kelímcích, hadice, balóny.

S sebou: plavky, ručník, krém, sportovní oblečení, pevnou obuv na sport, pokrývku hlavy

Pátek: Malý plavecký víceboj: 25 m kraul, znak, prsa, štafety. Hodnocení pokroku, ukázky pro ostatní. **Odpolední program** - Slavnostní vyhlášení výsledků, předání diplomů a malých odměn.

S sebou: plavky, ručník, krém, sportovní oblečení, pevnou obuv na sport, pokrývku hlavy