

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,
dovolte mi, abych Vás na začátku školního roku pozdravil, popřál Vám pevné zdraví (a nervy) a aby vaši žáci byli co nejméně neposlušní.

Bohužel teď k vážnější věci. Energetická krize dopadla, „bohužel,“ i na náš stařícký krytý bazén a to v plném rozsahu. Faktury za teplo jsou 4x větší než obvykle a za el. energii dokonce 6x, což je pro naši příspěvkovou organizaci neudržitelný stav. I přes příspěvky okolních obcí, nejsme schopni udržet financování krytého bazénu bez rapidního zásahu do cen za pronájem pro základní školy. Dlouhodobě jsme drželi nejnižší možnou ztrátovou cenu 800 Kč / hod, od 1. 9. 2022 se cena zvedla na 1000 Kč / hod, ale kalkulace proběhla v roce 2021, kdy se absolutně nepočítalo s takto významnou energetickou krizí.

K dnešnímu dni je hodinový náklad na provoz bazénu téměř 4000 Kč, což určitě sami uznáte, že taková cena je šílená. Předběžný rozpočet na rok 2023 hovoří o ztrátě přes 6.900.000 Kč, což činí doplatek, který musí obec Česká Ves dofinancovat. Rada obce České Vsi se tímto problémem zabývá již 4 měsíce v kuse na každém svém zasedání a jediným možným výsledkem je rapidní zdražení hodinového pronájmu pro všechny organizace a to na **3500 Kč / hod a to od 1. 11. 2022.**

Vzhledem k velkému příspěvku Vaší obce na provoz krytého bazénu, **byla Vám stanovena individuální cena** pronájmu po slevě na **3000 Kč / hod.**

Vím, že tato částka se vám zdá jako obrovská, ale bohužel **bez zdražení** bychom byli nuceni provoz krytého bazénu **k 31. 12. 2022 ukončit.**

Pevně věřím, že se k nám neobráíte zády a nepřestanete k nám chodit plavat, protože umět plavat je velmi důležité.

Dovolím si k tomuto dopisu přiložit pár vět, proč je důležité chodit plavat

S pozdravem

Roman Michálek
ředitel krytého bazénu

Plavání jeho význam pro zdraví a vývoj

Plavání v každém ročním období

velmi dobře působí na celkový organismus, otužilost dětí a tím vede **k lepšímu zdraví dětí, které chodí pravidelně**. V podzimních a hlavně zimních obdobích je nutné dodržení některých zásad:

- Aklimatizaci dětí při odchodu z bazénu, která by dle věku měla být 15-30min a pozvolná
- V místnostech děti oblékneme jen částečně, nesmí se zpotit, neměli by ale prochladnout
- Při odchodu ven je důležitá čepice (zakrytí hlavy a dutin – i malé ofouknutí nepůsobí vhodně na organismus a zdraví dítěte)
- Důležité je i teplé oblečení a boty
- Otužování dětí i doma střídání teplé a chladné sprchy, méně oblečení při pohybu....

Význam plavání dětí a vliv na zdraví

Cílem plavání není vychovat ze všech dětí závodní plavce, ale podpořit správný vývoj a zdraví dítěte. Vybudovat u dětí kladný vztah k vodě, naučit se potápět, skákat do vody, základům plavání a záchranným polohám vždy formou her.

Vliv plavání na otužování

Otužování dětí je velmi důležitý faktor, který ovlivňuje průběh onemocnění. Děti se přizpůsobují vnějším až extrémním podmínkám. Při podráždění pokožky dochází k zúžení cév, snižuje se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení oběhu krve a lepší prokrvení kůže, což příznivě působí na látkovou výměnu. Tím, že se dítě učí vyrovnávat s nepříznivými podmínkami a překonávat je, se u něj rozvíjí vůle, vytrvalost a kázeň. Otužování působí jako prevence před onemocněním.

Vliv plavání na spánek, trávení a chuť k jídlu

Aktivní cvičení a pobyt ve vodě příjemně unavuje a podporuje chuť k jídlu, což se odráží i na trávení dětí. Díky aktivnímu kopání dolních končetin ve vodě se zlepšuje střevní peristaltika.

Vlivem plavání dochází také k prohloubení a prodloužení doby spánku.

Vliv plavání na srdečně cévní systém

Přiměřená námaha příznivě ovlivňuje srdečně cévní systém. Pravidelný pohyb na suchu i ve vodě napomáhá k zesílení srdečního svalu a zvětšení srdečních komor.

Vliv plavání na dýchání

Správnou technikou dýchání při plavání a cvičení zajišťujeme dostatečnou výměnu kyslíku až do okrajových částí plic. Důsledkem je zvýšení kapacity plic, pružnosti a rozpínavosti hrudního koše. Ke zkvalitnění dýchání dochází vlivem zapojení celé plicní plochy.

Vliv plavání na podpůrný aparát a vývoj dětí

Pobyt ve vodě pomáhá odstranit vývojové nedostatky a vady držení těla. Lidské tělo je při plavání nadnášeno. Díky této vlastnosti vody je odlehčován podpůrný aparát, hlavně kosti a klouby a není zapotřebí vlastního úsilí k udržení vodorovné polohy na hladině. Cviky ve vodním prostředí zesilují rovněž krční, břišní a zádové svaly, udržující správné zakřivení páteře a tím kladně působí i na vývoj dětí.

Vliv plavání na zdraví

Studie ukazují pozitivní vliv plavání na děti se sklonem k astmatu. Jedná se především o děti, jejichž rodiče astma mají. Studie ukazují, že plavání dětí způsobuje snižování plicních onemocnění. Zjistili, že masáž vodou stimuluje mízní uzliny a podporuje imunitní systém.

Plavání dětí pomáhá v mnoha směrech ve zlepšení zdravotního stavu a zmírnění projevů nemoci. Studie ukazují, že plavání pomáhá nejen zdravím dětem a dospělým s mírnými odchylkami, ale i hendikepovaným, autistům, slepým i hluchým, dětem s mozkovou obrnou, Downovým syndromem, nedonošeným dětem, dětem s problémy s močovým traktem, s rozštěpem patra a obratle. Lekce plavání je i vhodná cesta k formování svaloviny.