**Nauka pływania dla każdego w H2Ostróg**

**Korzyści z pływania są ogromne, zarówno fizyczne jak i psychiczne. Umiejętność utrzymania się na powierzchni wody można uzyskać już po 10 godzinach nauki. Dokładnie tyle bezpłatnych zajęć odbywa się w raciborskim aquaparku H2Ostróg.**

Pływanie uznane jest za jeden z najzdrowszych dla naszego organizmu sportów. Pływać może niemal każdy, bez względu na kondycję i wiek. - *Podczas tej czynności relaksujemy się zarówno fizycznie jak i psychicznie* – zapewnia **Dariusz Kwapik**, instruktor nauki pływania w H2Ostróg w Raciborzu, dodając, że na naukę pływania nigdy nie jest za późno. Kiedy powinniśmy rozpocząć naukę pływania u dzieci?

– *Pierwsze zapoznanie się dziecka w wodą może nastąpić już nawet kilka- kilkanaście miesięcy po urodzeniu. Natomiast nauczanie podstawowych elementów pływania można rozpocząć od 5 roku życia, kiedy to organizm i koordynacja u młodego pływaka jest już bardziej rozwinięta*– tłumaczy Dariusz Kwapik.

Według specjalistów 10 godzin wystarczy, aby nabyć umiejętność utrzymania się na powierzchni wody. Dokładnie tyle bezpłatnych godzin nauki pływania oferuje podczas wakacji raciborski aquapark H2Ostróg swoim użytkownikom. Zajęcia zaczęły się 2 sierpnia, odbywają się w każdy weekend (sobotę i niedzielę od godz. 11.00 do 12.00). W lekcjach może uczestniczyć każdy użytkownik, który zakupił wejściówkę i w tym czasie przebywa na terenie pływalni. W niedzielę, 10 sierpnia odbyła się 4 godzina zajęć, w której uczestniczyły dzieci w wieku od 5 do 10 lat. – *Jak dotąd przychodzą stałe osoby, jedne same, inne ze swoimi rodzicami. Każdy uczeń intensywnie pracuje, widać, że zależy im na nauce* – zapewnia instruktor Kwapik.

Dzielni uczniowie opanowują technikę pływania stylem grzbietowym. – *To pierwszy, a zarazem najprostszy styl pływacki, przy którym nie trzeba zanurzać głowy. Najlepszy na początek* – mówi nauczyciel.

Dzieci oraz ich rodzice są zadowoleni z prowadzonych lekcji. – *U nas cała rodzina pływa, jesteśmy żeglarzami. Nie wyobrażam sobie życia bez kontaktu z wodą. Każdy z moich synów już potrafi pływać, ale musiałem uczyć ich sam, nie zawsze było łatwo. Dlatego cieszę się, że Bartosz, moje najmłodsze dziecko może opanować tę sztukę pod okiem profesjonalisty* – przyznaje Krystian Bochem, ojciec 5-letniego Bartka, uczestnika zajęć na raciborskiej pływalni.

- *Pływanie to zdrowa i cenna umiejętność. Dlaczego cieszę się, że mój syn może właśnie w aquaparku, gdzie uwielbiamy spędzać wolny czas, dodatkowo nauczyć się pływać* – mówi z kolei ojciec 6-letniego Łukasza z Raciborza.

Aktywność fizyczna w wodzie jest zbawienna dla organizmu. - *Pływanie pozwala zahartować organizm i zapobiec niektórym chorobom. Zajęcia na basenie pomagają również zwiększyć wydolność organizmu i poprawiają krążenie* - wymienia zalety D. Kwapik. Dzięki pływaniu na dłużej można zachować młody wygląd oraz zrzucić zbędne kilogramy. Ponadto skoryguje wady postawy, wzmacniają mięśnie, poprawiają kondycję oraz nasze samopoczucie. Każdy, niezależnie od wieku, może nabyć tę umiejętność w H2Ostróg, w sobotę i niedzielę w godz. 11.00- 12.00 do 30 sierpnia. Wystarczy tylko wykupić wejściówkę a lekcje pływania są w cenie biletu.

Na kolejne zajęcia zapraszamy w najbliższą sobotę (16 sierpnia) w godz. 11.00- 12.00 w H2Ostróg.

\*\*\*

**H2Ostróg:**

Aquapark H2Ostróg to nowoczesny park wodny, usytuowany w Raciborzu, przy ul. Zamkowej 4. Inwestorem jest Miasto Racibórz. Administratorem obiektu jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Raciborzu.

Racibórz to niespełna 60-tysięczne miasto położone w woj. śląskim, tuż przy graniczy z Czechami. Swoje siedziby i zakłady produkcyjne mają tu takie firmy jak: RAFAKO S.A., SGL Carbon Polska, Henkel, Mieszko S.A., Eko-Okna, ENSOL, Sunex S.A. Jest centralnym miastem powiatu raciborskiego, w skład którego wchodzą miasta Kuźnia Raciborska i Krzanowice oraz gminy Pietrowice Wielkie, Kornowac, Rudnik, Nędza i Krzyżanowice.