

## KURZ POHYBOVÝCH AKTIVÍT – LETNÉ ŠPORTY

### (plavecký kurz pre II. ročník)

V dňoch 12.3 - 16.3. 2018 sa konal plavecký kurz pre študentov II. ročníka. Pre rekonštrukciu mestskej krytej plavárne v Žiline sa konal v náhradnom termíne.

Pod odborným vedením inštruktorov, študenti boli rozdelení do skupín podľa plaveckej gramotnosti. Začiatočníci absolvovali základný plavecký kurz, pokročilí si zdokonaľovali jednotlivé plavecké štýly v koordinácii s dýchaním. Všetkým účastníkom bola odprezentovaná prednáška prvej pomoci topiacemu sa a prednáška o priaznivých účinkoch plávania pre fyzické a duševné zdravie človeka.



.....začiatky sú ťažké, usilovný tréning na suchu.....







.....Prvá pomoc topiacemu sa.....



**Vedúca kurzu: Mgr. Eva Kotvasová**