

Výbor sekce dálkového a zimního plavání Českého svazu plaveckých sportů
pořádá školení

TRENÉR DÁLKOVÉHO A ZIMNÍHO PLAVÁNÍ III. A IV. třídy

Místo konání:	Pardubice, hotel Zlatá štika (teoretická část + zázemí)
Termín konání:	1. část: 21.-23.11.2025 2. část: 05.-07.12.2025
Přihlášky:	do 5.11.2025
Garant školení za ČSPS:	Mgr. Aleš Zenáhlík
Vedoucí školení:	MUDr. Jaroslav Novák, PhD
Počet účastníků:	maximálně 20 (pořadatel si vyhrazuje právo odmítnout přihlášky obdržené po naplnění počtu účastníků)
Časový harmonogram:	1.část od pátku 21.11. v 15.00 hod do neděle 23.11. v 15.00 hod 2.část od pátku 05.12. v 15.00 hod do neděle 07.12. v 13.00 hod
Podmínky pro přijetí:	věk nejméně 18 let pro III. třídu nebo 15 let (pro IV. třídu), člen ČSPS
Počet hodin:	50 vyučovacích hodin (1 vyučovací hodina = 45 minut)
Stručný program školení:	Obecná část: (historie DP a ZP, úvod do anatomie a fyziologie, základy sportovního tréninku, úvod do pedagogiky a psychologie sportu, první pomoc). Širší specializovaná část: technika plaveckých způsobů, suchá příprava, regenerace, sportovní výživa, pravidla a soutěžní řád DZP. Specializovaná část DP: orientace a zásady bezpečnosti při plavání v otevřených vodách, taktika závodu v DP, občerstvování při DP soutěžích a individuálních pokusech. Specializovaná část ZP: adaptace organismu na extrémní chlad, metodika tréninku v ZP, zdravotní význam otužování, bezpečnost při plavání v ledové vodě (podrobný program bude přijatým účastníkům zaslán elektronicky)
Cena školení:	3.500 Kč. Bankovním převodem na účet ČSPS do 7.11.2025. Cena zahrnuje odborný rozsah školení plus stravování (páteční večeře, sobotní oběd a večeře, nedělní oběd).
Ubytování:	Zajištěno v hotelu Zlatá štika. Cena za 4 noci se snídaní je na osobu při ubytování ve dvojlůžkovém pokoji 3.400 Kč, v jednolůžkovém 5.000 Kč. Zájemci o ubytování zašlou požadavek s přihláškou na školení. Platba bankovním převodem na účet ČSPS s úhradou za školení.
Kvalifikace:	Úspěšní absolventi školení starší 18 získají kvalifikaci trenér III. třídy DP a ZP. Úspěšní absolventi mladší 18 let získají kvalifikaci trenér IV. třídy, která se jim po dosažení 18 let automaticky změní na III. třídu.
Informace:	Michal Štěrbá, michal.sterba@czechswimming.cz , mobil 602 613 866