



**NARF**

**24/25**



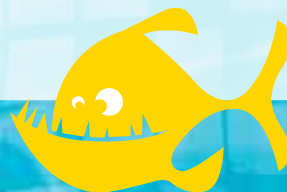
# Skrb zase

V življenju se ukvarjamo s celo vrsto stvari. Če naše dejavnosti vzamemo pod drobnogled, je v predalčku z napisom »skrb zase« mozaik temeljnih prepričanj, vrednot, vizij, dobrih namenov, strategij, zaobljub in akcij. Trenutki visoke motivacije nas vodijo v akcijo. Če zajahamo ta val, akcija postane rutina in rutina način življenja. Z iskrenostjo do samih sebe pred vstopom v prvo akcijo, z zavedanjem dolgoročnih koristi in odprto komunikacijo, je korak do sprejetja dejstva: »to je naš način življenja« praktično že prehojen.

Plavanje je po pomembnosti na prvem mestu le izredno redkim posameznikom. A če vsak teden znova, ob istih dnevih in istih urah, mirno štejemo svoje preplavane dolžine, smo vrednost naše dejavnosti postavili visoko na tej lestvici. In odkrito lahko rečemo, da je postalo del načina našega življenja. Zdravega. Samozavestnega. Zadovoljnega.

Skrbite zase še naprej!

Tomaž Majdič



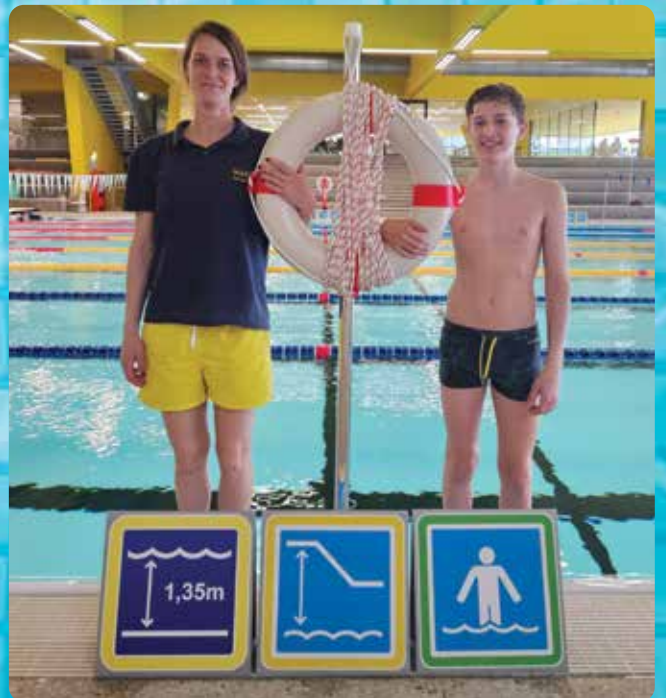


# Katarina Breskvar

Opazujemo, spoznavamo, usvajamo, utrjujemo, avtomatiziramo in uporabljamo. Dejavnosti, ki pri plavanju najverjetneje nekje na nezavednem nivoju spremljajo proces gradnje tehnike... Da o mišicah in dobrobiti za vaš krvni, dihalni in hormonski sistem ne izgubljamo besed :) Želim vam dolge in sproščene počitnice, nato pa naprej na vseh nivojih.

Srečno!













Neža Dimnik  
Taja Šebenik  
Živa Šebenik  
Alja Šebenik  
Hana Elikan Longo  
Ana Valič  
Tara Saradić

Oskar Hren Kovačič  
Luka Štrubelj  
Bojan Brdar Turk  
Anže Lipužič  
Dezire Lokanc  
Jaša Verovnik

Nada Colnar  
Carmen Peljhan  
Neža Uran  
Lev Prislán  
Mihael Makar  
Anna Ruf

Robert Oblak  
Jana Sedej  
Lili Steblovnik  
Janez Kranjc  
Mimi Zelinka  
Rok Novak  
Saša Savić  
Simona Kostrevc

Bine Mramor  
Andraž Sivec  
Borut Sivec  
David Fink Ružič  
Miha Brvar  
Miha Drčar  
Kai Rejc

Lina Terzič  
Martin Alojz Flisar  
Veronika Mekjavič  
Timotej Gadžijev  
Dominik Mirič Kamšek

Zoja Ribarič  
Anže Jerič  
Manca Brlan  
Anže Baloh  
Ema Umbreht  
Žan Rakun  
Julija Prah

Andraž Palatinus  
Jan Koprivnikar  
Sofija Rekič  
Vid Papež  
Naja Martinčič  
Jan Martinčič  
Mark Zupančič

Tim Kamin  
Gašper Kačič

Lara Grill  
Aleks Pavlič  
Marisa Vesel  
Aliana Vesel

Aleksej Bartolj  
Tyra Gorše  
Jan Saje

Maj Čivovič



# Lara Ule

Dragi moji,

leto hitro mine. Sploh pa hitro mine, če si v dobri družbi in se zabavaš. Upam, da so vam bile ure zabavne, poučne, sproščene in ravno dovolj naporne, da ste razvili nove veščine, usvojili nove gibe, uspeli preplavati še kakšno dolžino več in premaknili meje v glavi. Vsem čestitam za izkazan trud, vztrajnost in pogum. Uživate v zasluženih počitnicah. Se že veselim jeseni, ko se spet vidimo na bazenu.

Še dodatek za četrtkove: počitnice si vzemite na počaasi :)









Taja Plevnik Pirkmaier  
 Amadou Diallo  
 Janez Jaklič  
 Nikolaj Bradjan  
 Maks Tratar  
 Silvia Ada Košir

Taja Skubic  
 Trina Skubic  
 Fedja Šterk  
 Kristjan Škerl  
 Pia Pipan  
 Anej Jovan

Jernej Dobešek  
 Nik Liao Novak  
 Rok Trkov  
 Tilen Pogačnik

Hana Novak  
 Vojdan Jovanovski  
 Tristan Bratuš  
 Primož Zemljak  
 Maksimilijan Savnik

Ernest Kozamernik  
 Niko Štefe  
 Višnja Vidanovski  
 Nuša Zega  
 Nejc Zega  
 Sana Crnalić  
 Ida Hauptman

Lara Kermavner  
 Kristina Predovnik  
 Luka Plestenjak  
 Pina Kolenović  
 Jon Haramina  
 Ines Lukek

Jurij Starešinič  
 Jon Useini

Martin Premelč  
 Črt Vavpetič  
 Dan Švarc  
 Peter Laljek  
 Kian Isoski  
 Kiara Furlič  
 Lina Mishevska

Klemen Dolinar  
 Jurij Grabrijan  
 Klemen Grabrijan  
 Jakob Janet  
 Nace Kastelic  
 Aleksander Marko Orešnik  
 Lara Kerman



# Tihomir Anžur

Voda ima neverjetno moč – nas predrami, ko smo zaspani, umiri, ko smo razburkani, in ponese naprej, ko ji zaupamo. Letos ste ji znali prisluhniti, tako kot mojim navodilom. Z vsakim vašim skokom, zaveslajem, vdihom, ste vidno napredovali v razumevanju gibanja v vodi – in tudi samih sebe.

Ko sem vas opazoval pri vadbi, sem pogosto pomislil, kako pomembno je, da znamo vztrajati, se učiti in včasih tudi zabrisati mejo med igro in naporom. Vi ste v tem mojstri. Zato hvala – za trud, nasmeh in vso energijo, ki ste jo prinašali na bazen!

Uživajte v vodi, skačite z nasmehom in naj bo vsaka kapljica nova dogodivščina ;).





Laura Tuš  
Nejc Baloh  
Nejc Elsner  
Tjaša Mavser  
Ivo Kukovec  
Filip Danijel  
Zala Glavan

Lovro Evgenij Perc  
Zoja Kalšek  
Sviatoslav Hryhorov  
Andraž Boh  
Inaj Jahić



# Lara Rajterič

Dragi plavalci,

poletje se približuje, plavanje na bazenu pa končuje. Skupaj smo veliko plavali, se igrali in smejali. Zdaj pa hitro na morje uživati pa kdaj tudi zaplavati, da ne pozabite vsega, kar ste se letos naučili.

Se vidimo spet jeseni!





Jakob Dobešek  
 Jaša Kolar Bac  
 Nika Pantelić  
 Amelija Vidmar  
 Ema Vidmar  
 Anja Čarman  
 Teodora Macura

Ian Mlakar  
 Juš Vavpetič  
 Mart Močnik  
 Patrik Zdešar  
 Blaž Primožič

Vito Pavlič  
 Lea Kotolenko  
 Vita Jeraj  
 Aleksander Škrj  
 Mia Nunić

Val Kožuh  
 Grega Križaj  
 Flora Papler  
 Kristina Orešnik  
 Benjamin Buh



# Tomaž Majdič

Ne počnem tega zaradi podobe. Ne počnem tega zaradi nagrad. Ne počnem tega zaradi ega.  
To počnem zaradi občutka svobode. Ker lahko. Ker ni lahko. Ker zmorem pripeljati do tja, kamor želim.  
Pritisniti toliko kot nikoli prej.

To počnem zaradi občutka miru. Osredotočenosti. Zaupanja v proces. Ni bolj mirnega trenutka kot takrat,  
ko natančno veš, kaj počneš.

To počnem zaradi občutka pripadnosti. Neskončnih debat in iskanja resnice. Deljenja zgodb in pravljic.  
Zavedanja, da sva si enaka.





Lian Hren Kovačič  
 Mark Černe Andrijanič  
 Matija Mancevič  
 Kaja Cerle  
 Nik Pišljar  
 Nia Berce  
 Isabela Šporar  
 Mojca Pongrac Kuzma  
 Ida Prus  
 Uma Emedji Ūllen  
 Enja Kamin

Nika Blažka Gorjanc  
 Iza Veselko  
 Zoja Mramor  
 Lara Ule  
 Lara Elizabeth Lee  
 Urša Marinko  
 Martin Čučkin

Jerneja Gorjanc  
 Pia Gorjanc  
 Luka Lancner  
 Brina Rogelj  
 Matej Pirš  
 Maks Šterk  
 Izabela Stres  
 Gabr Forjan Šegula  
 Bor Cerle  
 Jaka Krajnc  
 Zoja Planinc



# Timotej Gorjanc

Dragi plavalci, drage plavalke,  
pa je mimo še eno leto, polno novega osvojenega znanja in nepozabnih trenutkov na bazenu. Med poletjem naučite svoje starše kaj o plavanju, da ne bo prišlo do kakšnih nezgod na morju, saj postajate za plavanje sami že pravi mojstri. Dajte si duška s skoki v vodo in igro v vodi, ki je med našimi treningi nikoli ni bilo dovolj. Ne pozabite pa vsake toliko ponoviti stvari, ki smo se jih letos naučili, saj vaja dela mojstra ;).

Hvala vam za vse trenutke na bazenu in upam, da se vidimo naslednje leto!



Žan Andolšek  
Erik Škerl  
Tea Krašovec  
Luka Trkov  
Olivera Šurjančev  
Vida Cehte  
Ana Svetek

Pia Bečaj  
Mans Robnik  
Patrik Pahor  
Mila Erman  
Ana Plevnik Pirkmaier  
Olivija Tošić



# Martin Čučkin

## Živjo!

Povprečen plavalec potrebuje za preplavano dolžino 25-metrskega bazena 20 kravljaveslajev, 10 v prsnem, 22 v hrbtni tehniki in 14 v delfinu. Koliko jih naredite vi, preštejte sami, a vsekakor se jih z vsakotedenskim plavanjem nakopiči ogromno število.

V vodi čas teče drugače. Sekunde imajo drug pomen, vsaka šteje zase in vedno jih je premalo za počitek, na drugi strani pa minute minevajo hitreje kakor običajno. Tvoja pozornost je vmes drugje, razmišljaš kje so roke, kako jih držiš ali noge sploh še delajo... In ure je konec. Tako se vrstijo tedni eden za drugim in ravno ko padeš v ritem ter imaš željo še bolj vestno nadaljevati, se na koledarju pokaže junij.

Plavalna sezona je minila in nas še za eno leto plavalnih izkušenj obogatila. Skupaj smo prebrodili skozi marsikatero oviro, mnoge strahove preobrazili v veselje, napore v razplavanja in še kaj bi se dalo naštet. Vseskozi to pa smo se naučili mnogo novega. Občutek ugodja prenesite iz bazena naprej v poletje.

Srečne in dolge počitnice!







Nika Dolinar  
 Filip Janet  
 Aljaž Papler  
 Mark Križaj  
 Samuel Kozamernik  
 Sara Vicozi  
 David Buh

Olivija Kozamernik  
 Miša Povše  
 David Rejc  
 Enej Šaponja

Benjamin Porčnik  
 Sofija Jerovšek  
 Adam Vidmar

Irgit Sever  
 Tara Stefanović  
 Anastazija Bakšič Gorenc  
 Brin Košir Šamec

Maj Apšner  
 Emili Bregar  
 Oskar Jere  
 Janja Rihar

Malia Velikanje  
 Luka Satler Legiša

Timotej Kobe  
 Tibor Kobe

Jaka Laljek  
 Ela Budin  
 Zoe Oršič

Patrik Klemenčič  
 Lovro Petrič  
 Nuša Barbo  
 Sofija Anna Vojnovič  
 Jakob Kafrl



# Aleks Koštomaj

Letošnja sezona plavalna, bila je tudi malo tekmovalna. Čestitke za dobre rezultate, nova znanja in dosežke in da drugo leto ponovno bomo delali presežke. Ne glede na vaše poletne plane, plavalno znanje naj ostane.

Od jutranjih dirkalnikov, do popoldanskih demotov, najstnikov in odraslih vsem želim lepe počitnice, spočijte se in se vidimo septembra!









Gal Caf  
Timotej Gorjanc  
Isa Silvana Milovanović  
Nika Anderwald  
Maja Premerl  
Eva Lucija Škraba

Matija Gorjanc  
Kristina Škrbec  
Gregor Pleše  
Jurij Zelinka  
Aleksandar Tubak  
Saša Sraka

Tatjana Gorjanc  
Klemen Merela  
Miha Grobler  
Gašper Kahne  
Tatjana Veljanovski  
Lidija Novak

Nicholas Martin Lee  
Jerneja Zupančič  
Patrik Jurečič  
Žana Ivanušec  
Živa Kukovec  
Ciklama Cimperman  
Vitan Gubina  
Valentin Zupančič

Gal Peček  
Sara Smerajc  
Luka Golubovič  
Katja Schrader  
Lev Trtnik

Aljaž König  
Matic Gomezel  
Gregor Brdar Turk  
Brin Trampuš Sotler  
Klemen Mramor  
Žana Lipužič  
Gašper Medved  
Natan Pažin

Marcel Juršič  
Gašper Nikita Trtnik  
Nejc Gerdun  
Gaja Petrič  
Sara Moder  
Zoja Cvirn  
Ema Škerl

Branko Crevatin  
Nataša Zavrtnik  
Rupnik  
Nina Vidmar  
Nenad Mijčić  
Nataša Šušteršič  
Matej Jeretina

Janko Kramžar  
Petra Eržen Vrlič  
Vesna Tanko  
Aljaž Kmecl

Marjeta Kramar Fijavž  
Špela Čadež  
Marjeta Lavrič  
Vid Maunaga  
Tina Smrekar

Klara Šantič  
Katrin Korošec  
Luka Todič  
Karin Kustec

Maks Fink Ružič  
Tjaž Praprotnik  
Oskar Hočevar



# Klemen Breskvar

Dragi moji plavalci in plavalke,

letošnje leto je bilo polno izzivov, zmag in učenja. Vsak vaš skok v vodo je bil korak bližje ne le k boljšemu plavalcu, temveč tudi močnejši, pogumnejši in samozavestnejši različici vas samih. Plavanje ni le šport – je potovanje vase. Z vsakim zaveslajem ste raziskovali svoje telo, premikali meje svojih sposobnosti in dokazali, da s trdom in vztrajnostjo zmorete več. Zdaj je čas za počitek – a naj vam srce še naprej bije v ritmu valov. Uživate v počitnicah, plavajte s smehom in se z novo energijo vrnite pripravljeni na nove cilje v vodi in v življenju.





Nuša Križaj  
 Kristina Budna  
 Valerija Zdešar  
 Maks Kurinčič  
 Leon Skrbinšek

Vanja Pečar  
 Anej Ruf Martinčič

David Husejnagić  
 David Stefanović  
 Žan Kotolenko  
 Julija Kraljič  
 Oskar Žnidaršič  
 Eva Sofija Sever  
 Ciaran Luka Leaney

Eva Kalšek  
 Irenej Kirm



# Simona Dolinar Majdič

Letošnje plavalno leto se zaključuje in ponosna sem na vsakega izmed vas. Lahko rečem, da postajate plavalci, ki obvladajo vse štiri plavalne tehnike – kar je velik dosežek! V tem plavalnem letu ste pokazali veliko vztrajnosti, energije in poguma. Vsak trening, vsaka dolžina v vodi, vsaka vaja – vse to je gradilo vaše znanje in moč.

Sedaj pa si vzemite trenutek, uživajte v dosežkih in ne pozabite – plavanje ni le šport, je večina za vse življenje. Komaj čakam, da vidim, kaj vse boste še dosegli v prihodnosti!

Lepo poletje vam želim!





Boštjan Dimnik  
 Andreja Dimnik  
 Urška Gašper Oblak  
 Jaka Černe  
 Boris Kapitanović  
 Aljoša Vrhunec

Engelbert Zupanc  
 Dušan Avbreht  
 Goran Bavčar  
 Andrej Rihtar  
 Robert Stražiščar  
 Miha Ranfl

Maša Šmigič  
 Tim Hočevar  
 Marko Goljevšček  
 Manca Gorenc  
 Rok Benedičič

Tatjana Likeb  
 Zlata Ličer  
 Anja Loboda Čampelj  
 Andrej Simon  
 Maja Simon  
 Primož Pinoza

Izak Kreuh  
 Erazem Bahčič  
 Tajda Buh  
 Tesa Naja Jamšek

Jure Majdič  
 Kosta Ražman  
 Enja Martinšek  
 Nik Mori  
 Tian Martinšek  
 Nino Slanič  
 Patricija Potočnik



# Izak Kreuh

Dragi plavalci in plavalke!

Sonce je komaj začelo sijati, pa se je naš program že zaključil. Letos je bilo prav veliko dosegov. Nekateri ste prvič odplavalci celega delfina, nekateri ste se prvič spoznali z nadaljevalnimi tehnikami, spet drugi pa ste prvič vstopili v velik bazen in tam prav zaživeli! Tudi letos vas je bilo lepo opazovati, kako nabirate znanja, kako se trudite ter kako presegate svoje meje. Le tako naprej in ne pozabite; kjer je upanje, tam je moč!

Želim vam prelepo poletje polno nepozabnih trenutkov. Pri tem pa ne pozabite priti septembra spet na bazen!





Helena Novak  
Vita Križan  
Maks Meža  
Tim Bečaj  
Samuel Costa  
Kale Brecej Flak

Eva Doler Zupančič  
Ema Leskovec  
Petra Radojević  
George Rozanov  
Oskar Varl  
Ida Japelj

Luka Balažič  
Urban Bahor  
Daniel Ogrič Tamayo  
Črt Jeršin  
Manca Kolmanič  
Vito Rotar  
Tija Rašič  
Nika Kavčič

Ela Isa Ivanuš  
Ana Julita Kovač  
Sergej Slapšak  
Črt Prešeren  
Van Pavlinec  
Juno Ponikvar

Maja Slatenšek  
Peter Santner  
Jernej Rednak  
Miha Kovač

Renata Jozič  
Matjaž Maček  
Jure Šink

Katja König  
Urša Dimnik



# Urša Dimnik

**POČITNICEEEEE!**

Tukaj so, težko pričakovane in zares zaslužene! Uživajte!

Če boste imeli priložnost, se pohvalite, kaj vse ste se letos naučili. Ker ste res vsi boljši kot lani, čisto vsak iz med vas! Zdaj pa skrbite na stran in stopite veselo v nov dan.

Se vidimo jeseni in si povemo, kaj vse smo doživeli.









Kolja Bor Milovanović  
Žana Kocman  
Karin Laznik  
Mark Pavlič

Hana Janežič Salgueiro  
Anna Fendre  
Martin Kostić

Kaja Grill  
Pavlina Trajkovski  
Tjaša Bartolj  
Jasmina Kulovec  
Eva Vardjan

Alenka Medle  
Lara Kuhelj

Mia Jakše  
Mila Trampuš  
Luka Žitnik  
Mija Gregorič Čengija  
Ema Bauer

Elin Puc Pavček  
Hana Gole  
Svit Skobe  
Ota Strnad  
Timotej Razpotnik

Aleksander Radak  
Tisa Pirc  
Andrej Kostić  
Mark Vavtar  
Tian Hribar

Tim Klemenčič  
Jaka Veber

Maja Štubljar Fendre

Astrid Velikanje  
Ivona Markovič  
Maj Šuštar  
Jakob Kroflin  
Maks Satler Legiša

Julij Karin  
Tomaž Kobe

Eva Demec  
Jakob Zagorc  
Ana Ela Zagorc

Izak Železnik

Irena Starič  
Lara Starič



# Ema Fink Ružič

Dragi moji Narfovci!

Vaše prvo leto plavanja je uspešno za vami! Začeli smo s potopom glave in pihanjem mehurčkov, na počitnice pa odhajate že kot pravi plavalci. Vso pridobljeno znanje pogumno pokažite na morju in uživajte v toplih, sončnih poletnih dneh.

Se vidimo septembra, ko se bomo znova podali novim plavalnim izzivom naproti!





Jan Gabrijelčič  
Andraž Glavan  
Nina Mavser  
Sofija Šager  
Jaka Škrjanec

Katarina Macura  
Ana Damjanić Rupnik

Leila Kralj  
Matej Vrhovec Podgornik  
Kim Gudlin  
Ela Muratagić



# Nika Blažka Gorjanc

Dragi plavalci,

pa je za nami še eno uspešno plavalno leto. Nekateri ste šele na začetku svoje plavalne poti - odlični ste bili, le pogumno napreji!, drugi že pravi poznavalci plavalnih tehnik - a se tu pa tam tudi za vas najde kakšna vaja, ki vam predstavlja preglavice!). Ponosna sem na napredek prav vsakega od vas in upam, da vam bo vaše (na novo) osvojeno plavalno znanje popestrilo morske poletne dni.

Veselo na počitnice!



Matija Šturm  
Urška Vidovič  
Miha Valič  
Jana Mancevič  
Katja Novak  
Nataša Puntar

Luka Radojevič  
Nik Avdič  
Amelie Markovič  
Aleksej Begič

Mai Bečaj  
Tim Koštomaj  
Karolina Vavtar



# Sara Smerajc

## Voda je del življenja

Plavam od kar pomnim. Voda mi prinaša sproščenost, lepe spomine, svetlobo s katero se spomnim, da postajam boljša in boljša.

Plavanje je del našega življenja, živimo na suhem in vodnem svetu, ves čas nas obkroža voda, le da tega ne vidimo. Vsi imamo radi vodo, nekateri bolj, nekateri manj. Pomembno je, da vodo občutimo in jo doživimo kot del nas, tako kot sem jo jaz pred nekaj leti in se le nadaljuje.

Od nekdaj sem občudovala vodo in želela znanje, ki so mi ga predali ostali (učitelji), podeliti naprej, otrokom, starostnikom in mladostnikom, ki želijo znanje pridobiti. Vsak dan se naučimo nekaj novega. Jaz sem vsak dan prišla domov nasmejana in polna energije, zato sem vedela, da je ta šport zame prava izbira. Naj izbere še vas!

“Voda je edinstvenega pomena tudi za življenje, ves čas jo vnašamo v telo”.



Mina Kraigher Virant  
Ula Livojevič  
Andrej Šurlan  
Zala Smerajc  
Viktorija Vavtar  
Mila Dražumerič

Ota Varl  
Iza Benedičič  
Vito Trček  
Tim Velše  
Tanaja Perger  
Gal Marinković

Mila Jakše  
Mark Mavrič  
Moon Wheba

Aljaž Kočevar  
Tine Kočevar



# Anže Mramor

Dragi moji plavalci in plavalke!

Za nami je še eno zabavno leto plavanja, v katerem ste premikali meje svojih vodnih sposobnosti in me vedno znova navduševali. Sedaj pa le pogumno skočite v poletje, kjer vas čakajo valovi zabave in morje dogodivščin – potopite se v igrivost, uživajte s prijatelji in zaplavajte v brezskrbne dni. Naj vam sonce napolni baterije in vas pripravi na nove plavalne izzive, ki že pljuskujejo v naslednjem letu.

Uživajte poletje in ne pozabite, vsaka kapljica vode je majhen svet, ki čaka, da ga osvojite!





Jaka Kožuh  
Jakob Šuligoj  
Nik Lugarič  
Tim Mlakar  
Maks Cirman  
Lucy Vrečar  
Taja Golež Rakar

Sofija Meža  
Zarja Valič  
Oskar Valič  
Matija Jaklič  
Ana Cizelj  
Lučka Rogelj

Julija Pogačnik  
Filip Prus  
Jonas Mrežar  
Natalija Štembal  
Tinkara Štembal  
Kaja Damjanič Rupnik

Sofija Bizant  
Gaber Škerl  
Borja Žlahtič  
Anže Trček



# Nika Henigman

Za nami je še eno uspešno plavalno leto, polno napredka, nasmehov in novih znanj. Vsak napredek, naj bo to samostojni zaveslaj ali premagan strah pred skokom na glavo, je tudi moj osebni dosežek.

Hvala, ker lahko skupaj ustvarjamo prijetno in spodbudno okolje :)





Teo Šantić  
Stela Korošec  
Aleks Cvjetković  
Lian Janković

Tim Baš  
Kristjan Palatinus  
Nik Kustec  
Filip Rajer Gradinjan  
Kaja Niki Juvan

Rok Benčin  
Urška Škof  
Janez Pate  
Tinkara Bučar

Jaka Mušič  
Neža Sovec  
Igor Adlešič



## Peter Vrčon

»Ah, majhno postojva, zvesti plavalec,  
de se oddahneva, de roka počije.«

»Ni blizu, ni blizu do bele Itaje,  
kjer v Jadran Soča se bistra izlije;  
valovi šumeči te, Narfov'c, želé,  
le urno, le urno zasukaj rame!«

To rečemo, hitreje smo se zaplavali,  
in dalje in dalje do dna potopili,  
na bregu Sav'ce se trikrat zmočili,  
plavaje v valove šumeče planili.  
Vrtnice so vid'li kopalci dereč,  
al Narfov'cou videnih do septembra ni več.





Adam Manuel Avšič  
 Ajda Gorenc  
 Sofia Mila Kurt  
 Andraž Furlan  
 Sofija Stres  
 Lenart Groznik

Mojca Novak  
 Polona Jaki Mekjavič  
 Matjaž Likeb  
 Miha Nabergoj  
 Bojana Florjančič  
 Mitja Butara

Sandra Jamnik  
 Manca Mršol  
 Ana Benedik  
 Brina Božič

Saša Jamnik  
 Ida Vavpetič  
 Žan Predojevič Benda  
 Rok Suhadolc  
 Chiara Fois  
 Aljaž Tomec  
 Ema Fink Ružič  
 David Luka Samotorčan  
 Miha Rožanc  
 Taja Kralj  
 Ula Anderwald  
 Klemen Glavica

Matic Novoselec  
 Jure Kocjanc  
 Mitja Bobek  
 David Stopar  
 Dana Dolenc Rijavec

Darja Šepič  
 Mateja Bizilij Pogačar  
 Urška Anumanchi



# Ana Uršič

Dragi plavalci in plavalke,

plavalno leto je za nami – in to kakšno! Vsak izmed vas je naredil velik korak naprej: nekateri ste se prvič spustili v globoko vodo, drugi ste izboljšali tehniko, tretji ste me presenetili s svojo vztrajnostjo in energijo. Zelo sem ponosna na vsak vaš napredek. Skupaj smo se smejali, učili, se včasih malo namučili, ampak vedno z dobrim razlogom – da postanete še boljши in bolj samozavestni v vodi. Zdaj pa je čas, da si zaslužen oddahnete. Uživate v poletju, naj vas spremlja sonce, nasmehi in kakšen osvežujoč skok v morje ali bazen. Komaj čakam, da se septembra spet srečamo – še bolj zagnani in pripravljeni na nove plavalne podvige!



Maks Antonjevič  
Val Kovač  
Vid Kovač  
Alana Štepec  
Levin Wechtersbach

Brina Mis  
Mark Bolarič



# Gal Caf

Dragi plavalci in plavalke!

Za nami je leto polno uspehov, novega znanja in seveda tudi zabave. Ker pa se bližajo počitnice, to pustimo za seboj, skočimo na glavo v nove poletne dogodivščine in se, kot vas opozarjam pri hrbtnem, ne ozirajmo nazaj:). Želim vam prekrasno poletje, polno zabave in nepozabnih trenutkov, hkrati pa komaj čakam, da se spet vidimo prihodnjo sezono, pripravljeni na nove plavalne vragolije.



Gašper Grabrijan  
Patrik Kozamernik  
Bor Gazi  
Tilen Bavdek  
Paula Snoj  
Erazem Vicozi  
Tian Ferjan

Vesna Porčnik  
Irhan Subašić  
Iris Elouise Laine Brumec  
Hana Jović  
Alina Honcharova



# Lara Elizabeth Lee

Dragi moji plavalci in plavalke,

pa smo le dočakali to težko pričakovano poletje! Končno je prišel čas, ko boste lahko neovirano špricali, kolikor in kogarkoli vam bo srce poželelo (na žalost sicer ne mene), in delali stoje in prevale in vse, za kar nam je vsako uro vedno spet zmanjkovalo časa. Ker vem, kako vsake počitnice pogrešate naše ure, lahko poskusite kdaj tudi odplavati kaj, kar ste se naučili med letom, da ne boste vsega pozabili;) Vsak teden ste mi polepšali dan z vašimi nasmehi in vašo nagajivostjo in v veselje mi vas je bilo gledati, kako ste iz ure v uro napredovali. Neizmerno ponosna sem prav na vsakega izmed vas!

Preživite lepo poletje in komaj čakam, da se vidimo spet septembra!





Jana Bjegojević  
Svit Ajdišek  
Larisa Primožič  
Žak Novak

Inti Bečaj  
Živa Veselko  
Aurora Pita Costa  
Erik Nedog  
Mark Pavšič

Mihajlo Šurjančev  
Zoja Žlahtič  
Adrinasadat Aghili  
Lovro Trček  
Julija Vertačnik  
Florjan Lah





# Blaž Lušina

Kratko in jedrnato- še en leto je za nami. Še eno let več znanj in izkušenj. Svoj trud in marljivost prenesite v morje ali jezera. Lepo poletje vsem :)





Adrian Mujkić  
Sergij Lužar  
Matic Pirc  
Lucija Tisa Šikovc  
Svit Hiršman

Leja Černe Andrijanic  
Astrid Juršic  
Urban Praprotnik  
Jan Glavica  
Val Gorše  
Neža Furlan  
Benjamin Barić Durmiši

Zdenka Gorenc  
Mateja Zorman  
Tarik Kabir Khan  
Anja Kozlan  
Tina Predalič  
Alenka Martinčič

Matej Malgaj  
Darinka Trček  
Boštjan Grdadolnik  
Žiga Lovšin  
Tina Mesec  
Gašper Bregar

Darinka Hüll  
Darja Jerič  
Mateja Duhovnik  
Ema Žibert  
Nataša Prebil

Ana Žuran  
Samo Grgurevič  
Viktorija Filipidis  
Dajana Fon Glavan  
Đurđica Strunjaš Kurt  
Jaka Vrtačnik



# Iza Veselko

Drage moje plavalke in plavalci!

Po uspešnem plavalskem letu vam želim dolgo poletje, polno sonca, morja, prijetnega vetriča v laseh, veselja, zabave, dogodivščin in nepozabnih trenutkov v dobri družbi. Vsakemu posebej čestitam za vztrajnost in zagnanost ki ste jo letos pokazali na plavanju. Čestitam za vse premagane strahove skakanja na glavo iz štertnega kamna, premagane prve dolžine v globokem bazenu, preplavane prve kilometre in za novo usvojene tehnike. Naj vas tok poletja odnese na prekrasne počitnice, jeseni pa se mu le malo uprite in priplavajte nazaj na bazen novim plavalskim izzivom naproti!





Ana Doler Zupančič  
Erik Juršič  
Filip Ihan Švigelj  
Liam Obu Košir  
Sara Petković  
Urban Lakota  
Pia Završnik

Yon Ploj  
Hana Čučkin

Liam Gabriel Jančič  
Sven Žnidaršič  
Maks Zelenko  
Leon Keber Simić  
Viljem Po Sever  
Matej Vakulka  
Klarisa Zrnec

Sofija Naglič  
Iskra Nešković  
Klara Paljk  
Petar Janić  
Jaša Rašić

Lan Apšner  
Matija Predovnik  
Lovro Kermavner  
Arne Lapornik

Tim Tavčar  
Leni Švarc  
Maj Brvar  
Živa Škrabelj  
Oliver Turk



# Zoja Mramor

Dragi moji plavalci,

zaključili smo se še eno uspešno plavalno leto, polno novega znanja, smeha in preplavanih dolžin. Naj vas pridobljeno znanje spremlja tudi poleti – počitniški dnevi naj bodo polni morskih dogodivščin, sonca in brezskrbnega čofotanja. Vidimo se spet jeseni, pripravljeni na nove plavalne izzive!





Ela Moder  
Tadej Vidrajž Žavbi  
Kaja Slavec  
Klara Vukov  
Vita Gabrijelčič  
Jaka Žitnik

Ajda Kovač  
Tibor Žunek  
Miša Drobňjak  
Nika Černe Sabolek

Lina Prešeren  
Mila Gloria Martinović  
Hana Sotlar  
Zoja Marinč

# Isa Silvana Milovanović



Dragi moji plavalci,

za nami je čudovito leto na bazenu. Vsak od vas je naredil velik korak naprej – od prvega potopa glave, skoka v globoko vodo do učenja plavalnih tehnik – vsi ste postali bolj pogumni in spretni. Včasih smo se učili, včasih smo se smejali, včasih pa smo samo uživali v vodi. Zelo sem ponosna na vsak vaš napredek in veselim se, da bomo to še nadgrajevali. Do takrat pa vam želim dolge, sončne počitnice, polne igre, smeha in seveda malo tudi plavanja. Se vidimo kmalu!





Mila Železnik  
Tristan Bregar  
Izak Ljubetič  
Maj Ule  
Lovro Rihar

Gal Agrež  
Patrik Podmenik Debevec  
Niki Podmenik Debevec  
Lukas Dandič  
Fran Klemenčič

Bruno Rennesson  
Andrej Cafuta Schweiger  
Erik Černe Sabolek  
Marios Kotsonis



# Urška Zagorc

Dragi moji plavalci!

Pa je še eno plavalno leto naokoli. Čisto vsi ste svoje plavalno znanje poglobili in se nekaj novega naučili, z vsakim preplavanim metrom pa bili korak bližje cilju. Hvala vam za vaš trud in predanost. Ponosna sem na vsakega izmed vas! Želim vam čudovite počitnice, polne smeha in plavalnih radosti!





Oskar Janežič Salgueiro

Tara Aiko  
Avpič  
Kerim Bajrić  
Lev Gole

Jasna Karin  
Milan Kočevar  
Mojca Lozar Kočevar  
Petra Krnc Laznik  
Klara Bartolj

Lora Kuželjić  
Sara Praznik

Boštjan Fendre

Polona Petrić  
Taja Pirc  
Tristan Florjančič  
Lara Jelen



# Maja Premerl

Dragi moji,

pa smo priplavalali smo do konca plavalnega leta. Tudi letos smo se veliko novega naučili, tako da boste letos lahko še dlje in hitreje plavali v morju. Ne pa iti predaleč, da se bomo naslednje leto lahko spet srečali. Želim vam dolge, tople in vesele počitnice, uživajte na morju, spočijte se, saj nas naslednje leto čakajo novi izzivi in cilji.



Ivo Plestenjak  
Ema Julija Prebil  
Olivija Bratuš  
Klara Glavan  
Jon Škrjanec

Matevž Premelč  
Mael Močnik  
Manca Kovačič  
Žiga Kovačič  
Ajda Bedenk

Jonatan Jeraj  
Matej Bilbija  
Luka Crnčan  
Nikolaj Škrlič  
Brun Kreuh Junkar



# Grega Dolinar

Ob zaključku letošnjega plavalnega tečaja se ponovno ozremo nazaj – na vse trenutke, napore, nasmehe in premagane izzive, ki so zaznamovali naše skupno potovanje v vodi. Vsak plavalec je napredoval na svoj način, mogoče se komu zdi, da ni dosegel veliko, ampak verjemite – vsak napredek šteje. Vsakič, ko ste pogumno skočili v vodo, ste zmagali. In ravno v teh majhnih korakih se skriva največja moč. Plavanje nas je naučilo več kot le gibanja v vodi – skupaj smo se učili potrpežljivosti, vztrajnosti in zaupanja. Tudi, ko ni šlo vse po načrtih, smo vztrajali. In to je tisto, kar šteje.

Zahvaljujem se vam, ker ste bili del moje skupine, ker ste se trudili, se smejali, kdaj kdaj tudi malo poklepetali :) – a vedno z dobro voljo.

Želim vam prijetno poletje!



Ivona Marić Šantić  
Anja Kukovec  
Saša Bistan  
Lea Papst  
Maja Babnik

Jasmina Žgank  
Jasmin Sinanović  
Sonja Kolar  
Polona Knavs Vrhunec  
Emin Bučan  
Neža Eržen

Irina Pezdirc  
Branka Bračić Železnik  
Dejan Maksimović  
Aleksandra Zupančič

# Odrasli plavalci

Spet v šoli! Ampak kakšna čudna šola... Niste ponavljalci, čeprav vsak teden znova ponavljate gibe, izraze, dolžine. Pa še brez malice ostanete vsakokrat. Vsaka ura je športna. Nosite uniforme, ampak vsak drugačno, učitelji nosimo pa vsi enako. Najbolj nenavadno pa je, da se vsak teden in vsako leto radi vračate v to šolo brez klopi.

Se vidimo po odmoru!

Vaši učitelji: Aleks, Blaž, Grega, Izak, Nika, Nika Blažka, Katarina, Peter, Simona, Urša in Urška









# Utrip na bazenu

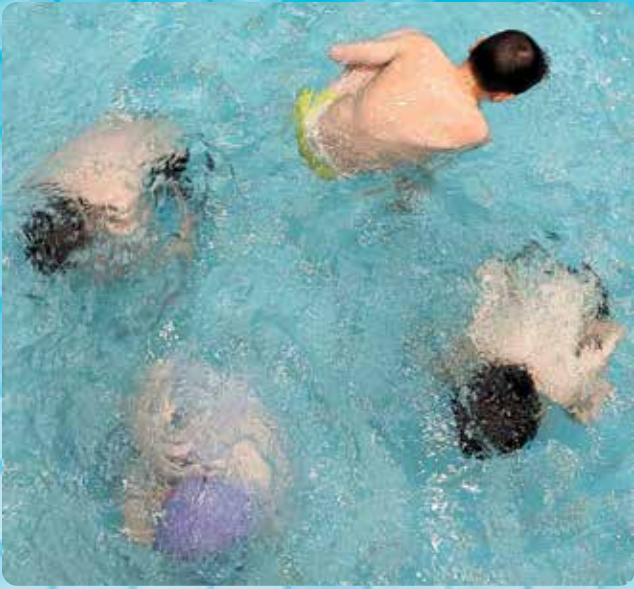


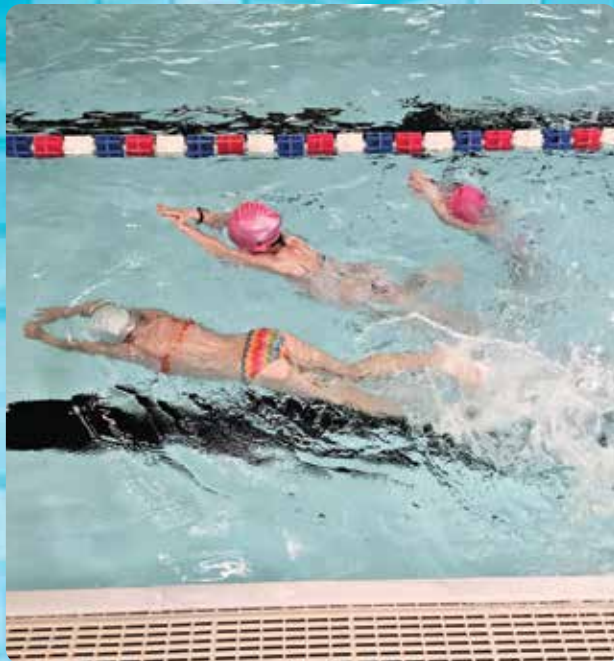














# Reference pedagogov

## Lara Rajterič

učiteljica plavanja

Lara Rajterič je študentka biokemije, ki pa večino svojega prostega časa posveča treningu triatlona. Pri Narfu je plavala 10 let, kjer je svoje znanje izpopolnila v programih demonstratorjev in asistentov. Življenja brez športa si ne more predstavljati.

## Aleks Koštomaj

učitelj plavanja

Aleks je študent Fakultete za šport v Ljubljani. Plavati je začel pri petih letih v plavalni šoli Narf. Kot plavalno perspektiven otrok je kmalu odšel v plavalni klub Ilirija, kjer je ostal do konca svoje tekmovalne kariere. V svoji dolgoletni zbirki ima več kot 30 državnih naslovov, preko 350 medalj in uvrstitev na evropsko prvenstvo. Je edini Slovenec, ki se je v plavanju uvrstil na olimpijske igre mladih – v Singapurju leta 2010. Prav tako je postavil več kot 10 državnih rekordov v različnih kategorijah, večinoma mešano, delfin in prsno. Nekateri med njimi veljajo še danes. V zadnjih letih se je začel intenzivneje ukvarjati tudi s fitnessom in fizično pripravo posameznikov.

“Plaval sem rad že od samega začetka, saj se v vodi dobro počutim. Po treningu je počutje sploh odlično. Veselijo me tudi drugi športi, kot so smučanje, badminton, odbojka. Po koncu svoje plavalne kariere sem čutil, da bi svoje znanje in izkušnje zelo rad delil z mlajšimi, zato sem se odločil, da se vrnem v Narfovo plavalno šolo.”

## Tomaž Majdič

vodja šole, trener plavanja

Po izobrazbi športni pedagog in trener plavanja. V šoli plavanja Narf deluje že od leta 1998 in večji del tega časa sooblikuje njen program. Izkušnje vrhunskega plavalca ter pedagoške izobrazbe in dela je združil v srednjo pot, v širino, ki je združena v netekmovalnosti in plavanju za vse življenje. Kot vodja šole je nastopil leta 2021, z vizijo usmerjeno v moderno prihodnost, a hkrati na trdnih tleh poslanstva, ki ga je z edinstveno filozofijo pristopa k učenju plavanja začrtal njen ustanovitelj in 30 let vodja, Franci Lopatič.

# Katarina Breskvar

učiteljica plavanja

Katarina že od malih nog uživa v gibanju. Naključje je nanese, da se je vpisala v plavalno šolo Narf, kjer je kar nekaj časa vztrajala in izpopolnjevala svoje znanje plavanja. Na začetku enkrat tedensko nato pa je plavanje trenirala tudi trikrat na teden. Plavanje je vzljubila in nadgradila do stopnje, ko lahko svoje znanje predaja ostalim, kar ji je v veliko veselje. Končala je Fakulteto za šport, smer kineziologija in trenutno deluje tudi kot trenerka plavanja triatloncev. V plavalni šoli Narf je po nekajletnem premoru prevzela naprednejše skupine, kar ji predstavlja še dodaten izziv. Spoznala je, da je dobra plavalna osnova naložba za vse življenje.

»Želim si, da bi vsak učenec začutil Vodo, se ji prepustil in znal uživati v njej in z njo!«

# Tihomir Anžur

učitelj plavanja

Tihomir je diplomant Biotehnologije in slušbuje kot razvojni tehnolog v enem od vodilnih slovenskih živilskih podjetij. S treniranjem plavanja je začel pri petih letih, pri PK Olimpija in bazenu ostal zvest vse do danes. S treniranjem je prenehal ob vpisu na fakulteto. Udeleževal se je državnih prvenstev in mednarodnih tekmovanj po Evropi ter se redno uvrščal v finala. Osvojil je nekaj več kot 30 medalj.

Zaradi velike povezanosti z vodo in želje po prenašanju znanja se je usposobil za učitelja plavanja. Naučeno kombinira s svojimi izkušnjami, tako da učencem vedno ponudi največ. Ljubezen do športa izkazuje tudi na belih strminah, z dvoranskimi športi in s kolesarjenjem.

# Martin Čučkin

učitelj plavanja

Martin je diplomant fakultete za računalništvo in informatiko. S plavanjem se je začel ukvarjati v mladosti pri Narfu, da bi izgubil strah pred vodo. Pri Narfu plava še danes. Opravil je programa demonstratorjev in asistentov.

# Sara Smerajc

učiteljica plavanja

Sara je študentka Pedagoške fakultete, programa predšolska vzgoja. Z otroci se ukvarja vsakodnevno in pravi, da so del nje. S plavanjem je začela kot mala deklica, že takrat je oboževala vodo. Plavanje je za njo postajala vsakodnevna dejavnost, če ni plavala pri Narfu si je doma napolnila vodo v bazen in čofotala. Z otroki se ukvarja odkar pomni in želi to razvijati naprej. Želi si, da bi vsak otrok ali odrasel premagal strah pred vodo in osvojil osnovne tehnike plavanja. Njen cilj v trenerstvu je, da se vsi naučijo nekaj novega, kar bodo prenašali naprej na svoje bližnje.

”Z vsako novo stvarjo se porodi novo znanje, ki si ga vtisnemo v spomin.”

## Lara Ule

učiteljica plavanja

Lara je študentka Filozofske fakultete. Kot mlajša je plavala pri različnih plavalnih šolah, a najdlje pri Narfu. Dve leti je tekmovala pri Plavalnem klubu Ilirija, nato se je vrnila k Narfu, kjer se je bolj našla v programih demonstratorjev in asistentov, ki so ji omogočili poglobljanje (plavalnega) znanja ter kakovostno pripravo na predajanje znanja mlajšim. Učenje plavanja jo zares veseli, saj združuje njeno ljubezen do plavanja in veselje do dela z otroki.

## Timotej Gorjanc

učitelj plavanja

Timotej plava pri Narfu od svojega četrtega leta; s pričetkom v vrtcu je redno plaval tekom osnovne in srednje šole. Tudi v zadnjem letu, med študijem 2. letnika medicine v Ljubljani, se trudi čim večkrat pridružiti soplavalcem na treningu. Po opravljenem programu demonstratorjev in asistentov se je odločil s svojim plavalnim znanjem pomagati tudi mlajšim.

Poleg plavanja ga veseli tudi košarka, kolesarjenje, fitnes in gornišstvo. S prijatelji in psom se večkrat na leto odpravijo prespat na slovenske vrhove in tako krepijo medsebojne vezi in avanturističnega duha. Izlet skoraj vedno zaključijo s skokom v ledene gorske potoke.

## Urša Dimnik

učiteljica plavanja

Urša je diplomirala na Višji strokovni šoli BIC. Že kot otrok je bila zelo aktivna – obiskovala je glasbeno šolo in pela v pevskem zboru, nato pa jo je vedno bolj pritegnilo plavanje. Rekreativno se mu je posvečala že od osnovne šole, v bazenu pa je vztrajala več kot enajst let. Ko je ugotovila, koliko ji pomeni voda in gibanje, je želela svoje izkušnje deliti tudi z drugimi.

Z opravljenimi programi za demonstratorja in asistenta v šoli plavanja NARF, je svoje praktično znanje nadgradila še s teorijo. Več let je poučevala plavanje v Ljubljani, tako na bazenu Tivoli kot na Fakulteti za šport. Tam je pridobila dragocene izkušnje pri delu z otroki in odraslimi ter razvila svoj miren, a učinkovit pristop.

Danes poučuje v šoli plavanja NARF v Novem mestu in s toplino, energijo ter osebnim pristopom navdušuje nove generacije plavalcev. Čeprav v poučevanju deluje nekaj let, pa je z rekreativnim plavanjem povezana že več kot 18 let – še vedno trenira vsaj trikrat tedensko. Kljub veselju do teka in kolesarjenja je voda tista, ki ji ostaja najbližja.

“3V = U (voda, veselje, volja = uspeh)”

# Simona Dolinar Majdič

trenerka plavanja

Simona je diplomantka Fakultete za šport. Kot otrok se je ukvarjala s številnimi športi (ritmična gimnastika, odbojka, atletika), a se je kasneje odločila le za plavanje in pri tem vztrajala kar osem let. Sedaj se posveča vzgoji sina. Veliko se igrata in raziskujeta, tako na prostem kot doma. S čim bolj pestro izbiro vaj želi vplivati na njegov motorični razvoj in zdrav način življenja. Kar ostane prostega časa, se vedno več ukvarja s tekom, kolesarjenjem in plavanjem. Svoje sposobnosti in zmožnosti preizkuša na tekmovanjih (tekaških in triatlonskih). Jeseni 2018 se je prvič spopadla in do sedaj že dvakrat uspešno premagala Ironman razdaljo (dolgi triatlon). V polovičnem Ironmanu se ji je jeseni uspelo uvrstiti na Svetovno prvenstvo, ki naj bi bilo 2020 na Novi Zelandiji.

V času plavalne kariere so ji največ medalj prinesle tehnike mešano (200 in 400 m), prsno in delfin. Na državnih prvenstvih Slovenije se je redno uvrščala v finale oziroma med prvih osem. Z mladinsko štafeto je dosegla tudi najvišje stopničke. Njen največji uspeh je bil tretje mesto na absolutnem državnem prvenstvu. Skupni seštevek njenih plavalnih medalj je 155. Po osmih letih treniranja se je odločila, da želi biti še naprej povezana s tem športom, vendar ne kot plavalka, temveč kot učiteljica plavanja.

“Z izkušnjami, ki sem si jih pridobila tako na fakulteti kot pri delu v plavalni šoli Narf, bi rada popeljala otroke do neizmernega in sproščenega uživanja v vodi. Pri svojem delu sem najbolj zadovoljna, ko vidim zadovoljstvo otrok in seveda njihov (velik ali pa majhen) napredek”.

# Izak Kreuh

učitelj plavanja

Izak, ki je mladi raziskovalec na odseku za reaktorsko tehniko Inštituta Jožef Stefan, je svojo zgodbo pri Narfu začel že pri mladih letih. Ljubezen do vode in veselje pri pomoči in učenju drugih, ga je skozi leta vodila skozi triletni program demonstratorjev in dvoletni program asistentov vse do učitelja, na šoli, ki mu je vse to omogočila. Ljubezen do tega športa pa si tudi deli z ljubeznijo do umetnosti, raziskovanja in vrtnarjenja.

# Blaž Lušina

učitelj plavanja

Blaž je absolvent Fakultete za šport. S športnimi aktivnostmi se rad ukvarja že od malih nog. Plavanje je 14 let treniral pri PK Ilirija. Je mojster za tehniki kravl in hrbtno. Na mednarodnih tekmovanjih je osvojil različne diplome, se uvrščal v finale, ima tudi uvrstitve na odru za zmagovalce. Na državnih tekmovanjih se je prav tako uvrščal v finale ter na oder za zmagovalce. Pri plavanju štafet je s soplavalci dosegal tudi državne rekorde. V vodi je vedno užival. Voda in trening v njej sta mu bila vir dodatne energije in sprostitve. Plavanje dojema kot zelo lep šport, ki ohranja in razvija celotno telo in kondicijo. Število medalj: okrog 50.

V obdobju intenzivnih treningov se je odrekel aktivnostim, ki so bile del vsakdana njegovih vrstnikov. A nikoli mu ni bilo žal, saj je v plavanju užival in spoznal veliko novih prijateljev. Še sedaj ga bazen razvedri in brez izjeme pozitivno vpliva nanj.

# Klemen Breskvar

učitelj plavanja

Klemen je s plavanjem pričel v šestem razredu pri plavalni šoli Narf. Sprva je plavanje obiskoval enkrat na teden, nato pa mu je pričel namenjati več časa. Plavalna šola Narf mu je omogočila izpopolnjevanje plavalnih tehnik, tako praktično kot teoretično. Z vse večjim zanimanjem za plavanje je vstopil v program demonstratorjev, nato asistentov, to pa ga je pripeljalo do naziva učitelja plavanja. Poleg plavanja je šest let treniral borilno veščino Aikido. Sedaj se v prostem času ukvarja z različnimi športi. Po izobrazbi je magister inženir strojništva.

“V vodi sem že kot otrok neizmerno užival, saj sem se v njej lahko sprostil. Z znanjem plavanja pa je občutek v vodi še svobodnejši. Sedaj želim to znanje prenesti na mlajše plavalce, da bi tudi sami uživali v njej.”

“Znanje plavanja je bogastvo, ki nam omogoča dožemanje vode v povsem drugačni luči.”

# Nika Henigman

učiteljica plavanja

Nika je diplomantka Dietetike na Fakulteti za vede o zdravju, trenutno pa zaključuje magistrski študij Aplikativne kineziologije. Zdrav in aktiven način življenja vidi kot vrednoto, ki jo želi približati čim več ljudem. Že od malih nog se ukvarja z različnimi športi, najbolj pri srcu pa ji je plavanje. Slednjega je trenirala 7 let in se v tem času udeležila številnih tekmovanj. Najboljše rezultate je dosegala v disciplinah 50m prsno in 50m delfin. Po začetku srednje šole je zaradi pomanjkanja časa tekmovalno plavanje opustila, še vedno pa se rada vrne v bazen in svoje znanje ter strast do tega športa predaja naprej. Poleg plavanja se rada ukvarja še s kolesarjenjem, tekom, planinarjenjem in plezanjem.

# Ema Fink Ružič

učiteljica plavanja

Ema je študentka biokemije na fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo. Že od nekdaj goji ljubezen do vode in plavanja, zato se je pri 6 letih pridružila šoli plavanja Narf. Zaključila je tudi programa demonstratorjev in asistentov, s katerima je nadgradila svoje plavalno znanje ter odkrila svoje veselje do predajanja tega znanja drugim. Poleg plavanja se ukvarja tudi z glasbo, zaključila je 8 let glasbene šole, ter s planinarjenjem in plezanjem.

# Anže Mramor

učitelj plavanja

Anže se je plavalni šoli Narf se je pridružil v četrtem razredu osnovne šole. Voda, plavanje in druge vodne aktivnosti ga obdajajo že vse življenje, saj sta bila tudi njegova starša v mladosti vaditelja plavanja. Plavalna šola mu je najprej omogočila izboljšanje lastne tehnike v vseh plavalnih disciplinah, kasneje pa je prek programov demonstratorjev in asistentov spoznal tudi načine prenašanja plavalnega znanja na druge. V povezavi z veseljem do dela z otroki ga je to pripeljalo do naziva učitelja plavanja. V prostem času ukvarja tudi z glasbo, igra namreč bobne, ter z drugimi športnimi aktivnostmi, kot so tek, košarka ali nogomet. Po izobrazbi je magister finančne matematike.

## Ana Uršič

učiteljica plavanja

Ana je študentka mikrobiologije na Biotehniški fakulteti. S plavanjem je začela pri plavalnem klubu Ilirija s šestimi leti, kjer je plavala pet let. Plavalni šoli Narf pa se je pridružila pri enajstih letih, kjer je spoznala, da bi rada postala učiteljica plavanja in svoje znanje prenašala na druge. Tako je opravila triletni program demonstratorjev in dvoletni program asistentov, kar ji je še povečalo znanje o plavanju. Poleg plavanja se tudi ukvarja s smučanjem ter uživa v planinarjenju.

## Peter Vrčon

učitelj plavanja

Peter je v osnovnošolskih letih treniral plavanje v Plavalnem klubu Nova Gorica in tudi tekmoval na državnih prvenstvih. V srednji šoli je zamenjal vodo za tatami in začel trenirati kickboks. Tu je na svetovnih pokalih v letih 2017-2020 dosegel več uvrstitev na stopničke. Trenutno je še dodiplomski študent na Fakulteti za šport v smeri športno treniranje in se še vedno aktivno ukvarja s športom in ga poučuje. Je licenciran učitelj plavanja, trener smučanja in kickboksa ter fitnes trener. Kar nekaj let že poučuje plavanje, zato je razumljivo, da se je našel tudi pri Narfu.

## Lara Elizabeth Lee

učiteljica plavanja

Lara plavanje spremlja skorajda od rojstva; ko je odraščala, jo je sicer najprej pritegnil balet, a starši so jo hkrati vpisali tudi v plavalno šolo Narf, kjer je svoje plavalno znanje nadgrajevala in izpopolnjevala. Danes je staršem hvaležna, da ji takrat niso pustili odnehati s plavanjem, saj so od takrat voda, bazen in plavanje postali eno njenih največjih veselj. Zdaj plavanje tudi uči, saj želi le-te občutke deliti tudi z drugimi in nad plavanjem navdušiti tudi nove plavalce. Poleg plavanja, ki ga trenira še danes, pa se v prostem času ukvarja tudi z baletom in glasbo ter je študentka medicine.

## Nika Blažka Gorjanc

učiteljica plavanja

Nika je študentka 4. letnika Medicinske fakultete, programa dentalne medicine. S plavanjem je začela že kot majhna deklica in se ga še vse do danes ni naveličala. V zadnjih letih je posvojila še ljubezen do teka, prav tako s svojim psom rada hodi na dolge sprehode in osvaja gorske vrhove, pri čemer najbolj uživa v dobri družbi svoje družine in prijateljev. Poleg športa, ki je velik del njenega življenja, se ukvarja tudi z glasbo, v bendu FZL igra klaviature in violončelo. Pri Šoli plavanja Narf je uspešno zaključila programa demonstratorjev in asistentov in je vesela, da lahko s svojim znanjem pomaga zaplavati tako mlajšim kot tudi starejšim generacijam.

## Iza Veselko

### učiteljica plavanja

Iza Veselko je študentka Mikrobiologije na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Vodo je vzljubila že kot majhna in pri štirih letih, ko morje poleti ni bilo več dovolj, začela obiskovati šolo plavanja Narf. Tekom let, ki so sledila je usvojila vse 4 plavalne tehnike in se konec osnovne šole priključila programu demonstratorjev ter se začela poglobljati v tehnično ozadje plavanja. V gimnaziji je poleg rednih treningov kot asistentka sodelovala z Narfovimi učitelji na urah in prvič izkusila, kako je na drugi strani. Po končani gimnaziji je opravila izpit za učitelja plavanja in postala del Narfovega učiteljskega kadra. Kot plavalka je spoznala, kaj pomeni vztrajnost in disciplina, po drugi strani pa, kako lahko ti dve stvari v okolju z dobrimi prijatelji in vzpodbudnimi trenerji postaneta prijetni in te ženeta naprej. Kot Narfova učiteljica plavanja bi svoje plavalce rada navdušila za vodo in jih pripeljala do neprecenljivega občutka lahkotnosti, miru in zadovoljstva, ki jih tudi njej prinaša plavanje.

## Isa Silvana Milovanović

### učiteljica plavanja

Isa je študentka arhitekture, v prostem času pa rada bere, ustvarja, potuje in fotografira. S plavanjem je začela pri treh letih, in čeprav sta takrat ločitev od staršev in skok v hladno vodo včasih predstavljala izziv, se je iz bazena vedno vrnila nasmejana in zadovoljna. Začetnemu igranju in prilagajanju na vodo je sledilo pravilno učenje vseh tehnik, treningi so se otežili, kilometri so se nabirali, širok nasmeh na obrazu po uri plavanja pa je ostal. Ker je želela svojo ljubezen do plavanja deliti še z ostalimi, je opravila program demonstratorjev in asistentov, kjer je svoje znanje podkrepila s teorijo, ter se odločila za poučevanje plavanja.

## Gal Caf

### učitelj plavanja

Gal je že od malih nog zelo rad preživel svoj čas v vodi, zato je že v vrtcu začel svoje plavalne dogodivščine pri Narfu, kjer se svoji plavalni družini pridružuje še dandanes. Po številnih letih plavanja, opravljenima programoma demonstratorjev in asistentov ter mnogih novih plavalnih izkušnjah, ki jih je nabral tekom let, je pričel tudi s poučevanjem mlajših plavalnih nadobudnežev. Obiskuje prvi letnik strojne fakultete v Ljubljani. Svoj prosti čas pa rad preživlja na kolesu ali pod košarkarskim košem, prav tako pa se rad ukvarja tudi z glasbo.

## Maja Premerl

### učiteljica plavanja

Maja je že kot otrok uživala v vodi in ob vodi. Pri petih letih je začela trenirati plavanje v plavalnem klubu Ljubljana, kjer se je tudi prvič srečala s tekmovalnim plavanjem. Tekmovala je vse do začetka srednje šole, ko se je odločila, da bo raje svoje znanje plavanja prenesla na druge. V Narfu je začela ljubiteljsko plavanje, opravila je program demonstratorjev in asistentov, ter se izobraževala v teoriji plavanja. Po letih pripravljavanja in nadgrajevanja znanja o plavanju je začela s poučevanjem mlajših.

Poleg študija se rada ukvarja z glasbo, igra v orkestru Simfonika, in tudi sama še vedno trenira plavanje.

## Urška Zagorc

### učiteljica plavanja

Urška je plavanje začela trenirati pri sedmih letih, sprva v različnih plavalnih šolah, nato pa je postala zvesta Narfu in tam zaključila triletni program demonstratorjev in dvoletni program asistentov plavanja. Pri tem jo je vseskozi vodila ljubezen do vode in želja po poučevanju. Kot prostovoljna gasilka in prostovoljka pri Zvezi prijateljev mladine preživi veliko časa z otroki, v prostem času pa rada pobegne na bele strmine ali v svet knjig. Po izobrazbi je magistrica biokemije.

»Ni boljšega občutka kot tisti, ko ti voda odplakne vse skrbi.«

## Zoja Mramor

### učiteljica plavanja

Zoja je študentka biokemije na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo. Veselje do vode in plavanja goji že od malih nog in je tako dolgoletna plavalka šole plavanja Narf. Prek programa demonstratorjev in asistentov je nadgradila svoje znanje vseh tehnik plavanja, ki ga sedaj z veseljem predaja novim plavalcem in plavalkam. Poleg plavanja pa si prosti čas krajša še z najrazličnejšimi oblikami ustvarjanja.

## Grega Dolinar

### učitelj plavanja

Grega je diplomiral na Fakulteti za šport. Vrsto let je bil aktiven plavalec. Največ medalj, okoli 60, je osvojil v prsni tehniki. Bil je tudi državni prvak. Po dolgi plavalni karieri je veliko veselje našel v gimnastiki, fitnesu, teku in kolesarjenju, zato svojo rekreativno športno pot nadaljuje na triatlonskih tekmovanjih. Svoje bogato plavalno znanje v vlogi trenerja in učitelja deli z manj izkušenimi in jih uči pravih plavalnih zaveslajev.

”V plavanje sem sledil starejši sestri in s tem naredil velik plus v svojem življenju. Vpeljala me je tudi v učiteljske vode, kjer sem spoznal, da je učenje otrok nekaj posebnega, še posebno ko vidiš njihov užitek ob tem. ‘Plavati’ zna veliko ljudi, pravilno plavati pa ne toliko.”

# Prispevki članov

Plavam že odkar pomnim. Kot otrok sem bil skoraj vsak prosti trenutek v vodi. Ko sem se priključil plavalni šoli, sem hitro začutil, da je to nekaj, kar me res veseli. Treningi so mi postajali vedno bolj pomembni, saj sem poleg gibanja našel tudi disciplino, sprostitiv in prijateljstva. Sčasoma sem se izboljševal in začel razmišljati, kako bi lahko tudi drugim vzbudil ljubezen do plavanja – takrat sem prvič slišal za demonstratorsko skupino.

Vstop v demo skupino mi je bil zanimiv. Poleg rednih treningov nas čakajo tudi kolokviji, kjer preverjamo svoje znanje, ter tridnevni seminar v Snoviku, ki je naporen vendar dokaj zanimiva izkušnja – poln treningov in nepozabnih trenutkov. Tam se še bolj povežemo kot ekipa in dobimo občutek, da smo del nečesa večjega.

Zdaj gledam na plavanje drugače – ne več le kot na šport, ampak kot del mojega vsakdana in osebne rasti. Naučil sem se vztrajnosti, odgovornosti in spoštovanja do drugih.

**Nicholas, demonstrator 2**

Plavam že vrsto let. V bistvu toliko, da sem jih nehal šteti. Všeč mi je, da je težko toliko, kolikor si ga sam naredim. V bazenu lahko izklopim glavo in se malo razmigam. Že tri leta pa se učim tudi opažanja napak pri drugih in izboljševanja tehnike. Tako naredim kaj dobrega zase in tudi za druge.

**Maks, demonstrator 3**

Letos sem že tretje leto vključen v Narfov program demonstratorjev. Trikrat tedensko treniramo plavanje, kar mi zelo pomaga pri sproščanju od vsakdanjih obveznosti in izboljšuje vzdržljivost, kar mi koristi tudi v vsakdanjem življenju. Poleg treningov imamo nekajkrat na leto tudi kolokvije, kjer nadgrajujemo svoje plavalne tehnike in se učimo, kako znanje uspešno prenašati na druge. Plavanje mi pomeni veliko, saj sem preko programa spoznal številne prijatelje in še poglobil svojo ljubezen do tega športa, ki me spremlja že od otroštva. Prepričan sem, da bom s plavanjem vztrajal še dolgo, saj mi program demonstratorjev nudi odlično podporo pri osebnem in športnem razvoju.

**Matej, demonstrator 3**

Tri leta nazaj sem začel z demonstrator programom pri plavanju in sem zelo navdušen. Res super priložnost, da nadgradim svoje znanje, izboljšam tehniko in hkrati spoznam, kako je učiti druge. Vsak trening mi prinese nekaj novega – od boljšega občutka za vodo, do raznih trikov, ki pomagajo začetnikom. Pa še fajn je, ker združujem nekaj, kar imam rad, z možnostjo napredovanja in dodatnih izkušenj.

**Luka, demonstrator 3**

Biti demonstrator v Šoli plavanja Narf je zanimiva izkušnja, kjer se ne učim več osnov, ampak izpopolnujem svojo tehniko. Na treningih vadim pravilne zaveslaje, dihanje in obrate, kar mi pomaga postajati boljši plavalec. Trenerji mi pokažejo napake in mi pomagajo, da jih popravim. Pogosto plavam skupaj z drugimi, ki so prav tako dobri, zato se spodbujamo med seboj. Včasih je trening naporen, a občutek po dobro opravljenem delu je vedno odličen. Uživam v tem, da lahko izboljšujem vsak detajl, saj vem, da me to vodi k boljšim rezultatom. Biti demonstrator pomeni tudi, da s svojim zgledom pokažem pravilno tehniko drugim. To me spodbuja, da se vedno trudim po najboljših močeh.

**Mark, demonstrator 1**

Biti demonstrator pri plavalni šoli Narf je meni zelo zanimivo, a naporno (na dober način). V skupini smo zelo tesno povezani in je super z njimi plavati. Kot demonstratorica sem se pa tudi že veliko stvari naučila, še posebej kar se tiče podrobnosti pri plavalnih tehnikah. Naučila sem se tudi opaziti napake pri moji tehniki in sem opazila, da sem bolj pozorna na njo med plavanjem. Ker so treningi trikrat na teden se mi je izboljšala tudi kondicija. Kljub temu, da so treningi naporni sem vedno ponosna ko opazim, da sem se izboljšala ali bolje razumem katero od tehnik. Na kratko, biti demonstrator je meni zanimivo in se vedno nekaj novega naučim.

**Mojca, demonstrator 1**

Plavanje v mojem življenju nosi prav poseben pomen. Plavam odkar pomnim. Začetki niso bili najlažji, a z leti vztrajnosti, se je ves trud poplačal. Danes ne plavam samo zato, da bi bolje plavala in napredovala, ampak tudi zato, ker mi plavanje predstavlja sprostitvev in v njem uživam. Še vedno pridejo dnevi, ko nimam motivacije, da bi šla na trening, ampak vem, da bom po treningu prišla iz vode zadovoljna.

**Pia, demonstrator 3**

Letos sem že tretje leto vključen v Narfov program demonstratorjev. Trikrat tedensko treniramo plavanje, kar mi zelo pomaga pri sproščanju od vsakdanjih obveznosti in izboljšuje vzdržljivost, kar mi koristi tudi v vsakdanjem življenju. Poleg treningov imamo nekajkrat na leto tudi kolokvije, kjer nadgrajujemo svoje plavalne tehnike in se učimo, kako znanje uspešno prenašati na druge. Plavanje mi pomeni veliko, saj sem preko programa spoznal številne prijatelje in še poglobil svojo ljubezen do tega športa, ki me spremlja že od otroštva. Prepričan sem, da bom s plavanjem vztrajal še dolgo, saj mi program demonstratorjev nudi odlično podporo pri osebni in športnem razvoju.

**Matej, demonstrator 3**

Ko skočim v vodo se pojavi dilema, kje je moja plavalna oprema? A....očala so na dnu bazena.

Prsno plavanje je zame zabavanje, Serije kravl-delfin, se utopim.

ko pa soplavalci so tu, čas hitreje mine, saj govorimo štose si fine.

**Ciklama, demonstrator 2**

V dveh letih programa demo sem pridobila veliko novega znanja, ki mi ne le pomaga pri izboljšavi izvedbe tehnik, vendar pripomorejo tudi k moji osebni rasti. Na kolokvijih se učimo pravilne izvedbe tehnik, opažanja napak in opisovanja vaj s pravilnimi izrazi. Znanje s kolokvijev mi pride prav tudi v šoli. Ne bom lagala, da so treningi lahki. Vem pa, da s treninga vedno pridem z nasmeškom na obrazu. Narfa ne vidim več kakor le šolo plavanja, vendar kot skupnost.

**Žana, demonstrator 2**

Plavam že dve leti v demonstratorskem programu plavalne šole Narf. V tem času sem še bolj izpopolnil vse plavalne tehnike in spoznal, kako pomembni sta vztrajnost in dobra volja. Pri programu demonstratorstva se učimo kako se pravilno izvajajo posamezni deli tehnik z namenom, da lahko postanemo učitelji plavanja pri Narfu. Plavanje mi je prineslo veliko lepih trenutkov, novih prijateljev in samozavesti. Vsem, ki še razmišljate o vstopu v program demonstratorstva, sporočam, da se splača postati demonstrator, saj lahko pridobiš izjemno dobre izkušnje, obenem pa se poglobite v izvajanje plavalnih tehnik.

**Vitan, demonstrator 2**

Biti demonstrator v Šoli plavanja Narf je zanimiva in poučna izkušnja. Trenutno še ne delamo z otroki, ampak se skozi redne treninge, ki jih imamo trikrat na teden, pripravljamo na to vlogo. Na treningih vadimo vse tehnike plavanja, komunikacijo in način podajanja navodil. Pomembno je, da znamo jasno pokazati vaje in jih po potrebi tudi razložiti. V skupini je spodbudno in sproščeno vzdušje, zato se veliko naučimo tudi drug od drugega. Vsak trening prinese nekaj novega in pomaga graditi samozavest za prihodnje delo z otroki. Na treningih poskušamo izboljšati svojo plavalno tehniko.

**Enja, demonstrator 1**

V tem, da sem demonstratorica v Šoli plavanja Narf uživam, saj se imamo na treningih zelo lepo. Treningi znajo biti naporni, ampak ker sem tam še z drugimi v njih vedno uživam. Tam imam tudi par prijateljic in se med sabo vsi lepo razumemo. Med sabo se tudi zelo podpiramo in spodbujamo. In tudi na taboru demonstratorjev s Snoviku je bilo zelo dobro, saj smo se spoznali z starejšimi demonstratorji. Tega, da sem postala demonstratorica pri Narfu, ne obžalujem niti malo.

**Ida, demonstrator 1**

Plavam že od malega, zato je voda zame nekaj domačega in pomirjujočega. Trikrat na teden obiskujem program demonstratorjev, kjer, poleg treningov, s kolokviji in opazovanji izvem tudi veliko o sami plavalni tehniki. Plavanje mi pomaga, da se razgibam, zbistrim misli in si vzamem čas zase. V skupini se tudi lepo razumemo, kar pripomore k sami zanimivosti treningov. Brez plavanja si tako mojega tedna sploh ne predstavljam.

**Jerneja, demonstrator 3**

V letu 2024/25 sem se odločil za demonstratorski program v šoli plavanja Narf in moram priznati, da je bila ena izmed najboljših odločitev, ki sem jih sprejel v svojih 9 letih plavanja. Spoznal sem mnogo prijetnih ljudi ter navezal veliko stikov. Program priporočam vsem, ki so pripravljene dati malo več od sebe, v zameno za več znanja in seveda zabave. Program vključuje kolokvije in seminarske naloge. Bilo je eno izmed najlepših let, ki sem jih preživel kot plavec.

**Matija, demonstrator 1**

Biti član demonstratorjev pri Narfu se mi zdi izjemno, saj bom lahko po opravljenem izobraževanju tudi sam učil mlajše generacije, česar si zelo želim. Skozi leto preplavamo mnogo napornih kilometrov, ob tem nas pa učijo teorijo o plavanju. Dvakrat na leto preizkusijo naše znanje, saj se s tem prepričajo, da jemljemo vse skupaj resno. Proti koncu novembra gremo v terme Snovik, kjer se imamo kljub večim treningom na dan in urami trdega dela zelo lepo.

**Patrik, demonstrator 2**

Biti članica Šole plavanja Narf mi pomeni zelo veliko. Še posebej zato, ker se z prijatelji zelo razumemo. Vsak trening je priložnost, da se izboljšam v plavanju in popravim svoje napake. Mislim, da bom še dolgo obiskovala Šolo plavanja Narf, saj v treningih zelo uživam. Poleg treningov se vedno najde čas za smeh, druženje in zabavne trenutke.

**Isabela, demonstrator 1**

Čeprav pravijo, da prvič nikoli ne gre povsem popolno, so me okoliščine – in mnenje višjih sil – pripeljale do tega, da zdaj tu sedim, znova pišem in razmišljam o svoji poti skozi demonstratorski program. Morda bodo besede tokrat bolj zadoščale pričakovanjem, a hkrati naj bodo tudi bolj iskrene.

Demonstratorski program zame ni bil le niz treningov in kolokvijev, temveč triletno učenje potrpežljivosti, natančnosti in opazovanja sebe in drugih. Spoznal sem, da napake niso vedno vidne v gibu, saj so pogosto skrite v mislih in, da pravi napredek pride šele takrat, ko ti začne biti mar tudi za tiste detajle, ki jih prej raje spregledaš.

Z zaključkom tega poglavja zdaj z večjim zavedanjem in spoštovanjem gledam proti asistentskemu programu. Vem, da bo drugačen – bolj usmerjen v prakso, v delo z mlajšimi, v večjo odgovornost. In prav zato se ga veselim, ker čutim, da sem pripravljen stopiti stopničko višje.

A pred tem me čaka poletje. Že voham borovce. In kmalu bom spet pogrešal tolčenje križnega izvijača po kovinski lestvi na bazenu.

**Jaka, demonstrator 3**

Plavanje pri demonstratorjih se mi zdi zelo poučno in zabavno, saj se na treningih naučimo veliko novih stvari. Da, treningi so včasih naporni, velikokrat pa so primerno zahtevni za učenje novih disciplin. Pri plavanju pa ni vse samo v strmenju v dno bazena in plavanju določene tehnike. So tudi prijatelji in predanost do športa in vse to se mi zdi, da je pri programu demonstratorji smisel.

**Zoja, demonstrator 3**

Program demonstratorjev je po eni strani zabava s prijatelji in sprostitvev, po drugi pa kljub vsemu odgovornost in trdo delo. Ob medsebojni spodbudi in podpori drugih demonstratorjev, ki so prav tako vestni učenja, ter s pomočjo narfovih trenerjev, ki imajo za sabo že leta izkušenj, lahko z malo truda izboljšaš svojo tehniko plavanja ter se o njej tudi dodatno naučiš s kolokviji tekom leta. Program traja 3 leta, vsako leto pa je organiziran tudi trodnevni tabor, kjer se med skupinami lahko še dodatno povežeš, hkrati pa se poglobiš v izbrano tehniko plavanja.

**Brina, demonstrator 3**

V Narfu plavam že kar dolgo in nisem še nikoli pomislila, da bi zamenjala. Ne samo, da sem se ob podpori prijaznih, spodbudnih in dobronamernih trenerjev naučila tehnično izvrstno plavati, ampak sem tudi skovala mnogo globokih prijateljstev s soplavalci. Všeč mi je tudi možnost, da sem se lahko vključila v program demonstratorjev in s tem še bolj nadgradila svoje znanje, ne samo v bazenu ampak tudi v teoriji.

Plavanje je moj način sproščanja ter hrana za dušo in k takemu doživljanju plavanja je največ prispeval prav Narf.

**Jerneja, demonstrator 2**

Letos je že tretje leto, kjer sem prisoten v Narfovem programu demonstratorja. Moram reči, da je to ena najbolj pozitivnih stvari trenutno v življenju. Plavamo trikrat na teden, kar je perfektno, ampak bi lahko imeli tudi večkrat. Drugače je pa super, občutek imam da se z vsakim treningom izboljšujem in hkrati uživam v zahtevnosti. Občutek, ki ga dobiš po tem, ko uspešno opraviš trening, ki se zdi kar zahteven, je nekaj, kar ne morem opisati.

**Gabr, demonstrator 3**

Letos zaključujem že tretje leto v programu demonstratorjev. Čeprav sem zaradi poškodbe skoraj polovico leta izpustil treninge, sem se vsakič z veseljem vračal na bazen. Plavanje mi še vedno predstavlja užitek, izziv in prostor, kjer se počutim domače. Posebej dragocena pa so mi prijateljstva, ki sem jih zgradil v teh letih – prav zaradi njih vsak trening pomeni nekaj več.

**Bor, demonstrator 3**

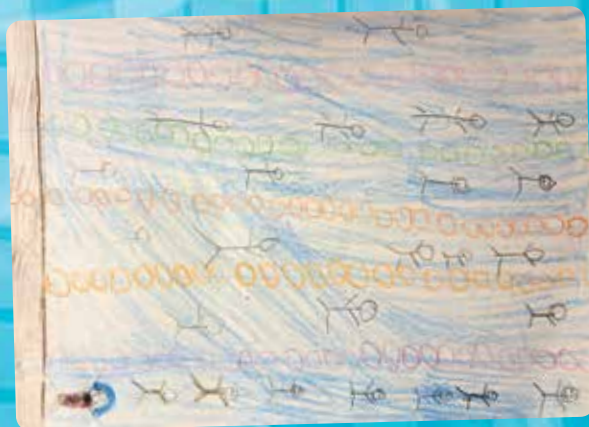
Pri Narfu plavam že sedmo leto. Začela sem enkrat tedensko, nato dvakrat tedensko, potem pa sem se vključila v program demonstratorjev. Kot nekdo, ki končuje program demonstratorjev, sem zelo vesela za vse, kar sem v teh treh letih (pa tudi v prejšnjih, seveda) doživela. Spoznala sem prijatelje, ki so sedaj sestavni del mojega življenja in z njimi ustvarila veliko lepih spominov, še posebej na jesenskih seminarjih v Snoviku. Spoznala sem, da plavanje pravzaprav ni samo mahanje po vodi. Pogled na plavanje s pedagoškega vidika mi je ustvaril samokritičnost do mojih lastnih plavalnih gibov in mi dal nekaj, o čemer lahko razmišljam, ko imam glavo pod vodo. Zavedam se, da me čaka še dolga pot do osvojitve pravih tehnik, a sem vesela, da imam priložnost rasti, čeprav je včasih tudi naporno. Se že veselim naslednjih preizkušenj :)

**Izabela, demonstrator 3**

Vključitev v demonstratorski program Šole plavanja Narf je bila ena najboljših odločitev v mojem življenju. Program mi je omogočil, da sem nadgradila svoje plavalne sposobnosti in pridobila dragocene spomine z mojimi soplavalci. Program mi je odprl nova obzorja in me mogoče celo navdihnil za nadaljnje delo v športnem okolju. Demonstratorski program priporočam vsakemu, ki želi svoje plavalno znanje še bolj nadgraditi in hkrati spoznati veliko novih, zanimivih in prijetnih ljudi.

**Uma, demonstrator 1**



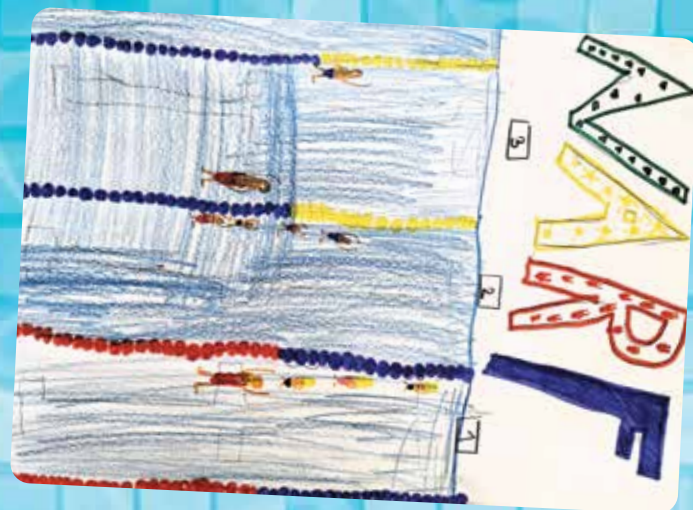




RADA PLAVAY ZATO KER RADA  
DELAM BOMBICO







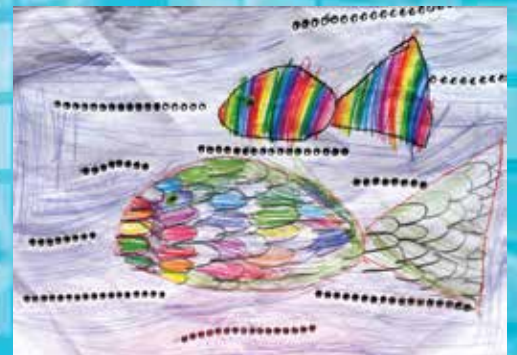
NARF



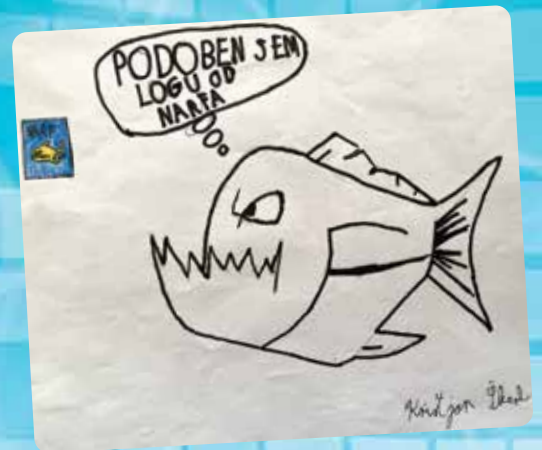
Patrik

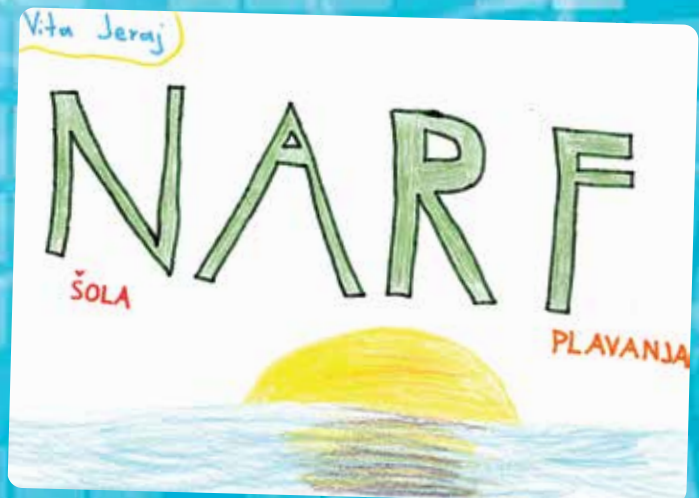


MAJ APÖNER



KLARA





# V poplavi oglasov z nami zaplavajte na površje.

Smo specialisti za Google in Facebook oglaševanje, spletne strani in spletne trgovine.





