



**Magiczny
Kraków**

ABC lekcji pływania, czyli szkolenie dla nauczycieli KSOS

2025-09-05

Adaptacja do środowiska wodnego oraz podstawy nauki pływania były tematem szkolenia, jakie na początku roku szkolnego przeszli instruktorzy Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego, który corocznie prowadzi program nauki i doskonalenia pływania klas II krakowskich szkół podstawowych. Wszystko po to, aby jak najskuteczniej uczyć pływania, szczególnie tych uczniów, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z basenem.

Szkolenie dla nauczycieli KSOS poprowadził Robert Kominiak, znakomity pływak, rekordzista Polski w stylu klasycznym, olimpijczyk (4. miejsce w 1984 r. w Moskwie), a aktualnie trener i popularyzator pływania.

Podczas spotkania szczególny nacisk położono na pierwszy, często niedoceniany etap nauki pływania – adaptację do środowiska wodnego. To właśnie tu budowane są fundamenty: poczucie bezpieczeństwa, swoboda w wodzie oraz, co podkreślał prowadzący, prawidłowy wydech, bez którego nie sposób przejść do kolejnych etapów nauczania, takich jak doskonalenie techniki stylów pływackich.

Szkolenie odbyło się na pływalni w Kurdwanowie Nowym w przeddzień rozpoczęcia zajęć dla ponad 250 grup szkolnych, które od poniedziałku do piątku uczęszczają na obiekty administrowane przez KSOS w czterech lokalizacjach na terenie naszego miasta: KSOS Centrum przy al. Powstania Warszawskiego 6, MBP Śródmieście przy ul. F. Nullo 23, MBP Nowa Huta – os. Kolorowe 29b oraz OSR Kurdwanów Nowy przy ul. Wystouchów 34a.

Aktualnie z bezpłatnej nauki pływania w Krakowie korzysta ok. 6000 dzieci szkół podstawowych, a w planach Urzędu Miasta Krakowa jest rozszerzenie tego programu na wszystkie oddziały II klas krakowskich szkół podstawowych od września 2026 r.

Warto podkreślić, że Gmina Miejska Kraków w pełni dofinansowuje prowadzenie zajęć z pływania nieprzerwanie od wielu lat, co wyróżnia nasze miasto w skali całego kraju. Dzieci mogą nauczyć się tej podstawowej umiejętności w bezpiecznych warunkach na pływalniach miejskich, a roczny proces nauczania kończą zawodami sportowymi oraz otrzymaniem odznak pływackich odpowiadających ich rzeczywistym umiejętnościom, które następnie mogą zweryfikować na zewnętrznym kursie na klasyczną kartę pływacką.