

### III. Desatero malého plavce

1. Nejsi-li zdrav – plavání odlož (zvýšená teplota, žaludeční nevolnost, atd.).
2. Před plaváním a vstupem do vody nejez! Počkej 1 – 2 hodiny než vytrávíš (Pozor na zatížení krevního oběhu trávicím traktem).
3. Před vstupem nebo skokem do vody udělej několik cviků na rozcvičení, namoč si obličej a krajinu srdeční. Adaptuj organismus na připravovanou zátěž a na chladnější prostředí.
4. Uříčený a zpocený neskákej do vody. Dojde k prudkému snížení tepové frekvence se zástavou srdce.
5. Nepřečenuj nikdy své síly – plav pouze tak daleko, odkud se bezpečně vrátíš. Voda zkresluje vzdálenosti, přibližuje!
6. Dostaneš-li křeč – polož se na záda, plav pouze nepostiženými končetinami, nezmatkuj a přivolej pomoc (zátěžová situace: začíná pracovat reflexní centrum v prodloužené míše, dochází k trhavým pohybům, které plavce vysílí a potápí).
7. Na plavidlech (vzduchových i pevných) jezdi pouze na takové vzdálenosti, které jsi schopen doplatat. Před použitím proved' kontrolu plavidla. Na tekoucí vodě použij plovací vestu.
8. Vyhýbej se tekoucí vodě (rozvodněným řekám, potokům a jezerům). Tvoří se zde nebezpečné vratné proudy a válce, ze kterých nevyplave ani zkušený plavec. Plavání v tekoucí vodě **vysiluje až 3x více než plavání ve vodě stojaté!**
9. Neskákej do neznámé vody - nevíš, co je na dně. Před vstupem do neznámé vody si vezmi gumovou obuv, která zabrání poraněním o ostré předměty.
10. Nauč se poskytovat **dopomoc unavenému plavci**. Později i záchranu tonoucího.

### Pokyny pro doprovázející učitele ZŠ



- I. Bezpečnostní a hygienické předpisy
- II. Organizace plavecké výuky
- III. Desatero malého plavce

příloha: Výpis pro učitele ZŠ

## I. Bezpečnostní a hygienické předpisy

1. Do plavecké výuky mohou být zařazeni pouze ti žáci, kterým lékař plavání povolil.
2. Nemocní žáci nepatří do bazénu, škodí sobě a mohou přenést nemoc na druhé. Děti s kožními chorobami (např. bradavicemi, plísňemi) a děti trpící epilepsií se nemohou **kolektivní výuky** zúčastnit.
3. Na plaveckou výuku budou žáci vybaveni **igelitovou taškou (označenou jménem, ZŠ a třídou)**, ručníkem, plavkami, tělovým šamponem a krémem na ošetření pokožky. Na plaveckou výuku žáci ponechají doma větší obnosy peněz, cenné předměty (zlaté náušnice, řetízky, prstýnky, náramky, hodinky a pod.). V zimních měsících se žáci na cestu do bazénu teple obléknou a nezapomenou na čepici, rukavice a šálu.
4. Doprovázející učitelé ZŠ jsou povinni dohlížet na žáky, aby nebyl porušován provozní řád bazénu. Před vstupem do šaten poučí své žáky o chování v těchto prostorách:
  - svléknutí žáků do naha
  - použití WC před osprchováním
  - řádné omytí tělovým šamponem
  - ukončení osprchování studenou vodou
  - obléknutí do plavek
  - uložení potřeb pro plaveckou výuku do igelitové tašky.
5. Po ukončení plavecké lekce je důležité opět řádné osprchování zakončené studenou vodou, důkladné osušení těla, uší a prstů nohou (možnost vzniku plísníových onemocnění). Po osušení je vhodné tělo ošetřit mastným krémem nebo pleťovým mlékem. Voda v bazénu je desinfikovaná a vysouší pokožku.
6. Po příchodu na bazén si žáci odloží na místo určené instruktorem PŠ igelitové tašky. Doprovázející učitel zajistí vzhled a rychlý nástup žáků tak, aby přepočítání a předání žáků proběhlo v co nejkratším čase.
7. V průběhu plavecké výuky **žák nesmí**:
  - znečišťovat vodu v bazénu
  - křičet v prostorách bazénu
  - strkat do spolužáků
  - běhat a klouzat se po mokřích dlaždicích
  - svévolně skákat do vody
  - používat plavecké brýle a ploutve
  - opustit svou skupinu a instruktora PŠ
  - **používat páru v prostorách sprch.**
8. Pokud bude žák potřebovat v průběhu plavecké výuky použít WC, ohlásí to svému instruktorevi PS a ten jej uvolní. Na WC jej doprovodí učitel ZŠ, který dohlídí na jeho bezpečnost.
9. Děvčata procházejí dámským oddělením šaten a sprch, chlapci pánským oddělením. Nástup do sprch je 10 minut před zahájením výuky. Převod žáků

šatnami a sprchami si zajišťují učitelé ZŠ. Žáci v prostoru bazénu provedou vzhled a rychlý nástup podle tříd.

10. Po skončení plavecké výukové lekce, ukončené společným nástupem žáků si doprovázející učitel ZŠ přebírá své žáky a odvádí je do sprch. V šatně zkontroluje, zda si ve skříňkách neopnechali své věci.

## II. Organizace lekcí výuky plavání v plavecké škole

1. Nástup žáků v plaveckém areálu v Hradci Králové **bude prováděn střídavě na měličině a hloubce, vždy na kratší straně 50ti metrového bazénu. Dozor nad děvčaty i chlapci v šatnách a sprchách zajišťují doprovázející učitelé ZŠ.**
2. Doprovázející učitelé ZŠ vyplní v záznamovém listě docházku své třídy před výukovou hodinou a předají instruktorovi PS nastoupené žáky. Instruktor PS zkontroluje počet a zapíše do třídní knihy. Převzetí žáků potvrdí podpisem.
3. V zahajovací hodině předají doprovázející učitelé ZŠ instruktorům PS řádně vyplněné tiskopisy (záznamový list třídy, podepsaný výpis pro učitele ZŠ). V následujících hodinách učitelé ZŠ, vždy před zahájením výuky, doplní prezenci jednotlivých žáků v záznamovém listě a zapíše školu, třídu a počet žáků v třídní knize. **Po první lekci PŠ** vystaví ZŠ faktury za plaveckou výuku podle vyplněných centrálních karet. Na případné další změny v počtech žáků bude PS reagovat až po ukončení cyklu.
4. Instruktoři PS provedou v zahajovací lekci rozdělení žáků do skupin podle plaveckých dovedností. Doprovázející učitelé ZŠ vypomohou s dozorem u žáků již rozdělených do plaveckých skupin.
5. Po rozdělení (25 – 35 min.) a zapsání žáků instruktorem PS do metodických listů bude zahájena přímá pedagogická činnost - plavecká výuka.
6. Po ukončení výukové lekce, **doprovázející učitel ZŠ vždy přepočítá své žáky na společném nástupu tříd a výsledek zkontroluje s instruktorem PS.**
7. Doprovázející učitelé ZŠ jsou povinni mít u sebe seznamy žáků s kontakty na rodiče a číslem zdravotní pojišťovny (pro případ úrazu při výuce plavání). Dříve tyto údaje byly uvedeny v Závazných dohodách, které byly zrušeny.