



EUROPEAN AQUATICS  
**LEARN TO SWIM**  
2023 CONFERENCE

*Tato konference přivedla dohromady členské federace, akademiky, učitele plavání a odborníky v oblasti vodních sportů, aby sdíleli znalosti a praxi, týkající se plavecké výuky a prevenci utonutí. Konference, kterou pořádala Evropská plavecká federace (LEN), společně s evropskou komisí "Learn To Swim", sloužila také jako úvodní událost pro spuštění rámcového programu pro výuku plavání napříč celou Evropou, který si klade za cíl zvýšit počet lidí, kteří umí plavat, a tím také snížit počet utonutí.*

<b>Proč je důležité umět plavat?</b>	<b>3</b>
<b>Spuštění společné evropské platformy</b>	<b>5</b>
<b>Vytvoření společného systému</b>	<b>11</b>
<b>Jak zvýšit počet lidí, kteří dosáhnou “vodní způsobilosti”, aneb doporučení pro vytvoření optimálního programu</b>	<b>17</b>
<b>Adaptace struktury v národním kontextu (příklady z jednotlivých evropských zemí)</b>	<b>19</b>
Belgie	19
Francie	20
Portugalsko	21
<b>Začlenění výuky plavání do školních osnov</b>	<b>24</b>
Školní plavání ve Velké Británii	24
Národní program Maďarska	25
Školní plavání v Estonsku	26
<b>Význam tělesné výchovy ve vzdělávacích a sociálních hodnotách</b>	<b>28</b>

# Proč je důležité umět plavat?

Diskutující:

## Sabine Hazboun

Olympijská plavkyně, podporovatelka programu Olympijské nadace pro uprchlíky [Olympic Refugee Foundation Presentation Film](#). Sabine se narodila a vyrostla v Betlémě, v Palestině, v roce 1994. Ve mládí měla nehodu v bazénu, když se málem utopila. Vyrůstat v obtížných podmínkách na začátku 21. století v Betlémě jí neumožňovalo pravidelně provozovat sporty ve volném a bezpečném prostředí. Bez ohledu na okolnosti si Sabine brzy stanovila olympijský sen, dostat se na Olympijské hry. Na první Mistrovství světa v plavání se dostala ve věku 13 let. V 16ti obdržela Sabine stipendium od olympijské solidarity na plavání a studium ve sportovním centru v San Cugat, v Barceloně. Účastnice 5x Mistrovství světa, 2x Asijských hrách, Letních olympijských hrách mládeže a nakonec i LOH 2012 v Londýně. Sabine věří, že plavání je základní dovedností pro život. Po ukončení aktivní kariéry dokončila Sabine magisterské studium v oboru sportovního managementu na Johan Cruyff Institutu v Barceloně a pracovala pro španělský olympijský tým ve vodním pólu a později pro Světovou plaveckou federaci. V současné době pracuje v Olympijské nadaci pro uprchlíky v Lausanne ve Švýcarsku, kde pomáhá s implementací programů ORF v různých zemích, aby se zajistilo, že mladí lidé postižení vysídlením se buou skrze sport rozvíjet.

## Yusra Mardini

Yusra Mardini je bývalá plavkyně a uprchlice ze syrské občanské války. Byla členkou týmu Olympijských atletů uprchlíků (ROT), který soutěžil pod olympijskou vlajkou na Letních olympijských hrách 2016 v Riu de Janeiro. Dne 27. dubna 2017 byla Mardini jmenována velvyslankyní dobré vůle UNHCR. Také soutěžila na Letních olympijských hrách 2020 v Tokiu s Týmem Olympijských uprchlíků (EOR). V roce 2023 byla společně se svou sestrou Sarah zařazena mezi 100 nejvlivnějších lidí světa podle časopisu Time. Natočený film podle jejího životního příběhu [The Swimmers | Official Trailer | Netflix](#)

## Peter Mankoc

Bývalý slovinský plavec, který patří mezi nejúspěšnější plavce historie Mistrovství Evropy na krátkém bazénu. Bývalý držitel světového rekordu na 100 metrů polohový závod.

- plavání je "životní dovednost".
- každý plavec někdy chtěl přestat, od všech dětí po Phelpse (Mankoc).
- plavání vytváří skvělý režim pro život, dodržování času, odpovědnost. *"Pro mě je to spíše dovednost pro život než závodní plavání"* (Mankoc).
- *"Chybí mi soutěžní plavání, ale chodím si často plavat jen tak pro radost a pro udržení kondice, což je také důležité, aby se stalo plavání naší celoživotní aktivitou"* (Yusra)
- *"Utíkala jsem do bazénu před válkou, která byla tam venku", "Můj trenér byl můj otec, který mě prostřednictvím plavání učil i do života", "Nejde jen o zlaté medaile"* (Yusra)
- plavání formuje osobnost
- *"Důležitější než být nejlepším plavcem, je vytvářet komunitu a pozitivně ovlivňovat plavce ve jejich životě"* (Mankoc).
- olympijský program pro uprchlíky - každý patří k sportu.
- důležitý je také přechod po skončení kariéry do "normálního" života
- *"Vést příkladem"* (Sabine);

- “Být příkladem- pokud nejste včas, nemůžete od nich očekávat, že budou včas oni” (Mankoc)
- během prázdnin je dobré, když si vyzkouší trénovat s jiným trenérem, v jiném týmu, v jiném státě, na plaveckých kempch,...
- nechme je poznávat nové a jiné přístupy, nové lidi, nové přátele, o to ve sportu také jde
- snažit se dostat své plavce na mezinárodní akce pro získání zkušeností
- Být dobrým člověkem, najít si přátele navždy

# Spuštění společné evropské platformy

Přednášející:

## **Aldo Matos da Costa**

Člen Komise "Learn To Swim" (LEN), prezident Asociace portugalských plaveckých trenérů; viceprezident konfederace trenérů Portugalska; docent na univerzitě

## **Aisling McKeever**

Předsedkyně pracovní skupiny "Learn To Swim" (LEN). Vedoucí oddělení vzdělávání ve Swim Ireland

## **Farouk Ben Jeddi**

Sportovní manažer LEN

## **Boro Štrumbelj**

Dr. Boro Štrumbelj PhD. je odborným asistentem na Fakultě sportu Univerzity v Lublani, na katedře biodynamiky, se zvláštním zájmem o diagnostiku ve sportu, plavání, záchranářství a sport zdravotně postižených. Na svém kontě má více než 30 publikovaných vědeckých prací jako hlavní nebo přidružený autor. Působil jako generální ředitel na ředitelství pro sport na Ministerstvu školství, vědy a sportu. Je také členem Sportovní rady Slovinska. Byl trenérem dvojnásobného mistra světa v paralympijském plavání. Je také předsedou Národní komise záchranářů a působí jako konzultant civilní ochrany v oblasti prevence utonutí. Svou kariéru zahájil jako učitel plavání a je spoluautorem učebnice Naučte se plavat.

- představení "Learn To Swim" komise, která má za cíl vytvoření společné platformy pro výuku plavání v evropských zemí
- zabývá se propagací, vzdělávacími programy, sbíráním a interpretací dat, či vzděláváním trenérů
- byly interpretovány data z mnoha evropských zemí (49 členských federací z 52 odpovědělo na 26 otázek z dotazníku)

## Prezentace některých výsledků z dotazníku

Existuje ve vaší zemi nějaká národní definice toho, co znamená "umět plavat"?

- ano, je definováno vládou (44,9%)
- ano, je definováno federací (34,7%)
- není (20,4%)

Existuje ve vaší zemi vládou řízení program na výuku plavání?

- ano (61,2%)
- ne (38,3%)

Zaštiťuje vaše federace nějaký program na výuku plavání?

- ano (79,9%)
- ne (21,1%)

Kolik z nich spadá do těchto programů?

- plavání miminek (16,7%)
- plavání v předškolním věku (33,3%)
- školní plavání (96,7%)
- plavání mimo školu (50%)
- pro dospělé (26,7%)

Je ve vaší zemi plavání součástí učebního plánu v rámci tělesné výchovy?

- ano, ale je to volitelné (40,8%)
- ano, je to povinné (38,8%)
- není (20,4%)

Jestli ano, kolik z níže uvedených je součástí těchto plánů?

- předškolní věk a mladší (30,8%)
- první stupeň ZŠ (87,2%)
- druhý stupeň ZŠ (46,2%)
- střední škola (23,1%)
- univerzity (2,6%)

A kým je to hrazené?

- vládou (41,0%)
- rodiči (17,3%)
- městy a obcemi (17,9%)
- ostatními (33,8%)

Existuje ve vaší zemi státem uznávaná kvalifikace plaveckých instruktorů?

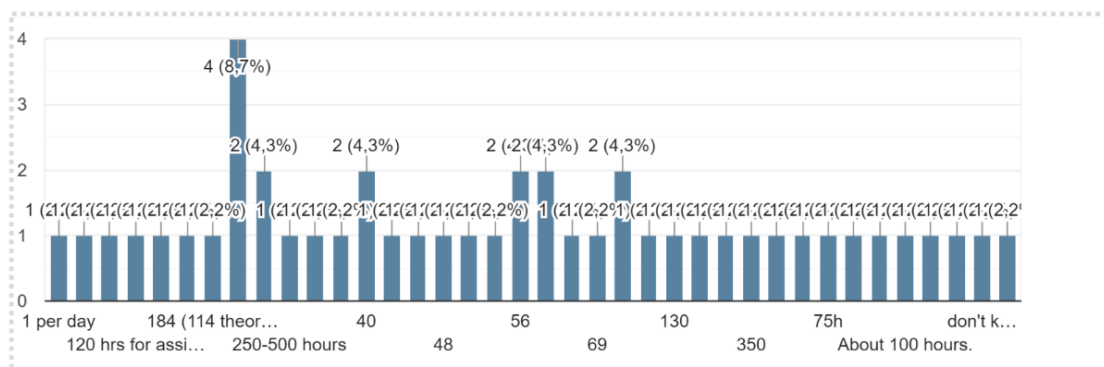
- ano (69,4%)
- ne (30,6%)

Existuje ve vaší zemi národní registr plaveckých instruktorů?

- ano (51,8%)
- ne (49%)

Kolik hodin trvá školení/ trénink pro získání certifikátu instruktora/ trenéra?

- téměř v každé zemi mají vlastní vzdělávací systém (Obrázek )



Obrázek 1

Musí učitelé plavání, instruktoři, či trenéři získat licenci k výkonu povolání?

- ano, všichni vyučující musí mít licenci (51,1%)
- nemusí (25,5%)
- ano, ale pouze pokud pracují pro naší federací (21,3%)
- ano, pokud chtějí pracovat v plaveckém klubu licencovaném naší federací (2,1%)

Doba platnosti licence se pohybuje od 2 let až po dobu bez vypršení platnosti. Kdo ji ve vaší zemi uděluje?

- federace (55,9%)
- stát (32,4%)
- jiní (11,7%)

Je zapotřebí průběžné vzdělávání pro udržení licence?

- ano (61,8%)
- ne (38,2%)

Jak podle vás probíhá nábor učitelů plavání ve vaší zemi?

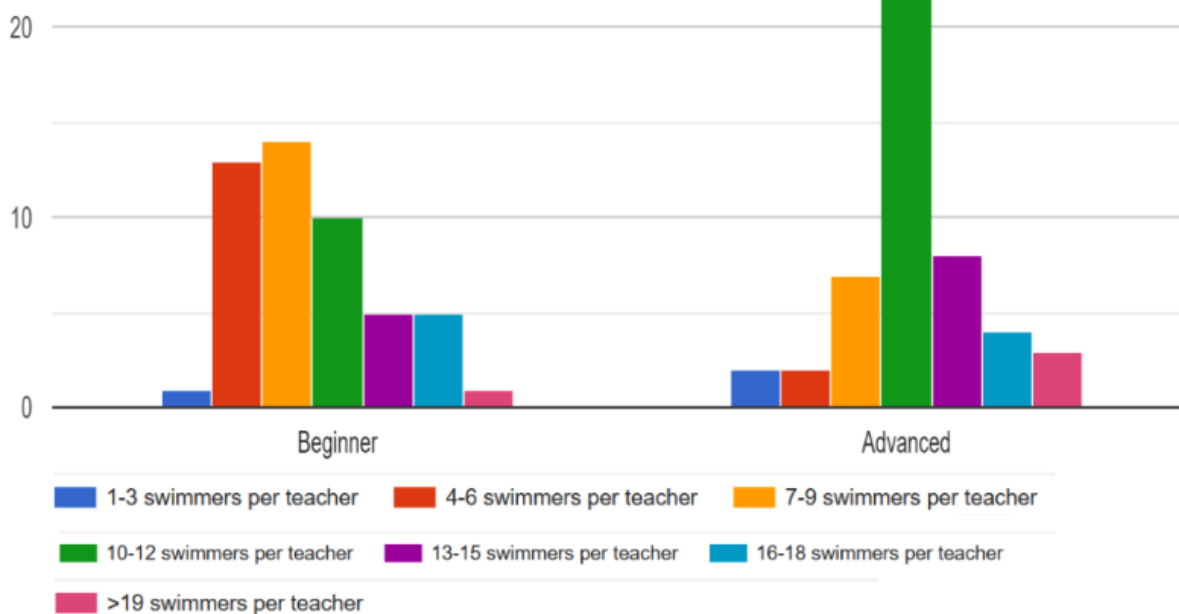
- školení/ trénink je velmi těžký (8,2%)
- náročné (24,5%)
- neutrální (44,9%)
- jednoduché (18,4%)
- velmi jednoduché (4,1%)

A jaký je počet učitelů plavání, kteří jsou k dispozici pro realizaci programů výuky plavání?

- nejsme si jistí (40%)
- jsme spokojeni, máme jich dostatek (26%)
- velmi spokojeni (8%)
- nespokojeni, instruktoři nám chybí (18%)
- velmi nespokojeni, je to u nás velký problém (6%)

Jaký je poměr žáků a učitelů ve výuce plavání ve vaší zemi?

- tzn. kolik plavců připadá na jednoho instruktora/ trenéra během výuky (Obrázek 2).



Obrázek 2

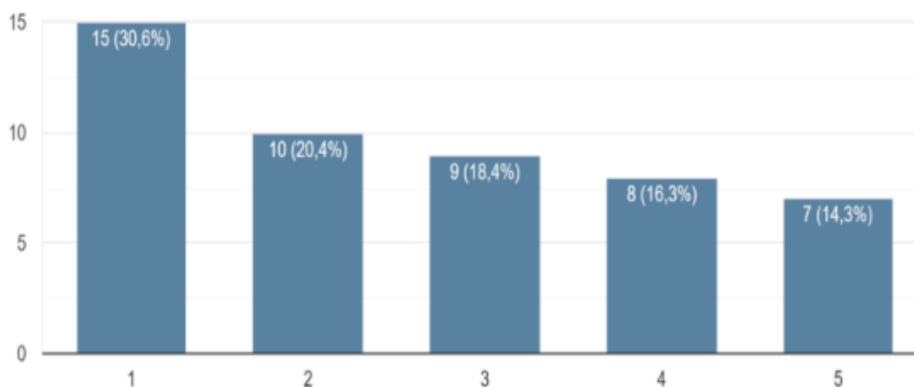
Kolik hodin máte týdně výuku plavání?

- 1x týdně (32,7%)
- 2x (38,8%)
- 3x (26,7%)

Máte nějaké speciální zařízení (prostory) pro vaši výuku ve vašich školách?

- ne, spousta škol nemá ani vlastní bazén
- ano, obvykle v obou, ve veřejných i ve státních
- ano, ale pouze v soukromých školách

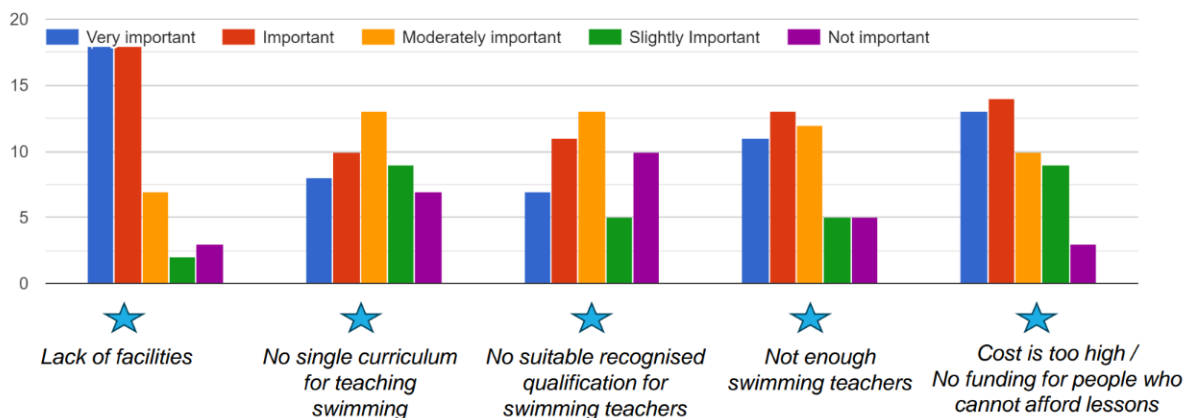
Máte dostatek vnitřních bazénů pro výuku plavání (Obrázek 3)?



Obrázek 3



Co jsou vaše největší výzvy/ problémy, se kterými se setkáváte ve výuce plavání ve vaší zemi? (Obrázek 4)



Obrázek 4

Má vaše federace nějakou formální odpovědnost za bezpečnost ve vodě (Water Safety)?

- ne (72,9%)
- ano (27,61%)

A která organizace je nejvíce odpovědná?

- národní státní agentura (44,1%)
- místní úřady (29,4%)
- jiní (14,7%)
- místní organizace (11,8%)

Je povinné pro plavčíky ve vaší zemi, aby měli licenci?

- ano (89,8%)
- ne (10,2%)

Musí plavčíci být přítomni ve vnitřním bazéně při výuce plavání?

- ano (74%)

A ve venkovním?

- ano, záleží však na lokalitě a sezónním období (39%)

## Závěr

**Umět plavat a mít vodní způsobilost je definováno ve většině zemí, ale odkazy se značně liší.**

**Plavání je součástí tělesné výchovy jako povinný předmět v méně než polovině zemí EU.**

**Většina ( $\frac{4}{5}$ ) plaveckých federací provozují své “Learn To Swim” programy.**

**Pouze polovina zemí vyžaduje, aby učitelé plavání získali licenci, ale doba platnosti, školení a základní kvalifikace se velmi liší.**

**Hlavními překážkami jsou nedostatek zařízení, financování, kvalifikační systém a nedostatek učitelů plavání.**

**Odpovědnost za bezpečnost ve vodě (Water Safety) se mezi jednotlivými EU zeměmi liší a spousta plaveckých federací není zapojeno.**

# Vytvoření společného systému

Přednášející **Aisling McKeever**

- díky Erasmus programů bude v blízké době více možností se zúčastnit kurzů, zahraničních stáží, výměnných pobytů pro trenéry, instruktory
- **důležité rozeznat co jsou vodní dovednosti (“Aquatic skills”) a plavecké** (viz níže)
- “plavec” je ten, kdo se cítí bezpečně v jakémkoliv vodním prostředí
- prevence utonutí

## Proč?

- vypracovat uznávanou evropskou normu
- shromažďovat údaje o plaveckých dovednostech v klíčových fázích vývoje
- podporovat federace, které nemají rámec pro výuku plavání

## Jak toho docílit?

- vytvořit přehled současných celoevropských rámců pro výuku plavání
- přezkum mezinárodní literatury
- vytvořit a definovat důležité složky bezpečnosti ve vodě a plavecké dovednosti
- určit klíčové fáze vývoje
- vypracovat dvanácti úrovněový rámec pro výuku plavání

## Definice bezpečnosti ve vodě (“Water safety”)

***Schopnost používat základní vodní dovednosti a znalosti k předvídání, předcházení a přežití v situacích utonutí.***

## Základní vodní dovednosti (“Aquatic skills”)

- vstup a vylézání z vody
- splývání
- pohyby a propulze
- koordinace a rovnováha
- rotace a orientace ve vodě
- hydrodynamická poloha (“streamlining”)
- sculling
- potopení
- správné dýchání

## Základní znalosti o vodním prostředí

- rozpoznání nebezpečí ve vodě
- rozpoznání různých vodních ploch a podmínek (moře, řeka, led, aj.)
- poznání svých vlastních schopností a limitací
- naučit se, jak se v nebezpečných situacích uklidnit
- znát základy první pomoci
- znát záchrannářské pomůcky
- vědět jak a kam zavolat o pomoc

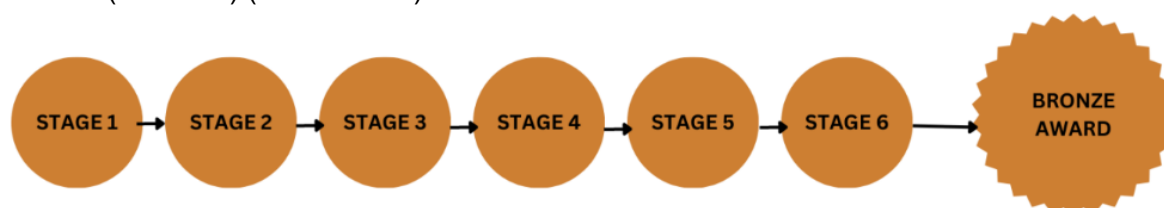
## Definice plavecké způsobilosti

### **Schopnost provádět vodní či plavecké dovednosti relevantní věku jedince.**

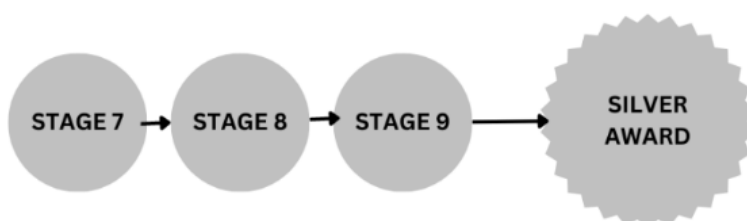
Pracovní skupina navrhla minimální kompetence podle věku, aby poskytla národním vládním agenturám v Evropě vodítka pro očekávané standardy, kterých by dítě mělo dosáhnout v klíčových fázích vývoje.

### **Každá úroveň způsobilosti je věkově omezená a má svůj vlastní postupový program.**

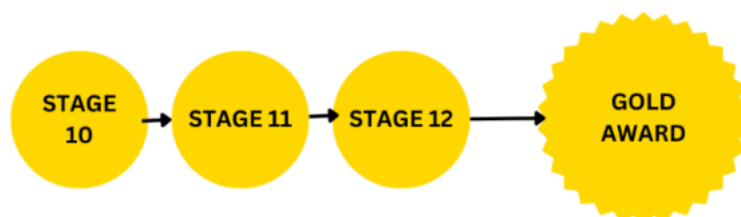
- 1) Základní ("Bronze") (úroveň 1 - 6)



- 2) Pokročilé ("Silver") (ú. 7 - 9)



- 3) Nejvyšší ("Gold") (ú. 10 - 12)



## Děti ve věku 3 let

- by měly umět vcházet a vylézat z vody za pomoci instruktora
- splývat s pomůckou nebo bez
- vydechovat bubliny do vody
- stříkat vodu na obličej a tělo
- vytáhnout hračku z mělkého dna bazénu

## 6 let

Vodní dovednosti ("Water skills")	Znalosti o vodním prostředí
vstupovat do mělké vody nohama napřed bez asistence	porozumění základní hygieny (wc, sprcha před plaváním)
vznášení bez odlehčovacích pomůcek a opětovné získání polohy do stoje	vědět jak se bezpečně chovat kolem bazénu
rotace z břicha na záda	pochopení svých vlastních schopností a limitací
pohybovat se nepřetržitě v délce 5 m	vědět jak a kam zavolat o pomoc
odstrčit se od zdi a splývat po dobu 5 vteřin	naučit se, jak se v nebezpečných situacích uklidnit
potopit se pod vodou po dobu 5 vteřin	
vydechnout 3-5 krát, s celým ponořeným obličejem	
opustit mělkou vodu bez asistence	

## 9 let

Vodní dovednosti ("Water skills")	Znalosti o vodním prostředí
Vstoupit do vody nohama napřed	znát základy první pomoci
Scullingem nebo různým "šlapáním" vody se udržet na hladině po dobu 1 minuty	rozpoznání nebezpečí ve vodě
Ponoření a vyzvednutí předmětu ze dna bazénu	poznání svých vlastních schopností a limitací
Všechny tyto dovednosti ve vodě, umět provádět v oblečení	znát a umět používat záchranné pomůcky

Vylézt z bazénu	
-----------------	--

<b>Plavecké dovednosti</b>
Uplavat na břiše 25 m
Uplavat na zádech 25 m
Uplavat pod vodou 2 m

## Ve 12ti letech

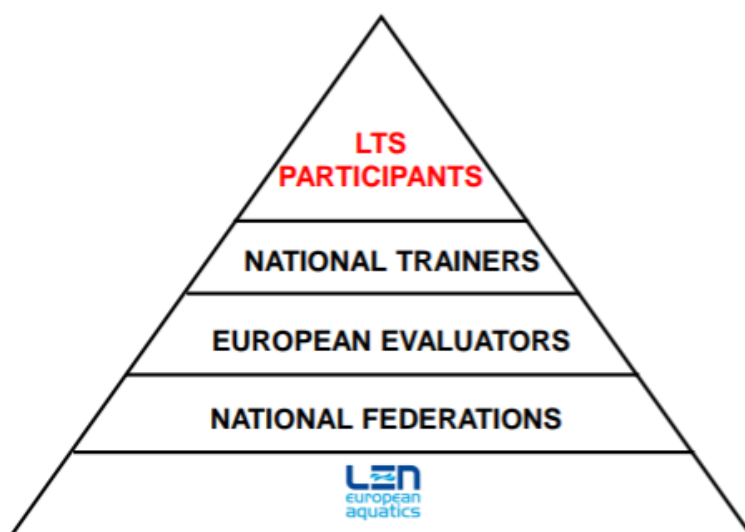
<b>Vodní dovednosti ("Water skills")</b>	<b>Znalosti o vodním prostředí</b>
Skočit šipku do hluboké vody	Znát první pomoc
Vylézt z hloubky bez pomoci	Vědět co dělat když neočekávaně spadne do vody, jak se zachránit
Scullingem nebo různým "šlapáním" vody se udržet na hladině po dobu 2 minut	Rozpoznání různých vodních ploch a podmínek (moře, řeka, led, aj.)
Ponoření a vyzvednutí předmětu ze dna bazénu	
Všechny tyto dovednosti ve vodě, umět provádět v oblečení	

<b>Plavecké dovednosti</b>
Uplavat na břiše 100 m
Uplavat na zádech 100 m
Uplavat pod vodou 5 m
Uplavat v oblečení 10 m

## Cílem je

- vytvoření rámcového evropského systému by mělo být v souladu s UN Agendou 2030
- účastníci a rodiče by se měli stát sebejistými ve svých dovednostech a vědomostech o vodním prostředí, díky čemuž se omezí počet úmrtí utonutím
- zvýší se počet lidí, kteří budou cvičit - ekonomický benefit v rámci veřejného zdraví

## Implementace “Learn To Swim” programu



- LEN vytvoří nabídku partnerství pro národní plavecké federace
- vytvoření rámce s minimálními kompetencemi pro děti od 6 měsíců do 12 let (BUDE POUŽITELNÉ PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE)
- vzdělávání a školení instruktorů
- bude vytvořeno hodnocení v 6ti, v 9ti a ve 12ti letech, které bude národními federacemi reportováno LENU
- možnost získání evropské trenérské licence
- národní federace budou vydávat výroční zprávu o plaveckých dovednostech
- vytvoření národní databáze (přehled kolik lidí umí plavat)

## Strategie vývoje - střednědobé cíle

### Pilotní projekt (2 roky)

- minimálně tři federace budou vybrány (1 Highly-developed LTS Federation, 1 Developed LTS Federation, 1 Developing LTS Federation) ->

### **Vytvoření evropské LTS platformy**

- vyhodnotit a shromáždit příslušné údaje (databáze), podat zprávu o provádění rámce dlouhodobé udržitelnosti, shromáždit všechny osvědčené postupy a výzvy a vytvořit příručku dlouhodobé udržitelnosti, zvýšit povědomí veřejnosti a politiků o tomto tématu, představit rámec a jeho výsledky příslušným zúčastněným stranám a veřejnosti.
- centralizace zdrojů (přístup do evropské databáze, vzdělávací “knihovna” - online kurzy, semináře, certifikáty trenéry, aj.)
- zapojit místní školy, potkat se s plaveckými idoly



# Jak zvýšit počet lidí, kteří dosáhnou “vodní způsobilosti”, aneb doporučení pro vytvoření optimálního programu

Přednášející:

## Dr. Robert Stallman

Dr. Robert Stallman, PhD, je bývalý docent na norské škole sportovních věd, ve specializaci plavání a záchranné činnosti. Má přes 50 publikovaných výzkumných prací, které se týkají prevence utonutí, první pomoci, aj. Je členem týmu mezinárodního projektu „Can You Swim?“, který se snaží definovat „schopnost plavat“. Je také zakládajícím členem Nadace pro záchrannou činnost a Mezinárodní aliance pro výzkum utonutí.

## Prezentace dat z celé Evropy

- více než 320 000 potvrzených úmrtí v důsledku utonutí ročně (WHO, 2014)
- až 50 % nepřesností + žádné hlášení z cca. 125 států
- podle odborníků je to cca 3x více, tj. téměř milion
- velmi blízko ročnímu počtu úmrtí v dopravě

Dle Dr. Stallmana, je dovednost naučit se plavat lidské právo, tudíž by mělo být nabídnuto a umožněno všem lidem, *“je jednoduché se naučit plavat, ale těžší ho někoho učít”*.

## Co patří do “vodní kompetence”?

- 1) Bezpečný vstup do vody, ponoření a vynoření z vody
- 2) Kontrola a správné dýchání
- 3) Dovednost pohybu na hladině ve stacionárním stavu (splývání, šlapání vody, aj.)
- 4) Dovednost orientace ve vodě (otočení ze zad na břicho a zpět, otočení do strany, aj.)
- 5) Plavecké dovednosti (plavání na zádech nebo na břiše)
- 6) Dovednosti pod hladinou (potápění, plavání pod hladinou)
- 7) Bezpečný výstup z vody
- 8) Používání plovacích pomůcek
- 9) Pravidla oděvu do vody
- 10) Dovednost plavání na otevřené vodě
- 11) Znalost lokálního nebezpečí
- 12) Zvládání rizikových situací (rozpoznat je, jak jim předcházet, případně jak je posoudit a vyhodnotit, tzn. vědět co provést pro vyřešení této situace)
- 13) Posouzení osobní způsobilosti
- 14) Rozpoznat a pomoci, či asistovat topící se osobě
- 15) Postoje a hodnoty týkající se bezpečnosti ve vodě

## Doporučení WHO (Světová zdravotnická organizace), pro vytvoření účinné strategie

1. Posílit povědomí veřejnosti o problematice utonutí prostřednictvím strategických komunikací.
2. **Vypracovat národní plán bezpečnosti ve vodě**
3. Podporovat víceodvětvovou spolupráci (vláda, kraje, města, soukromé organizace, aj.)
4. Pokračovat v prevenci utonutí prostřednictvím sběru dat a dobře navržených studií.

## Doporučení WHO, na konkrétní zásahy za účelem ovlivnění či dosažení nějaké změny

1. Instalace zábran kontrolujících přístup k vodě
2. Zajištění bezpečných míst mimo dosah vody pro děti předškolního věku
3. **Učit děti školního věku plavání a bezpečnosti ve vodě**
4. Vyškolit přihlížející osoby v záchranářství a první pomoci
5. Stanovit a prosazovat pravidla pro bezpečnou plavbu na lodích, lodní dopravu a trajekty
6. Budovat odolnost a zvládat rizika povodní a dalších nebezpečí na místní i celostátní úrovni.

## Vytvoření národní “Learn to Swim” strategie

- škola je jediné místo, kde lze potkat **všechny děti**
- k učení plavání ve škole **musí** učitel:
  - a. mít učitelské vzdělání (v našich podmínkách to znamená, mít vysokoškolské vzdělání, či pedagogické minimum)
  - b. být učitelem v dané škole
  - c. být dobrý plavcem a mít rád vodu, plavání a vše co s tím souvisí
  - d. být **certifikovaný** trenér plavání, instruktor, aj.

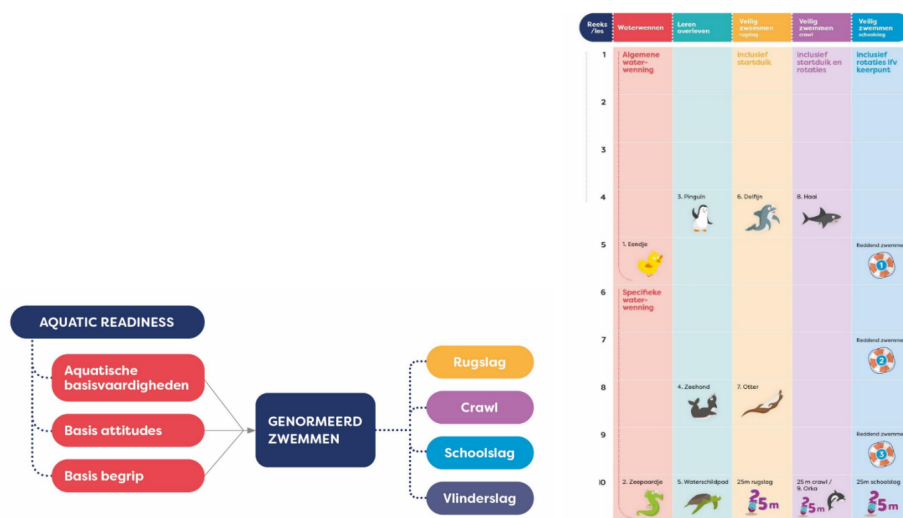
*“Národní plavecké federace, záchranářské federace a spousty veřejných a soukromých organizací společně přispívají k vytvoření těchto programů. Školy jsou v tomto procesu však často nedostatečně zastoupeny”*

# Adaptace struktury v národním kontextu (příklady z jednotlivých evropských zemí)

## Belgie

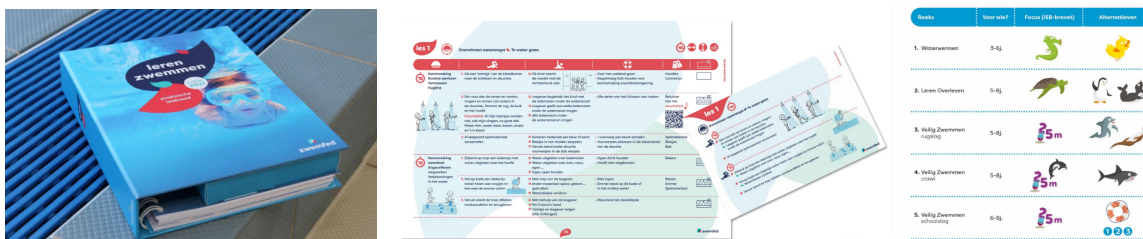
Zástupci ze soukromé společnosti, která vytvořila metodiku pro výuku dětí

- rozdělení na tři základní oblasti, které připravují studenty na výuku ve vodě (základní dovednosti ve vodě, základní přístupy a porozumění) -> poté se začínají učit základy plaveckých dovedností (4 plavecké způsoby + záchranářství), kde mají určenou metodiku, se závěrečným testem na konci každého kurzu (např. technika motýlku, plaváním 25m znakem, prsama, aj.) (Obrázek 5)



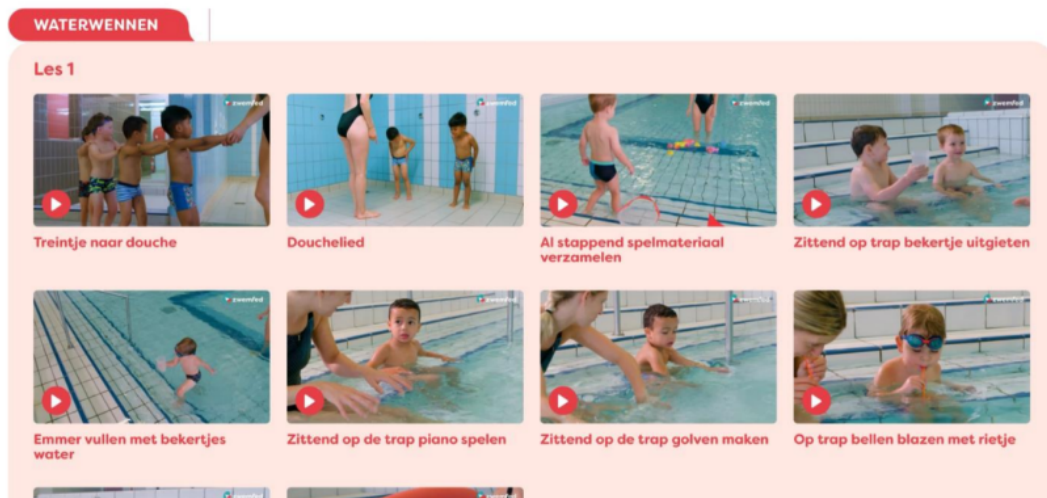
Obrázek 5

- vytvořili knihu, pro trenéry a instruktory, s voděodolnými stránkami, které lze vyndat
- obsahuje kompletní metodiku plavecké výuky, včetně ilustrace
- lze použít během výuky jako předloha (Obrázek 6)



Obrázek 6

- následně vytvořili i mobilní aplikaci a videa se všemi technickými cvičeními z knihy (Obrázek 7)



Obrázek 7

## Francie

Zástupci z Francie, kteří mají na starost výuku plavání ve školách po celé zemi

- definovali si “vodní pohodlí” (základní schopnosti a dovednosti, které jsou zapotřebí k bezpečnému pobytu ve vodním prostředí):
  - a. bezpečný a samostatný vstup do vody
  - b. nechat se vznášet na hladině
  - c. pohyb pod hladinou
  - d. pohybovat se bezpečně ve vodním prostředí
  - e. bezpečné a samostatné vylezení z vody
- programy jsou vedené (financované) státem
- od 4 do 12 let
- definovali si také “základní nezbytné dovednosti” jako jsou bezpečí, blahobyt, samostatnost a zdraví
- na implementaci těchto programů se spolupodílejí sportovní asociace spolu se školami, školní sportovní subjekty a místní úřady
- výuka 3x 8 lekcí po 40 minutách (vždy dva týdny 1x týdně a následně jeden týden 2x týdně)
- určená hloubka bazénu pro výuku (1,3 - 1,4 m)
- **výuka je přizpůsobená plavání bez plovacích pomůcek**
- každý instruktor, trenér, učitel plavání musí mít záchranářské zkoušky

## Portugalsko

- 157 úmrtí z důvodu utonutí ročně
- pouze 5,1% dětí v předškolním věku a věku základní školy prvního stupně, má přístup k výuce plavání (pouze 1,5% z toho má výuku zdarma)
- výuka plavání **není povinná**, tudíž není plně financovaná státem, kraji, městy, aj. (školy dostávají pouze malý příspěvek)
- **Portugalsko nemá státní vzdělávací politiku pro boj proti utonutí!**
- připravují program "Waterproof", který představuje hierarchický blok specifických zkušeností na "bezpečnost ve vodě", které může jedinec získat v bazénu prostřednictvím plavání v hloubce. Je to reakce orientovaná na požadavky kladené venkovním vodním prostředím (řekami, mořem, jezery atd.)

## Obsah posloupnosti podle čtyř úrovní

- 1) Základní pohyby - **vytváření pocitu ve vodě** (orientace v prostoru, horizontální polohy, správné dýchání)
- 2) Základní prvky - **budování sebedůvěry ve vodě** (rovnováha, dýchání, splývání, otáčení, ponoření a pohyb vpřed)
- 3) Záchrané a plavecké techniky - **rozvíjení pocitu bezpečí** (základní záchrané a plavecké dovednosti, alternativní techniky)
- 4) První pomoc a pokročilejší plavecké techniky - **optimalizace techniky**

## Organizační zajištění programu

- 60 lekcí ve čtyřech letech (1. až 4. třída ZŠ)
- 2 instruktoři na jednu třídu, která bude rozdělená na dvě družstva
- 15 min logistika (převlékání v šatně, příchod na bazén, aj.) + 45 min lekce ve vodě + 15 min (odchod z bazénu)
- mít vymyšlené tři možnosti tras na jeden autobus (z důvodu velkého provozu, apod.)
- doprovod a pedagogická odpovědnost mimo bazén (třídní učitel)
- hlavní odpovědnost na bazéně (plavečtí instruktoři)
- technická odpovědnost (portugalský plavecký svaz/ tým)
- **průběžné a pravidelné vzdělávání trenérů a instruktorů**
- obsah výuky je vytvořený na základě hierarchické posloupnosti dovedností (podle obtížnosti a komplexnosti)
- **6 lekcí na téma "vodní samostatnosti"**
- **54 lekcí v hloubce**
- **zajištění vybavení pro první pomoc** (výukové a záchrané vybavení bazénu)
- natáčení závěrečných testů na kameru, i z důvodu následného vyhodnocování a zpětné vazby žákům

## Konkrétní obsah programu

### 1) Vodní dovednosti

- a) schopnost bezpečného vstupu do vody a výstupu z ní
- b) ponoření a vznášení se - vytváření si samostatnosti
- c) rovnováha a tělesná orientace
- d) splývání a správné pohyby nohama (v hluboké vodě)
- e) různé rotace a koordinační cvičení ve vodě
- f) správné dýchání
- g) sculling a další základní dovednosti
- h) základní propulze pažemi společně s kopáním

Tyto témata jsou obsahem lekcí **1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14**

### 2) Bezpečnost ve vodě (prevence proti utonutí a záchranné techniky)

- a) plavecké dovednosti pro záchranu sebe sama (jednoduché i komplexní postupy)
- b) rozpoznání nebezpečí ve vodě
- c) rozpoznání různých vodních podmínek (v moři, řece, jezerech, na zledovatělé ploše, aj.)
- d) pochopení svých vlastních schopností a limitací
- e) naučit se jak udržet klid v nebezpečných situacích
- f) naučit se jak pomoci jiným a jak používat pomůcky k první pomoci
- g) schopnost provést první pomoc a vědět kam a jak zavolat o pomoc

Tyto témata jsou obsahem lekcí **3, 6, 9, 12, 15**

## Příklady konkrétních dovedností, situací a cvičení

Sit on the edge of the pool  
Entering the water+sitting+rotating+facing the wall  
Walking along the edge in the bipedal position (normal)  
Walking + front + water shoulder line + material in hands  
Displace + ventral + lose plantar supports + group body (ball)  
Immerse + capture objects at the bottom of the pool  
Move + ventral + kick legs + ventral + body extended + toothpicks in hands  
Two by two + colleague pulls arms + ventral body + immersing head + apnea + body in extension + kicking legs  
Jump + forward + immerse  
Jump + forward + vertical + back (1)  
Jumping + forward + "doing wheelies" pushing legs towards the bottom + vertical body + sitting on a stick (1)  
Jump + forward + vertical + Kangaroo (1)  
Walk + forward + arm rows (1)  
Immerse + active exhale (0)  
Immersion + vertical position + apnea (1)  
Slide + ventral + from impulse + Group (ball position) + apnea + no material (0)  
Slide + ventral + from impulse + Group + apnea (ball position) + body with material support (0)  
Float + front + bottom contributions + apnea + no supports (1)

## Hodnocení chování a schopností

1. Nereaguje na úroveň požadavků na cvičení, je si ve vodě nejistý, nemá dostatek samostatnosti, stále velká úroveň strachu.
2. Slabá odezva, nesprávné provádění cvičení, malá samostatnost.
3. Stabilní odezva, provedení cvičení s občasnými chybami, samostatnosti pouze pod dohledem.
4. Efektivní odezva, správné provádění cvičení, samostatný.
5. Precizní a skvělá odezva na úkoly, schopen pomoci druhým.

# Začlenění výuky plavání do školních osnov

## Školní plavání ve Velké Británii



### Aktuální stav školního plavání v těchto zemích

Skotsko	Wales	Anglie
Spousta různých přístupů, neexistuje žádná společná metodika	Zavádění nových osnov je již v procesu	V rámci povinných osnov
Nepovinný předmět	Různé a nekonzistentní dotace	Modely realizace výuky se liší a jsou nekonzistentní
Omezené a nedůsledné monitorování a hodnocení - nedostatek údajů	Již probíhá sběr dat o školním plavání a začínají se vyhodnocovat	Snaha o monitorování situace v podobě dotazníků
	Podporuje se školení trenérů, financování, ale s různou realizací	Některé národní organizace, či fondy se snaží podporovat školení nových instruktorů

### Největší výzvy

- Finanční zdroje - na platy instruktorů, administrativní pracovníky, aj.
- Logistika (jak dopravit všechny studenty k bazénům), dostatečný počet bazénů vhodných pro výuku
- Kvalitu výuky, apod.



## Ambice

- je vytvořena pilotní verze společného rámce
- **zaměřit se více na záchranářské plavání a na základní vodní dovednosti**
- větší podpora státu, lepší spojení plaveckých federací a státních, či privátních organizací se školou

*“Společně chceme zajistit, aby všechny děti ve Velké Británii mohly zažít zábavu a cítit se bezpečněji v blízkosti vody”*

## Národní program Maďarska

- poskytují plavecké lekce, vybavení a dopravu dětí na plaveckou výuku zdarma
- cíle je do roku 2032 mít v programu všechny děti od 6-8 let (cca 280 tis.)
- povinný školní předmět
- na plný úvazek zaměstnáno více než 2,5 tis. plaveckých instruktorů
- plánovaná výstavba desítek nových plaveckých bazénů v následujících letech
- program mají rozdělený do **čtyř pilířů**

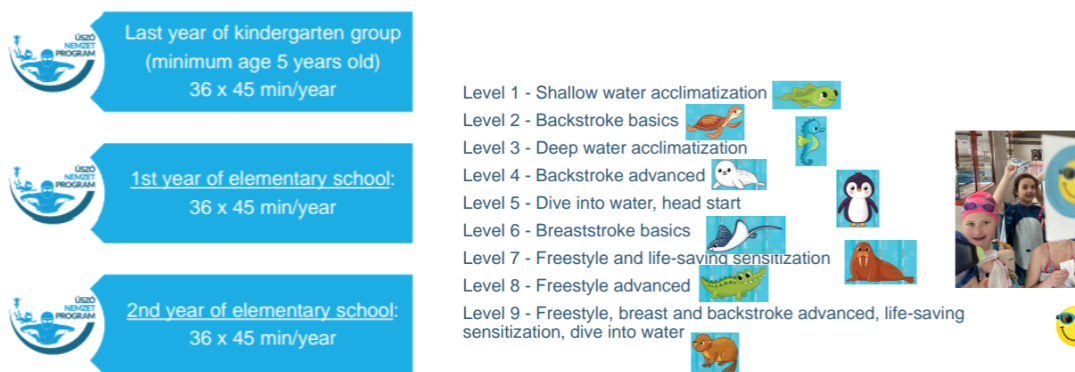
### 1) Infrastruktura

- od roku 2007 postaveno již několik výukových speciálních bazénů (Obrázek 8)



Obrázek 8

### 2) Vytvoření učebních osnov, vytvoření knihy, plavecké pomůcky (Obrázek 9)



Obrázek 9

- 3) Školení instruktorů
  - státem uznávané specializované osvědčení
  - trenérská licence svazu
  - osvědčení o bezúhonnosti
  - musí být úspěšně složena zkouška první pomoci
  - spolupráce s univerzitami
  
- 4) Logistika (škola - bazén)
  - COVID nebo jiné sezónní nemoci
  - vyřešení energetické krize (optimalizace teploty vody)
  - ekonomická krize, málo lidských zdrojů
  - velký nárůst dětí, kteří potřebují speciální péči

## Dlouhodobé cíle

- Integrace, poskytnutí rovných příležitostí každému dítěti
- vzdělávat a prezentovat zdravý životní styl
- minimalizovat počet případů utonutí
- zvýšit technickou kvalitu instruktorů plavání/trenérů.
- vytvářet pracovní místa
- rozvíjet a rozšiřovat potřebnou infrastrukturu bazénů
- rozvoj dopravy a jeho důsledky
- podporovat filozofii "sportovního národa"
- rozšiřovat základnu vodních sportů (nejen plavání)
- rozšířit základnu příbuzných sportovních odvětví (kajak-kanoe, triatlon, pětiboj atd.).

## Školní plavání v Estonsku

### Школьное плавание

- 40 lekcí po 45 minutách
- maximálně 12 dětí/ 1 instruktor
- skupiny rozdělené podle dovedností dětí
- v prvních lekcích zůstává učitel/ instruktor s dětmi ve vodě
- plavecká výuka začíná v 1. třídě
- na konci třetí třídy musí umět děti plavat
- definice plaveckých dovedností (potopit se v hloubce, uplavat 100 m na bříše, potopit se po předmět na dno bazénu, uplavat 100 m na zádech, vylézt z vody)

## Největší výzvy

- nepravidelné možnosti plavání pro děti ve školách po celém Estonsku
- nedostatek finančních prostředků na provozování školního plavání
- přidání dalších 16 lekcí plavání do školního vzdělávacího programu.
- Nedostatek učitelů plavání
- Odpor k nové metodice "Naučte se plavat".
- Program nedoporučuje používat plavecké a vztlakové pomůcky a doporučuje instruktorům pobyt ve vodě
- vytvoření monitorovacího zařízení (zpětná vazba instruktorů a učitelů ohledně dovedností dětí do konce třetí třídy), elektronicky analyzuje počet lekcí a účastníku, výsledky těchto databází jsou zpřístupněny online ([Estonská národní databáze](#))

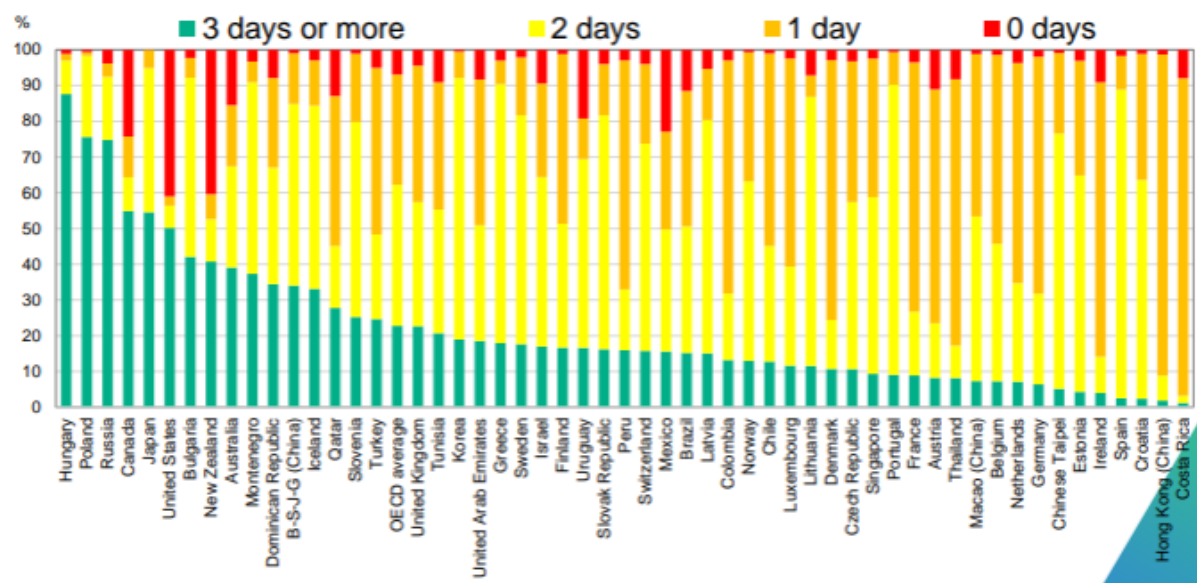
# Význam tělesné výchovy ve vzdělávacích a sociálních hodnotách

## Andreas Schleicher

Andreas Schleicher je ředitelem pro vzdělání a dovednosti a zvláštním poradcem pro vzdělávací politiku generálního tajemníka Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) v Paříži. Inicioval a dohlížel na Program pro mezinárodní hodnocení žáků (PISA) a další mezinárodní nástroje, které vytvořily globální platformu pro politiky, výzkumníky a pedagogy napříč národy a kulturami, aby inovovali a transformovali vzdělávací politiky a praktiky. Pracuje více než 20 let s ministry a vůdci ve vzdělávání po celém světě na zlepšení kvality a rovnosti ve vzdělávání. Bývalý americký ministr školství Arne Duncan řekl, že Schleicher „rozumí globálním otázkám a výzvám stejně dobře nebo lépe než kdokoliv, koho jsem potkal, a říká mi pravdu“ (The Atlantic, 11. července). Bývalý britský ministr školství Michael Gove nazval Schleichera „nejdůležitějším člověkem ve vzdělání v Anglii“, i když je Němec a žije ve Francii. Před vstupem do OECD byl ředitelem analýzy na Mezinárodní asociaci pro vzdělávací dosažení (IEA). Studoval fyziku v Německu a získal titul v matematice a statistice v Austrálii. Je držitelem mnoha ocenění a cen, včetně ceny „Theodor Heuss“, udělované jménem prvního prezidenta Spolkové republiky Německo za „příkladné demokratické angažovanosti“. Je čestným profesorem na Univerzitě v Heidelbergu.

- téměř filozofická přednáška, která se zabývala rozvojem lidských schopností, budoucnosti vzdělávání, a spojení výuky s umělou inteligencí
- bylo prezentováno spousta dat z celého světa *“Bez dat, jste pouze další osoba s nějakým názorem”*
- nespátřuje problém v zapojení AI do výuky plavání, jediné čeho se obává je, že se nám zhorší některé schopnosti (kuráž, zodpovědnost, aj.), př.: po vytvoření Google map se lidstvu zhoršil orientační smysl
- *“tělesná výchova není je hodina o fyzické aktivitě, ale je také nástroj, který pomáhá dětem/ dospívajícím najít si místo ve společnosti”*
- *“jako trenér či učitel být více kreativní, nebát se experimentovat”*

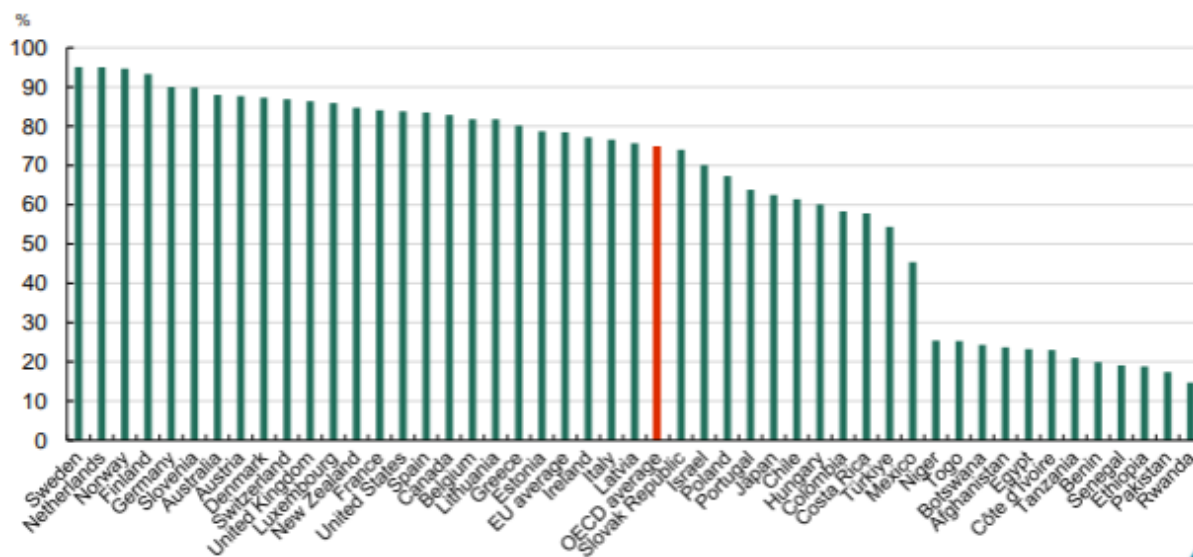
## Tělesná výuka ve školách



Obrázek 10

- ve spoustě zemí, je životní spokojenost vyšší u studentů, kteří jsou zapojeni do fyzické aktivity

Podíl obyvatel ve věku 15 let a starších, kteří uvedli, že jsou schopni plavat bez pomoci



Obrázek 11

## Schopní žáci jsou ti ...

- ,kteří mají znalosti, dovednosti a postoje potřebné k tomu, aby se přizpůsobili odlišným světům, ve kterých žijí
- učí se pozitivně ovlivňovat prostředí kolem sebe
- propojují zkušenosti ze svých různých světů a vytvářejí nové příležitosti k učení - sami nebo se svými vrstevníky
- dobře vyjadřují své zkušenosti a názory
- jsou podporováni při překonávání svých problémů a podpora je přizpůsobena jejich potřebám
- změnu vnímají jako příležitost k učení a růstu.



Autor poznámek: Ondřej Kubínek

