

Uczymy pływać dzieci, młodzież i dorosłych w grupach początkujących i zaawansowanych. Posiadamy własny autorski program opracowany przez Pana Jacka Urantówkę, najbardziej utytułowanego trenera pływania na Opolszczyźnie, wychowawcę wielu mistrzów i rekordzistów Polski w pływaniu. Program ten podzielony jest na 6 podstawowych stopni zaawansowania - każdy stopień składa się z 12 godzinnych lekcji - i daje możliwość nauki i doskonalenia pływania aż do momentu opanowania wszystkich stylów sportowych.

Opolska Szkoła Pływania, jako Pierwsza w Polsce Licencjonowana Szkoła Total Immersion, wprowadza w nauczaniu technik pływackich elementy amerykańskiej metody TI [www.ti-europe.com](http://www.ti-europe.com).

Zajęcia prowadzą trenerzy bądź instruktorzy pływania, którym dodatkowo pomagają ratownicy z Drużyny WOPR SHARK.

Naukę pływania rozpoczynamy od adaptacji do środowiska wodnego m.in. poprzez naukę ułożenia ciała na powierzchni wody w różnych pozycjach, poślizgi na piersiach, wykorzystanie oporu do poruszania się w wodzie, naukę wydechów do wody, naukę orientacji pod wodą, naukę wypływania na powierzchnię wody po skoku i dopłynięcie w sposób elementarny do najbliższego, bezpiecznego brzegu.

Następnie uczymy technik pływania w kolejności:

stylem grzbietowym - grzbiet,

stylem dowolnym zwanym potocznie kraulem - kraul,

stylem klasycznym - żaba,

stylem motylkowym - motylek, delfin,

oraz pływania sposobem zmiennym, który jest połączeniem stylów: delfin – grzbiet – żaba – kraul.

Najbardziej wytrwałym pływakom proponujemy zajęcia doskonalenia pływania z elementami ratownictwa wodnego, które - oprócz dalszego doskonalenia technik pływackich – przygotowują do kursu na stopień młodszego ratownika WOPR.

We współpracy z Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym Województwa Opolskiego [www.opolskiewopr.pl](http://www.opolskiewopr.pl), Opolska Szkoła Pływania SHARK SWIM od 5 lat organizuje i prowadzi kursy na stopień młodszego ratownika i ratownika WOPR oraz szkolenia specjalistyczne z zakresu ratownictwa i pierwszej pomocy.