

Što trebam uraditi kad se jednom priključim plivačkome klubu?

Većina klubova održava regularne treninge u terminima kako bi se prilagodili vama, a to su termini prije ili poslije škole. Svaki novi član biti će ocijenjen na osnovu znanja i sposobnosti, a potom raspoređen u odgovarajuću grupu, unutar kluba i tako postati dio plivačke obitelji. Nove članove kluba polako osposobljavamo da prođu našu plivačku obuku, priključe se aktivnom treningu, kako bi, kada dođe vrijeme potvrdili poznavanje tehnike plivanja, izdržljivosti i sveopću vještinu u ovom športu.

Oni koji će uživati u natjecanju, oni će imati prilike svoja znanja i sposobnosti pokazivati na natjecanjima sučeljeni svojim vršnjacima iz drugih klubova i tako, skupa sa svojim klupskim kolegama, predstavljati plivački klub «Medveščak».

Koliko to košta?

U svrhu uključenja u plivački klub, bit će vam zaračunata upisnina te određena, mjesečna pristojba u vidu članarine. Ta pristojba bi trebala pokrivati članstvo u klubu, kasniju registraciju u nadležni savez, te pokrivanje administrativnih troškova.

Osiguranje je izuzeto iz ove kategorije i plaća se jednokratno za čitavu godinu. Ove pristojbe su gotovo jednake i jedva da se razlikuju od kluba do kluba.

Za nove članove u dobi između 6-9 preporučamo uzeti T-shirt s logom naše plivačke škole kako bi im pomoglo da se što brže sužive, ali i identificiraju sa svojim novim klubom.

Što još moram nabaviti?

Plivačke naočale su esencijalni dio opreme novog plivača. One vam pomažu da bolje i jasnije vidite pod vodom ali i da vam zaštite oči od klorirane bazenske vode. Kupaće gaće i bade-kostimi još su jedan nezaobilazni izdatak.

Postoje i manje pristojbe koje se plaćaju za natjecanja koja će uslijediti. Te pristojbe su u vidu sudjelovanja u tomboli kupnjom startne liste na klupskim natjecanjima i na dragovoljnoj su bazi. Ove bi pristojbe zapravo trebale pripomoći u odvijanju samih natjecanja i pokrivanju nekih od troškova. Ne zaboravite i to da naš klub permanentno pomažu volonteri, koji nesebično, dajući svoje slobodno vrijeme, doprinose širem prosperitetu našega kluba.

Ako uistinu imate ozbiljne nakane u bavljenju plivanjem, u nekoj kasnijoj fazi će vam vjerojatno trebati disalice, pedalsi i peraje, kako bi vam bili od pomoći u trening vježbama. Razumje se, uvijek je najbolje u dogovoru s trenerom odrediti i nabaviti najadekvatniju opremu za vaš uzrast i kategoriju! Mnogi klubovi, a tako i naš, imaju ovakvu neophodnu opremu i može je se preko njih nabaviti.

Što je s plivanjem u hladnim zimskim mjesecima?

Kao i sa svakim športom, tako i sa plivanjem, ako se ne pliva, to može biti štetno za

oboje, kako za samo plivanje, tako i za razinu fizičke spreme. Važno je da plivači ovu jednostavnu obvezu ne gube zbog klimatskih razloga, budući je to jako bitno za njihov plivački razvoj. Kao generalno pravilo, unutarnji bazeni su grijani, pa stoga kad vam djeca treniraju u zatvorenom bazenu, godišnje doba ne bi smjelo imati niti najminimalniji utjecaj na njihov plivački razvoj. Razumije se da je važno provjeriti da vam dijete ima čisto i suho donje rublje i odjeću kako bi se presvuklo nakon mokrog treninga. Uvijek treba imati pričuvni par toplih čarapa i donjeg rublja u športskoj torbi, a nebi bilo zgoroga upozoriti ih da nikada ne izlaze vani na hladno vrijeme vlažne i nedovoljno osušene kose.

Bazen na Daničićevoj, kojeg mi koristimo, mada potječe iz davnih godina prošloga stoljeća, ima svu neophodnu infrastrukturu na visokoj razini. Od samih kabina za presvlačenje, tuševa, hauba za sušenje kose, te 3-4 ključna predprostora za adaptaciju nakon oblačenja.

Nemojte dijete odmah izvoditi na hladni zimski zrak, pričekajte tren, dva da se adaptira u auli bazena, jer će mu to sigurno pomoći u očuvanju zdravih sinusa. Čak što više za preporučiti je, za vrijeme hladnih zimskih dana kada je živa dobrano ispod 0° C, zamatanje usta i nosa vunanim šalom do ulaska u prijevozno sredstvo.

