

Dakle, krenimo!!!

Početi plivati je lakše nego što možete pretpostaviti. To je šport za sve dobne skupine, za sve razine tjelovježbe i vještine, a priskrbit će obilje mogućnosti i za one koji su u športu iz zabave, fitnesa, rekreacije.... Velike izazove donijeti će poglavito onima koji ozbiljno pristupaju plivanju i žele postati najbolji kroz natjecanja i dobro strukturirani razvojni put.

Plivanje je odličan način kako zadržati djecu kroz godine odrastanja, da ostanu aktivna. Tjelesna aktivnost donosi vašem djetetu mnoge prednosti, očvršćujući mu tjelesno zdravlje, uključujući:

- jake kosti i mišiće
- zdravo srce, pluća i krvne žile
- pospješuje koordinaciju, balans, držanje i fleksibilnost
- smanjuje rizik od prekomjerne težine ili pretilosti
- smanjuje rizike od kasnijeg razvoja srčanih oboljenja, karcinoma i diabetesa (diabetes typ 2, po nekim istraživanjima, je u zabrinjavajućem porastu kod adolescenata).

Onima koji se njime bave, plivački šport priskrbljuje dragocjene životne sposobnosti, kao npr. postizavanje ciljeva, disciplinu, prijateljstvo i pripadnost, timski rad, i najveću očiglednu korist, sposobnost da potencijalno spase svoj ili nečiji život ako se suoče s takvim problemom bilo na moru, jezeruili drugom vodenom okruženju.

Svatko se može uključiti u plivanje, nebitno na kojoj je razini poznavanja plivačkog športa. Mjesta će se naći i za one koji se žele rekreativno baviti plivanjem. Za njih su oformljene posebne grupe. Oni pak, koji zadovolje naše već opisane kriterije, ti će pristupiti početnim grupama naše plivačke škole, ući u natjecateljski pogon i imati priliku kroz dugotrajan proces treniranja, postići svoje ciljeve!

