

---

## OBSAH

Předmluva . . . . .	5
Úvodem . . . . .	7
Autorovo vyznání . . . . .	8
Kdy začít s nácvikem plavání . . . . .	10
Na čem závisí výsledky nácviku . . . . .	13
Jak při nácviku postupovat . . . . .	25
Plavecké pomůcky . . . . .	34
Nácvik základních plaveckých dovedností . . . . .	40
Plavání kojenců . . . . .	70
Plavání dětí od 1 roku do 3 let . . . . .	86
Plavání dětí od 4 let . . . . .	101
Plavání dětí s rodiči . . . . .	120
Plavání dětí v moři . . . . .	124
Základní plavecké způsoby . . . . .	126
Závěrem . . . . .	134