Plavecký klub Delfín Bratislava

Základné info o fungovaní klubu:

miesto: Tréningy PK Delfín Bratislava prebiehajú na ***25m "Výukovom" bazéne na Pasienkoch*** - (Junácka ul. Bratislava). Bazén má spoločný vchod s prevádzkou "Fitness & Aerobic Centrum - STAR fit"

dĺžka trvania: ***Plavecká sezóna v PK Delfín Bratislava*** sa odvíja vždy od aktuálneho prebiehajúceho školského roka a od prevádzky Plavárne Pasienky. Každá plavecká sezóna je rozdelená do kvartálov. Tréningy prebiehajú v 3 na seba nadväzujúcich kvartáloch. Orientačne sú to tieto:
3Q: September - December, 1Q: Jan.- Apríl a 2Q: Apríl - Jún (počas letných prázdnin Júl-August bazén nie je v prevádzke)

platba: Platba za kurzy prebieha formou ***"Členských príspevkov"*** do PK Delfín Bratislava. Sú ***na kvartálnej báze***, a odvíjajú sa od výšky prevádzkových nákladov a počtu tréningových jednotiek v danom kvartáli. Výšku Členských príspevkov nájdete v sekcii "Cenník" v Hlavnom menu našej web stránky.

organizácia tréningov: Každý ***tréning je v trvaní 60 min***., začína spoločnou rozcvičkou (na suchu) tá trvá cca 10-12 min. Nasleduje hygienická sprcha pred vstupom do bazéna. Zvyšok tréningu už prebieha vo vode. Všetky naše tréningy, vrátane tréningov najmenších (začiatočníckych) skupín prebiehajú skupinovou formou.

termíny tréningov: Ťažiskom práce PK Delfín Bratislava sú tréningy počas víkendov. Trénujeme teda ***hlavne v sobotu a v nedeľu***, a naše tréningy nasledujú hneď po sebe. ***Časy sú identické pre tréningy rovnakej skupiny sobotu i v nedeľu.***
Začíname 08:00- 09:00, pokračujeme 09:00-10:00, nasleduje 10:00-11:00 hod.
V prípade záujmu vieme ponúknuť ešte tréningy v utorok, stredu a štvrtok. V týždňových termínoch sú tréningy v čase od 16:00 -17:00 hod. V individuálnych prípadoch ak ide o skúsených (už) plavcov vieme ponúknuť kombináciu tréningov v týždni a cez víkend.

naše odporúčanie: Všetkým (a začiatočníkom dvojnásobne) odporúčame tréningy v minimálnom rozsahu 2x do týždňa. Pre kvalitnú výuku, je toto minimálny počet.

výbava: Za bežných okolností potrebujete na bazén nasledovné: ***plavky*** (najlepšie celé- platí pre dievčatá, určite nie bermudové plavky - platí pre chlapcov), ***osušku***, ***šľapky*** alebo crocs-y (resp. obuv, ktorá umožní bezpečný pohyb v mokrom prostredí akým je obloženie bazéna, či priestory šatne a spŕch. Budete tiež potrebovať ***plavecké okuliare*** a ***plaveckú čiapku***. Pokiaľ čiapku a okuliare nemáte, nevadí, na úvodný tréning zapožičiame a tiež vysvetlíme, čomu je potrebné venovať pozornosť pri kúpe.

preskúšanie: ***Každého*** z nových záujemcov ***si vyskúšame***. A to ešte pred zaradením do tréningovej skupiny. Nejde o nič zložité, skôr o to odhaliť ***ako si kto rozumie s „vodným prostredím“***. Tu sa naozaj netreba obávať, počas tejto fázy je vo vode tréner a keďže v tom čase ešte nepoznáme schopnosti nováčikov, kladieme v prvom rade dôraz na bezpečnosť. Na preskúšanie a presuny v skupinách sú určené prvé 4 tréningové jednotky.