

**SMERNICE
PLAVALNEGA KLUBA RADOVLJICA
ZA OBDOBJE
2025–2030**



Plavalni klub Radovljica (v nadaljevanju PK Radovljica), ustanovljen leta 1933, ima dolgoletno tradicijo in pomembno vlogo pri razvoju plavalne pismenosti v Zgornje Gorenjski regiji. Klub je skozi desetletja delovanja vzgojil številne plavalke in plavalce (v nadaljevanju plavalec) – tako rekreativne kot tekmovalne – ki so dosegli izjemne uspehe na državnem, evropskem in svetovnem nivoju.

Klub ponosno izpostavlja dosežke svojih plavalcev, ki so nastopali na največjih tekmovanjih, vključno s polfinali in finali na mednarodnih prvenstvih. Posebno priznanje gre 12 plavalcem kluba, ki so zastopali Slovenijo na Olimpijskih igrah, kar predstavlja vrhunec športnih sanj. Med temi uspehi izstopa srebrna medalja Sare Isaković na Olimpijskih igrah v Pekingu leta 2008 – prva in edina olimpijska medalja v plavanju za Slovenijo.

Poleg vrhunskih dosežkov so plavalci kluba osvajali številna odličja na državnih prvenstvih in postavljali državne rekorde v različnih starostnih kategorijah. Klub se ponaša z uspehom mlajših selekcij, ki so večkrat osvojile ekipne naslove državnih prvakov.

Plavalni klub Radovljica je aktiven član Plavalne zveze Slovenije (PZS), Evropske zveze (European Aquatics – EA), Svetovne plavalne zveze (World Aquatics – WA).

Klub ponuja raznolike programe, prilagojene različnim starostnim skupinam in nivojem, vključno z začetnimi in nadaljevalnimi plavalnimi tečaji, tekmovalnimi skupinami, rekreativnim plavanjem ter sekcijo za paraplavalce. Vse dejavnosti kluba so zasnovane tako, da spodbujajo celosten razvoj plavalcev in zagotavljajo kvalitetne športne aktivnosti za vse starostne skupine.

Smernice Plavalnega kluba Radovljica za obdobje 2025–2030 so oblikovane z namenom zagotavljanja dolgoročnega razvoja, konkurenčnosti in povezanosti vseh članov kluba.

TRENINGI IN RAZVOJ PLAVALCEV

- Piramidni sistem organiziranosti selekcij: Postopno napredovanje plavalcev od osnovne plavalne pismenosti do vrhunskih rezultatov.
- Individualiziran pristop: Poudarek na razvoju posameznih plavalcev glede na njihove sposobnosti, cilje in starost.
- Vrhunska strokovna podpora: Vzpostavitev panožnega tima, ki vključuje športnega psihologa, nutricionista, maserja, fizioterapevta in kineziologa.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



Telekom Slovenije



Genis



PETROL



TEKMOVANJA IN UDELEŽBA

- Povečanje udeležbe na državnih in mednarodnih tekmovanjih: Aktivno sodelovanje na domačih prvenstvih ter večja prisotnost na mednarodnih tekmovanjih.
- Redna udeležba na pripravah: Priprave bodo obvezne za vse tekmovalce, da se zagotovi sistematičen napredek.
- Priprava za reprezentančne nastope: Dolgoročni cilj je, da se večje število plavalcev redno uvršča v reprezentanco Slovenije.

KADROVSKA PODPORA IN IZOBRAŽEVANJE

- Podpora trenerjem, trenerkam, učiteljem plavanja, učiteljicam pčlavanja (v nadlajevanju trener): Redna strokovna izobraževanja, sledenje najnovejšim praksam in individualna usposabljanja.
- Določitev minimalnih kriterijev za selekcije: Jasno določene zahteve za treninge, tekmovanja in odgovornosti trenerjev.

UPORABA TEHNOLOGIJE

- Digitalizacija procesov: Uporaba aplikacije E-klub za komunikacijo in prijave na tekmovanja.
- Omejena uporaba elektronskih naprav na dogodkih: Mobilni telefoni, tablice in druge naprave so dovoljeni le na poti na tekmovanja in priprave, med dogodki pa je njihova uporaba omejena.

SODELOVANJE STARŠEV

- Aktivno vključevanje v klubske dejavnosti: Starši bodo sodelovali pri organizaciji dogodkov in podpirali plavalce v trikotniku plavalec-starši-trener.
- Povečanje komunikacije med klubom in družinami: Prilagoditev komunikacijskih orodij in pogostejše informativne seje.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



PROMOCIJA KLUBA

- Povečanje prisotnosti na socialnih omrežjih: Redne objave, ki bodo poudarjale uspehe, dejavnosti in cilje kluba.
- Organizacija dogodkov za lokalno skupnost: Dnevi odprtih vrat, predstavitve plavalnega športa in sodelovanje z lokalnimi šolami.

CILJI USMERITEV

- Razvoj plavalcev na vseh nivojih: Sistematičen napredek od začetnikov do vrhunskih športnikov.
- Krepitev konkurenčnosti kluba: Povečanje števila plavalcev, ki dosegajo norme za državna in mednarodna prvenstva.
- Izboljšanje podpore za člane: Večja strokovna podpora, večje vključevanje staršev in okrepljena infrastruktura.
- Povezovanje z lokalno skupnostjo: Izboljšanje vidnosti in prepoznavnosti kluba na lokalni in širši ravni.

Te usmeritve za obdobje 2025–2030 predstavljajo dolgoročni načrt razvoja Plavalnega kluba Radovljica in utrjujejo njegovo vlogo v slovenskem in mednarodnem plavalnem prostoru.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



USMERITEV ZA IZVAJALCE TRENAŽNEGA PROCESA V PK RADOVLJICA (2025-2030)

GLAVNI TRENER

je odgovoren za celotno vodenje in razvoj plavalnih programov ter za usmerjanje trenerskega tima.

- Njegove ključne naloge vključujejo:
 - priprava dolgoročnih ciljev in strategij za razvoj plavalcev in trenerskega tima,
 - koordinacija treningov vseh selekcij in zagotavljanje, da so metode dela usklajene,
 - organizacija tekmovanj in priprava klubskih dogodkov,
 - komunikacija s klubskimi organi, starši in ostalimi deležniki,
 - redno ocenjevanje napredka plavalcev ter odločanje o selekcijah in napredovanju med skupinami.

Glavni trener je osrednja figura, ki skrbi za povezanost med posameznimi programi in skupinami ter zagotavlja, da klub sledi zastavljenim ciljem.

SOSVET TRENERJEV

je kolektivno telo, ki združuje vse trenerje znotraj kluba. Deluje kot podporno in svetovalno telo glavnemu trenerju.

- Njegove glavne naloge so:
 - oblikovanje strategij za razvoj plavalcev ter določitve meril za selekcijo in napredovanje,
 - organizacija treningov in tekmovanj: usklajevanje urnikov in programov vseh selekcij,
 - pregled napredka skupin in posameznikov na rednih sestankih,
 - predlogi izboljšav za delo znotraj kluba in usklajevanje ciljev na vseh ravneh,
 - obravnava izjemnih primerov in prilagoditve programov, kadar je to potrebno,
 - sosvet trenerjev na predlog glavnega trenerja pripravi načrt treningov, priprav in tekmovanj za vsako selekcijo oziroma kategorijo pred začetkom nove tekmovalne sezone. Načrt mora potrditi izvršni odbor kluba na predlog glavnega trenerja in sosveta trenerjev.

Sosvet trenerjev omogoča izmenjavo znanja in izkušenj ter zagotavlja, da so vse aktivnosti usmerjene k razvoju kluba.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



SESTANKI SOSVETA TRENERJEV IN PLANIRANJE SEZON.

Glavni trener med sezono skliče več sestankov sosveta trenerjev, kjer se obravnavajo tekoča vprašanja in načrti kluba. Poseben pomen ima sestanek v mesecu juliju, na katerem se določi način dela za prihajajočo sezono, da se zagotovi pravočasno načrtovanje in nemoten prehod v novo sezono. Na julijskem sestanku sosveta trenerjev se obravnavajo:

- o razporeditev selekcij po starostnih in tekmovalnih kategorijah,
- o datum klubskih tekmovanj,
- o datumi in program skupnih klubskih priprav za naslednjo sezono.

Ta sestanek omogoča zgodnje načrtovanje in usklajenost med trenerji, kar je ključno za uspešno izvedbo programov.

NADALJEVANJE DELA TRENERJA V ISTI SKUPINI.

Trener, ki je v določeni sezoni dodeljen določeni skupini plavalk in plavalcev, praviloma nadaljuje delo z isto skupino tudi po zaključku sezone, razen v izjemnih primerih, kot je prerazporeditev zaradi zmanjšanja števila plavalcev.

Pravila za prerazporeditev selekcij:

- o če se število plavalcev v skupini zmanjša za več kot 40%, se preostali plavalci prerazporedijo v nižje rangirano skupino,
- o ohranja se kontinuiteta dela, kar omogoča stabilen napredek plavalcev in kakovostno delo znotraj selekcij.

Ta sistem omogoča stabilnost, dolgoročno rast in boljše prilagajanje potrebam kluba in plavalcev.

TABELA: MINIMALNO ŠTEVILO PLAVALCEV V POSAMEZNI SELEKCIJI

	PRIPOROČENO PLAVALCEV/PLAVALK	ŠT	MINIMALNO PLAVALCEV/PLAVALK	ŠT.
MORSKI KONJIČKI	16 - 20		11	
VODNI RAZISKOVALCI	16 - 20		11	
PLAVAJOČI TIGRI	16 - 20		11	
HITRI DELFINI	16 - 20		11	
RAZVOJNE SELEKCIJE	16 - 20		11	
KLUBSKE SELEKCIJE	16 - 20		11	
ELITNA SELEKCIJA	1 - 4		/	

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



PRERAZPOREDITEV TRENERJEV.

Trener, ki vodi skupino z zmanjšanim številom plavalcev, se preseli v kategorijo razvojnih selekcij (ali ustrezno skupino glede na starost in raven preostalih plavalcev). Ta pristop zagotavlja optimalno število plavalcev v vsaki skupini in preprečuje nastanek premajhnih skupin, ki bi lahko ovirale učinkovit trenažni proces.

SMERNICE ZA IZVAJANJE TRENAŽNEGA PROCESA.

PRISOTNOST IN PRIPRAVA TRENERJA.

Trener mora biti na treningu prisoten najmanj 15 minut pred začetkom, da pripravi potrebne rekvizite in zagotovi ustrezno pripravo plavalcev.

TRENER NE SME ZAPUSTITI

Platoja bazena ali fitnesa, dokler zadnji plavalec iz njegove skupine ne zapusti območja.

PO ZAKLJUČKU TRENINGA

Trener preveri, ali so plavalci zapustili bazen in pospravili uporabljene rekvizite.

BELEŽENJE PRISOTNOSTI

Trener je dolžan vsakodnevno beležiti prisotnost plavalcev v aplikaciji E-klub.

NAČRTOVANJE TEKMOVANJ IN PRIPRAV.

Trener mora do 1. oktobra vsake tekmovalne sezone glavnemu trenerju predložiti plan tekmovanj in priprav za svojo skupino.

PRIPRAVA NA TRENINGE.

Trener mora biti na vsak trening dobro pripravljen, kar vključuje izdelavo okvirnega načrta in predvidevanje poteka treninga.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



KOMUNIKACIJA S STARŠI.

Trener redno obvešča starše plavalcev preko aplikacije E-klub o pomembnih informacijah, kot so urniki treningov, tekmovanja in druge organizacijske zadeve.

KOMUNIKACIJA S ŠOLO.

Trener na začetku sezone vzpostavi stik z razrednikom plavalke/plavalca, da predstavi obseg športnih obveznosti in poišče možnosti za usklajevanje šole s treningi.

- Med sezono trener občasno posreduje informacije razredniku, kot so:
 - Termini večjih tekmovanj in priprav,
 - Povratne informacije o športnem napredku plavalke/plavalca.
- V primeru težav s šolskimi obveznostmi trener v sodelovanju z razrednikom in starši pripravi usklajen načrt.

POROČANJE O OPRAVLJENIH URAH.

Do 5. v mesecu trener pošlje glavnemu trenerju poročilo o opravljenih urah za pretekli mesec.

NADOMEŠČANJE OB ODSOTNOSTI.

V primeru odsotnosti mora trener sam zagotoviti zamenjavo. Če tega ne more urediti, mora obvestiti glavnega trenerja vsaj 5 dni vnaprej.

PREPOVED UPORABE MOBILNIH TELEFONOV.

Uporaba mobilnih telefonov med treningi je prepovedana, razen za beleženje prisotnosti v aplikaciji E-klub.

DISCIPLINA IN NADZOR.

Trener mora biti ves čas prisoten na platoju bazena ali v fitnesu in zagotavljati red ter disciplino.

KAZNOVANJE Z NAPOTITVIJO

v garderobo je strogo prepovedano. Disciplinske težave je treba reševati na primeren način.

TRENER NE SME ZLORABLJATI

svoje avtoritete za izvajanje fizičnega ali psihičnega nasilja in mora preprečiti nasilje med plavalci.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Darko Đurić, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



ORGANIZACIJA PRIPRAV IN TEKMOVANJ.

Trener sodeluje pri organizaciji priprav in tekmovanj. Stroškovnik pripravi in posreduje glavnemu trenerju 4 dni pred odhodom.

SESTANKI S STARŠI.

Na začetku sezone trener organizira sestanek, kjer predstavi:

- o Letni načrt (treningi, priprave, tekmovanja),
- o Pravilnike in pomembne informacije,
- o Način komunikacije s starši.

KLUBSKA OPREMA.

Trener poskrbi, da na tekmovanjih on in njegovi plavalci nosijo uradno klubsko opremo, kar prispeva k enotnemu videzu ekipe.

SMERNICE ZA SESTAVO POSAMEZNIH SELEKCIJ

V Plavalnem klubu Radovljica (PK Radovljica) izvajamo piramidni sistem organiziranosti selekcij, ki omogoča strukturiran in postopni razvoj plavalk in plavalcev od začetnikov do vrhunskih športnikov. Sistem je zasnovan tako, da zagotavlja kakovostno športno izobraževanje, spodbudo k napredku ter podporo na vseh ravneh razvoja.

OSNOVNA ŠOLA PLAVANJA

SELEKCIJA MORSKI KONJIČKI – ZAČETNI IN NADALJEVALNI PLAVALNI TEČAJI:

- o program zajema tudi poletne plavalne tečaje ter dopoldanske tečaje v OŠ in vrtcih,
- o cilj programa: prilagoditev na vodo in učenje prsne tehnike.

SELEKCIJA VODNI RAZISKOVALCI – PLAVALNI VRTEC:

- o namenjena otrokom od 5. do 6. leta, ki so uspešno zaključili program Morski konjički,
- o cilj programa: prilagoditev na vodo, učenje prsne in hrbtne tehnike.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



SELEKCIJA PLAVAJOČI TIGRI – OSNOVNA ŠOLA PLAVANJA:

- o namenjena otrokom od 6. do 9. leta, ki so zaključili začetni tečaj plavanja,
- o cilj programa: učenje treh plavalnih tehnik (prsno, hrbtno, kravl), pravih obratov in skoka na glavo.

TABELA: OSNOVNA ŠOLA PLAVANJA - PRIPOROČEN OBSEG TRENINGA PO KATEGORIJAH

OSNOVNA ŠOLA PLAVANJA	MORSKI KONJIČKI tedenski tečaji	VODNI RAZISKOVALCI celoletna vadba	PLAVAJOČI TIGRI celoletna vadba
Opis vadbe	Plavalno opismenjevanje, učenje osnovne tehnike prsno	Plavalno opismenjevanje učenje dveh plavalnih tehnik: prsno, hrbtno, obrati.	učenje treh plavalnih tehnik: prsno, kravl, hrbtno, skok na glavo, obrati.
starost	5 let do 8. let	5. let – 6. let	7. let – 9. let
Število vadb na teden	5	2	3
Termin vadbe	Plavalni tečaj v poletnih mesecih in dopoldanski plavalni tečaji v prvi triadi OŠ in vrtcih.	ponedeljek, sredo ali torek, četrtek terapevtski bazen	Ponedeljek, sredo, petek terapevtski bazen
Časovna dolžina vadbene enote	60 minut – 90 minut	60 minut	60 minut

TEKMOVALNI PROGRAM

SELEKCIJA HITRI DELFINI

- o Prestop iz osnovne šole plavanja v tekmovalni program je možen na podlagi povabila sosveta trenerjev PK Radovljica. Otroci morajo pokazati:
 - znanje treh osnovnih plavalnih tehnik,
 - znanje skoka v vodo,
 - uspešen nastop na tekmovanju Pokal Ježek ali Memorial Jožeta Rebca.
- o Otrokom, ki ne želijo tekmovali, klub ponuja nadaljevanje plavanja v netekmovalnih programih, kjer se učijo in izpopolnjujejo tehniko.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



RAZVOJNA SELEKCIJA

- Selekcija vključuje plavalce in plavalke naslednjih kategorij PZS:
 - cicibani/cicibanke, mlajši dečki/mlajše deklice, dečki/deklice.
- Kriteriji za vključitev:
 - plavalci iz selekcije Hitri delfini in predtekmovalnega programa, ki so v preteklem letu uspešno nastopili na vsaj petih tekmovanjih (regijska in razvojna tekmovanja).
- Selekcija se lahko razdeli na več skupin glede na:
 - starost,
 - predznanje,
 - prisotnost na treningih,
 - rezultatsko uspešnost na tekmovanjih.
- Razdelitev selekcij:
 - razvojna selekcija D – B program (netekmovalna skupina),
 - razvojna selekcija C,
 - razvojna selekcija B,
 - razvojna selekcija A.

KLUBSKE SELEKCIJE

- Selekcija vključuje plavalce in plavalke naslednjih kategorij PZS:
 - kadeti/kadetinje, mladinci/mladinke, mlajši člani/mlajše članice, člani/članice.
- Kriteriji za vključitev:
 - izpolnjevanje minimalnih zahtev glede osnovnega treninga (opredeljeno v nadaljevanju),
 - dosežena norma za državno prvenstvo.
- Razdelitev selekcij:
 - klubska selekcija D – B program (netekmovalna skupina),
 - klubska selekcija C,
 - klubska selekcija B,
 - klubska selekcija A.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



ELITNA SELEKCIJA

- Vključuje plavalce in plavalke kategorij PZS:
 - Mladinci/mladinke, mlajši člani/mlajše članice, člani/članice.
- Člani te selekcije so:
 - Člani državnih reprezentanc,
 - Kandidati za nastop na največjih tekmovanjih (npr. svetovna in evropska prvenstva ter olimpijske igre),

TABELA: TEKMOVALNI PROGRAM - PRIPOROČEN OBSEG TRENINGA PO KATEGORIJA IN PRAVILA UDELEŽBE NA TEKMOVANJIH IN PRIPRAVAH.

TEKMOVALNI PROGRAM	HITRI DELFINI	RAZVOJNA SELEKCIJA	KLUBSKA SELEKCIJA	ELITNA SELEKCIJA
Kronoška starost	5. let do 9. let	9. let do 14. Let	14. let in starejši	
Kategorija PZS	Cicibani cicibanke in mlajši	Cicibani/cicibanke; ml. dečki/ml. deklice; dečki/deklice	Kadeti/kadetinje; mladinci/mladinke; ml.člani/ml.članice; člani/članice	ml.člani/ml.članice; člani/članice
Tip treninga	Osnovni	Progresivni	Elitni	Vrhunski
Št. treningov v vodi na teden	5 treningov	5 treningov	8 do 9 treningov	9 do 10 treningov
Ogrevanje pred treningom	vodeno ogrevanje, stabilizacijske vaje, raztezanje			samostojno ogrevanje, stabilizacijske vaje, raztezanje
Št. treningov na suhem	/	1 trening	2 treninga	3 do 4 treningi
Udeležba na mednarodnih tekmovanjih – tujina	/	/	vsaj 85 % udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem, da so bili treningi opravljeni dobro)	
Udeležba na mednarodnih tekmovanjih – Slovenija	/	vsaj 75% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem, da so bili treningi opravljeni dobro)		
Udeležba na DP Slovenije	Odplavan minimalni kriterij PZS za nastop na DP Slovenije			
Udeležba na tekmovanjih – Slovenija	vsaj 60% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem, da so bili treningi opravljeni dobro)			
Udeležba na klubskih pripravah	vsaj 70% udeležba na treningu v zadnjem mesecu pred tekmovanjem (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem, da so bili treningi opravljeni dobro)			
Osnovni pogoj za IZREDNO napredovanje v višje klubske selekcije	OSNOVNI POGOJ ZA NAPREDOVANJE V VIŠJE SELEKCIJE JE 85% UDELEŽBA NA TRENINGIH V V PRETEKLI SEZONI (odsotnost s treningov mora biti v dogovoru s trenerjem in pod pogojem, da so bili treningi opravljeni dobro)			

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



SELEKCIJA PARAPLAVANJE

- Plavalni klub Radovljica vključuje tudi sekcijo za paraplanje, ki je namenjena osebam s posebnimi potrebami.
- Programi in cilji:
 - prilagojeni programi plavanja s poudarkom na vključevanju v rekreativno in tekmovalno plavanje.
 - treningi so prilagojeni individualnim sposobnostim in potrebam plavalcev.
 - poseben poudarek je na strokovni podpori in doseganju osebnih ciljev.
 - klub podpira paraplavalec pri udeležbi na državnih in mednarodnih tekmovanjih ter ustvarja spodbudno in inkluzivno okolje za vse člane.

VETERANSKA SELEKCIJA – VODENA VADBA

- Klub ponuja programe za veterane v dveh oblikah:
 - rekreativno plavanje,
 - tekmovalno plavanje.
- Podpora veteranskemu plavanju:
 - prilagajanje trenažnega procesa potrebam veteranov.

TABELA: VELIKOST SELEKCIJE IN KADROVSKA ZASEDBA TRENERJEV/TRENERK

	ŠT PLAVALCEV/PLAVALK	ŠTEVILO TRENERJEV/TRENERK
MORSKI KONJIČKI	16 - 20	2 - 3
VODNI RAZISKOVALCI	16 - 20	2 - 3
PLAVAJOČI TIGRI	16 - 20	2
HITRI DELFINI	16 - 20	1
RAZVOJNE SELEKCIJE	16 - 20	1
KLUBSKE SELEKCIJE	16 - 20	1 + pomočnik
ELITNA SELEKCIJA	1 - 4	1
SELEKCIJA PARAPLAVANJE	10	3 - 4

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



ODSTOPANJE OD PRAVIL

Trener lahko na podlagi utemeljenega razloga odobri odstopanje od navedenih pravil.

Posebni primeri:

- odsotnost zaradi bolezni ali poškodbe, daljša od 14 dni, mora biti dokazana z zdravniškim potrdilom,
- odhodi na počitnice med načrtovanim trenažnim procesom (priprave ali redni treningi) se štejejo za neopravičeno odsotnost, razen če je bil s trenerjem vnaprej dogovorjen drugačen režim.

PIRAMIDNI SISTEM IN SELEKCIONIRANJE.

Piramidni sistem Plavalnega kluba Radovljica ter celoten tekmovalni del sta strokovno zasnovana in selekcionirana s strani sosveta trenerjev. Glavni kriterij za napredovanje je nastop na državnih prvenstvih v tekoči sezoni.

PROCES POTRJEVANJA SESTAVE POSAMEZNIH SELEKCIJ:

- Sosvet trenerjev pripravi predloge za organizacijo selekcij v prihodnji sezoni.
- Izvršilni odbor PK Radovljica obravnava in potrdi predloge strokovnega sveta ali jih vrne v ponovno presojo.

TRENINGI IZVEN PRIMARNEGA BAZENA.

Če plavalec zaradi upravičenih razlogov (npr. stalno prebivališče v drugem kraju ali vikend treningi v domačem kraju) izvaja treninge izven primarnega bazena, se prisotnost na teh treningih upošteva ob izpolnjevanju naslednjih pogojev:

- klub ali trener, pri katerem je bil trening opravljen, posreduje ustrezno potrdilo,
- takšen način treninga mora biti vnaprej dogovorjen med plavalcem in njegovim trenerjem,
- enaka pravila veljajo za individualne treninge moči na suhem, katerih prisotnost se prizna le ob predhodnem dogovoru in ustreznem dokazilu o izvedbi.

PROGRAM B – RAZVOJNA SELEKCIJA D IN KLUBSKA SELEKCIJA D.

Če plavalci ali plavalke v razvojnih in klubskih selekcijah ne izpolnijo pogojev za napredovanje v višje selekcije, jim je omogočeno treniranje v programu B, ki vključuje Razvojno selekcijo D in Klubsko selekcijo D.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



Pogoji za prehod iz programa B v višje selekcije:

- prisotnost na vsaj 90 % vseh treningov,
- dosežena norma za nastop na državnem prvenstvu,
- izjeme glede teh pravil lahko predlaga svet trenerjev.

NADOMEŠČANJE TRENERJEV IN NAČRTOVANJE SEZONE

- V primeru odsotnosti trenerja posamezne selekcije klub zagotovi nadomeščanje s trenerjem, ki ima ustrezno znanje in izkušnje za vodenje treningov v selekciji, kjer nadomešča.

SMERNICE IN OBVEZNOSTI PLAVALK IN PAVALCEV NA TRENINGIH IN PRIPRAVAH

OBVEZNOSTI PLAVALCEV NA TRENINGIH IN PRIPRAVAH

- Spoštovanje Disciplinskega pravilnika kluba.
- Pravočasen prihod na trening (bazen, telovadnica, fitnes).
- Sodelovanje pri pripravi opreme in prostora za trening.
- Redno izvajanje ogrevanja in preventivnih vaj za preprečevanje poškodb.
- Skrb za klubsko in lastno opremo ter rekvizite.
- Aktivna udeležba pri vadbi in pozitiven odnos.
- Spodbujanje sotekmovalcev ter izražanje medsebojnega spoštovanja do drugih plavalcev, trenerjev in bazenskega osebja.
- Spoštovanje načel fair-playa.

OBVEZNOSTI PLAVALCEV NA TEKMOVANJIH

- Ravnanje po Disciplinskem pravilniku kluba in spodbujanje klubskega duha.
- Aktivno spodbujanje klubske ekipe, čestitanje za uspehe in izražanje sočutja ob slabših rezultatih.
- Udeležba na podelitvah lastno osvojenih odličij in spremljanje podelitev za klubske sotekmovalce.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



- Navijanje za klubske sotekmovalce tudi po zaključenih nastopih ali med daljšimi premori.
- Nastopanje s klubsko opremo (hoodie, majica, plavalna kapica).
- Spoštovanje načel fair-playa.

Vsa zgoraj navedena pravila veljajo tudi za ostale člane kluba, ki so prisotni na tekmovanjih.

SMERNICE O UPORABI MOBILNIH TELEFONOV, TABLIC NA TRENINGIH, PRIPRAVAH IN TEKMOVANJIH

PK Radovljica se zavezuje k ustvarjanju okolja, ki spodbuja osredotočenost, disciplino in medsebojno sodelovanje. Zato smo sprejeli jasna pravila glede uporabe mobilnih telefonov, tablic in drugih telekomunikacijskih naprav. Naš cilj je, da plavalci v času treningov, tekmovanj in priprav posvetijo svojo pozornost športnim aktivnostim in ekipni dinamiki. Uporaba naprav je dovoljena le v specifičnih okoliščinah, kot so potovanja na in z dogodkov, ali pod nadzorom trenerjev. Prepoved uporabe med aktivnostmi spodbuja razvoj odgovornosti, izboljšuje koncentracijo in zmanjšuje motnje. Verjamemo, da bo ta pristop prispeval k boljšim rezultatom in boljšemu počutju vseh udeležencev. S skupnim spoštovanjem pravil krepimo vrednote našega kluba in utrjujemo temelje za uspešno delo. Vsak član ekipe je dolžan spoštovati ta pravila, da ohranimo profesionalen in pozitiven odnos. Mobilne naprave so orodja, ne nadomestek za osebno komunikacijo in zavzetost. Z zavedanjem pomena teh ukrepov gradimo odgovorno športno skupnost.

DOVOLJENA UPORABA

Na poti na in iz tekmovanj ali priprav, kjer lahko plavalci uporabljajo naprave za komunikacijo, sprostitev ali spremljanje poti.

PREPOVEDANA UPORABA

Med trajanjem tekmovanj na bazenu je uporaba naprav strogo prepovedana, razen za poslušanje glasbe pred pripravo na štart.

OMEJENA UPORABA NA PRIPRAVAH

Uporaba naprav je dovoljena, vendar časovno omejena glede na urnik priprav. Maksimalni čas določi odgovorni trener.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



SMERNICE O DODELITVI STATUSA ŠPORTNIKA

Potrdilo za dodelitev statusa športnika PK Radovljica izdaja na podlagi izpolnjenih pogojev v pretekli tekmovalni sezoni.

OSNOVNI POGOJI ZA PRIDOBITEV STATUSA ŠPORTNIKA

Vsaj 70 % prisotnost na treningih v pretekli tekmovalni sezoni.

DODATNI POGOJI ZA VIŠJE KATEGORIJE (KADETI IN STAREJŠI):

- 70 % udeležba na jutranjih treningih,
- izpolnjen kriterij PZS za nastop na državnem prvenstvu.

DODATNI POGOJI ZA MLAJŠE KATEGORIJE (CICIBANI DO DEČKI):

- izpolnjen kriterij PZS za nastop na državnem prvenstvu.

IZJEMNA DODELITEV STATUSA ŠPORTNIKA

plavalec, ki ne izpolnjuje vseh pogojev, vendar kaže izjemno prizadevnost, vzorno obnašanje in pozitiven odnos, lahko na predlog sosveta trenerjev prejme status športnika.

Klub preveri izpolnjevanje pogojev pred izdajo potrdila. Potrdilo služi za uveljavljanje pravic športnika v izobraževalnem sistemu. Vsaka zahteva za potrdilo mora biti vložena pisno s strani plavalca ali staršev. Potrdilo je veljavno za eno šolsko leto in se ob izpolnjevanju pogojev lahko podaljša. V primeru, da klub opazi, da prihaja do zlorab takoj obvesti šolo. S tem sistemom zagotavljamo pravičnost in spodbujamo odgovoren pristop k športu.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



Telekom Slovenije



Genis



PETROL



SMERNICE ZA VKLJUČEVANJE STARŠEV V SODELOVANJE S PK RADOVLJICA

STARŠEVSKI SVET KLUBA.

Posvetovalno telo staršev, ki aktivno sodeluje pri organizaciji dejavnosti, dogodkov in strategij za izboljšanje kluba. Pomoč pri organizaciji dogodkov.

ORGANIZACIJA TEKMOVANJ.

Starši kot prostovoljci pri organizaciji tekmovanj, prireditel in priprav, vključeni v logistiko, pripravo prostorov, časomerjenje in skrb za prehrano.

DELAVNICE IN IZOBRAŽEVANJA ZA STARŠE

Organizacija tematskih srečanj, kjer strokovnjaki obravnavajo:

- Podpora otrokom v športu,
- Osnove prehrane za športnike,
- Pomen psihološke podpore in ravnotežja med šolo in športom.

MENTORSKI PROGRAM ZA NOVE STARŠE.

Izkušeni starši pomagajo novim družinam pri vključevanju v klub in pojasnjevanju pravil.

PROMOCIJA KLUBA.

Starši kot ambasadorji kluba, ki pomagajo širiti prepoznavnost kluba na družbenih omrežjih, v lokalnih medijih in pri organizaciji promocijskih dogodkov.

KLUBSKA DRUŽENJA

Organizacija družabnih dogodkov - pikniki, športni dnevi, tematska srečanja, ki krepijo skupnost in sodelovanje med plavalci, trenerji in starši.

FINANČNA PODPORA.

Pomoč pri iskanju sponzorjev in donatorjev ter organizacija dobrodelnih dogodkov za podporo klubu.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



TABELA: ŠEST OSNOVNIH VODIL V TRIKOTNIKU PLAVALLEC – STARŠI – TRENER

Vloga plavalca	Vloga staršev	Vloga trenerja
Prihaja na treninge točno, ima s seboj pijačo in hrano za po treningu.	Organizirajo prevoz za otroke, da bodo točno na treningu. Zagotovijo otroku ustrezno pijačo in hrano, da se lahko okrepi takoj po treningu.	Pride na bazen pred plavalci in ostane na bazenu, dokler vsi plavalci ne zapustijo vodne površine. Organizira in planira sezono pred njenim začetkom.
Posluša navodila trenerja in se potrudi po svojih najboljših močeh.	Spodbujajo otroka pri njihovih prizadevanjih.	Vedno naj bo željan novega znanja, da bo lahko izpopolnjeval plavalčeve tehnične sposobnosti in spretnosti.
Ima zadostno količino spanja	Zagotovijo, da gredo otroci pravočasno v posteljo. Opazujejo otroka in sodelujejo s trenerjem glede otrokovega zdravja in utrujenosti	Naredi in izvaja primeren in uravnotežen program, da zagotovi zadosti počitka. Zaveda se okoliščin, ki vodijo plavalce v nepotrebne stresne situacije.
Je športno in zdravo.	Zagotovijo hranljivo in raznoliko prehrano, tako doma kot v tekmovalnih okoliščinah.	Izboljšuje plavalčovo pripravljenost. Informira starše in plavalce o pomembnosti zadostne in športne prehrane in pijače med treningom in izven treninga.

S temi pristopi bi starši postali aktivnejši partnerji v klubu, kar bi prispevalo k tesnejšim odnosom, boljšemu razumevanju in skupnemu uspehu PK Radovljica.

USMERITEV PK RADOVLJICA ZA POVEČANJE PRISOTNOSTI NA SOCIALNIH OMREŽJIH (2025–2030)

FACEBOOK

- Redne objave o uspehih plavalcev: dosežki na tekmovanjih, osebni rekordi, nagrade.
- Obvestila o dogodkih: prihajajoče tekme, priprave, klubske aktivnosti.
- Interaktivne vsebine: ankete, vprašanja za sledilce in albumi fotografij z dogodkov.
- Zgodbe o plavalcih: intervjuji, predstavitve in "dan v življenju plavalca".

INSTAGRAM

- Fotografije in kratki videoposnetki: utrinki s treningov, tekem in družabnih dogodkov.
- Instagram Stories: priprave, utrinki z bazena, motivacijski citati.
- Hashtagi za prepoznavnost: #PKRadovljica, #TeamRadovljica.
- Interaktivne funkcije: ankete, vprašanja in kvizi za sledilce.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



TikTok

- Zabavni videoposnetki: prikaz plavalnih treningov, izzivi ("swimmer challenges") in sproščeni trenutki v klubu.
- Sodelovanje mladih plavalcev pri ustvarjanju trendovskih vsebin.
- Serije videov: "Potovanje do uspeha" za različne selekcije.

YouTube

- Daljši posnetki: povzetki tekem, reportaže z dogodkov, intervjuji s trenerji in plavalci.
- Edukativni videi: tehnike plavanja, nasveti za mlade športnike.
- Mesečni vlogi: utrinki iz kluba, treningi, priprave in družabni dogodki.
- Serija »Osvajanje bazena«: prikaz razvoja plavalca od začetnika do vrhunskega športnika.

POVEČANJE INTERAKCIJE Z OBČINSTVOM

- Nagradne igre: npr. "Označi prijatelja in osvoji klubski komplet".
- Vprašanja za sledilce: npr. "Katera je vaša najljubša plavalna tehnika?"
- Povezovanje z lokalno skupnostjo: podpora dogodkom in sodelovanje z lokalnimi organizacijami.

PROFESIONALNI PRISTOP K VSEBINAM

- Prepoznaven vizualni slog: enotni filtri, logotip kluba, barvna shema.
- Upravljanje omrežij: vključitev prostovoljca (plavalca ali starša s poznavanjem marketinga).
- Redni urnik objav: npr. 3 objave na teden, 2 Instagram Story objavi dnevno.

VKLJUČITEV PLAVALCEV

- Aktivna vloga plavalcev pri ustvarjanju vsebin: sodelovanje pri izzivih, "takeover" dnevi, kjer plavalci vodijo klubske profile.
- Intervjuji s plavalci različnih selekcij in trenerji.
- Zgodbe mladih talentov in poudarek na njihovih uspehih.

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar



POVEZOVANJE Z DRUGIMI KLUBI IN PARTNERJI

- Sodelovanje pri skupnih promocijah: deljenje vsebin drugih klubov.
- Promocija partnerjev in sponzorjev: vključenost v objave.
- Označevanje lokalnih organizacij: večja prepoznavnost s povezovanjem z mediji in športnimi skupinami.

MERJENJE USPEŠNOSTI IN PRILAGODITVE

- Analitična orodja: Facebook Insights, Instagram Analytics, TikTok Analytics, YouTube Studio za spremljanje rasti sledilcev, vključenosti in dosega.
- Na podlagi podatkov prilagoditi vsebine in pogostost objav.

ORGANIZACIJA EKSKLUZIVNIH VSEBIN

- Live prenosi: tekme, treningi, pogovori s trenerji ali plavalci.
- Ekskluzivne vsebine za sledilce: posnetki "za kulisami" priprav in dogodkov.

Z doslednim pristopom in kakovostnimi vsebinami lahko PK Radovljica poveča svojo prepoznavnost, okrepi ugled ter pritegne nove člane in sponzorje. Socialna omrežja so ključno orodje za gradnjo pozitivne podobe kluba, vzpostavljanje povezave z lokalno skupnostjo in navdihovanje prihodnjih generacij plavalcev.

Radovljica, 1. 1. 2025

Alen Kramar – glavi trener PK Radovljica

Naše plavalke in plavalci na olimpijskih in paraolimpijskih igrah: **Atlanta 1996:** Alenka Kejžar, **Sydney 2000:** Alenka Kejžar, Nataša Kejžar in Marko Milenkovič, **Altene 2004:** Anja Klinar, Sara Isaković, Lavra Babič in Alenka Kejžar, **Peking 2008:** Sara Isaković, Teja Zupan, Anja Klinar in Luka Turk, **London 2012:** Anja Klinar, Sara Isaković in Robert Žbogar, **Paraolimpijske igre London 2012:** Darko Đurić, **Rio 2016:** Anja Klinar, Robert Žbogar, Špela Perše in Tjaša Pintar, **Paraolimpijske igre Rio 2016:** Darko Đurić, **Tokio 2021:** Špela Perše, **Pariz 2024:** Tjaša Pintar

