

## Hygienická a bezpečnostní pravidla

Žák ZŠ nesmí:

- znečišťovat vodu v bazénu
- křičet v prostoru bazénu
- strkat do spolužáků
- běhat a klouzat se po mokré dlažbě - svévolně opustit skupinu
- svévolně skákat do vody

### Omezení rizika:

- Doprovázející učitelé ZŠ zodpovídají za bezpečnost žáků až po nástup do prostoru bazénu. Od této chvíle až po nástup v závěru hodiny (s výjimkou doby pobytu žáků na WC) přebírají veškerou zodpovědnost zaměstnanci PS Zéva. Při neukázněném pohybu dětí v prostoru šaten, sprch a WC hrozí nebezpečí úrazu a proto je zde dozor nutný!!! - Instruktor PS Zéva má neustálý přehled o svěřených dětech a vede výuku tak, aby možnost úrazu byla co nejmenší
- Doprovázející učitelé ZŠ jsou povinni seznámit žáky s Bezpečnostními a hygienickými předpisy před zahájením plavecké výuky, a to i žáky, kteří výuku zahájí opožděně. Toto potvrdí svým podpisem na zadní straně Zápisového listu. Na konci plavecké výuky seznámí žáky s Desaterem malého plavce.

Údaje o dítěti budou použity pouze pro evidenční potřeby PS Zéva, z. s. v případě úrazu a po ukončení docházky jsou skartovány.

V souladu se směrnicemi MŠMT ČR je nabídnuta základním školám ve školním roce 2024/2025 služba Plaveckého střediska Zéva: „Komplexní plavecká výuka“. Do plavecké výuky, hrazené z finančních prostředků ZŠ jsou zařazeni žáci 1. stupně ZŠ a malotřídních ZŠ okresu HK ve třech po sobě jdoucích ročnících v lekcích á 60 min. nebo ve dvou po sobě jdoucích ročnících v lekcích á 90 min. v rozsahu 10 lekcí v ročníku (vyhláška MŠMT ČR = 1800 minut plavecké výuky - zapojení do ŠVP na I. st ZŠ).



Plavecké středisko Zéva, z.s.  
Uhelná 868/3,  
500 03 Hradec Králové

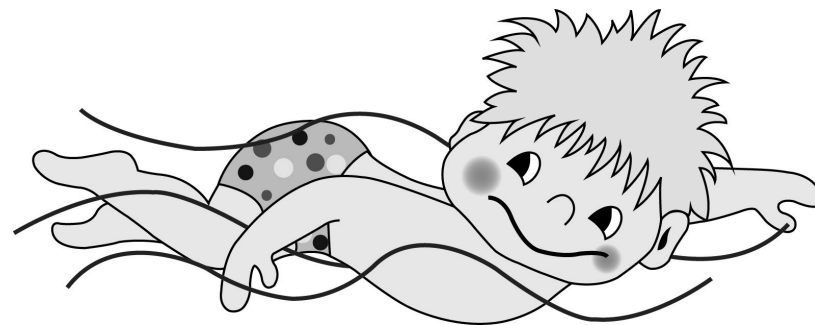
b.ú.: 2601239147/2010  
IČO: 061 32 936

603 852 839  
603 412 008

ps.zevahk@zeva.cz  
<http://www.zeva.cz>

# Základní školy

Informace o plavecké výuce pro rodiče žáků (10 lekcí)



.....  
za PS Zéva

Mgr. Jiří Pašta, 603 912 223  
email: [jiri.pasta@zeva.cz](mailto:jiri.pasta@zeva.cz)

## Vážení rodiče

Vaše dítě bude v Plaveckém středisku Zéva absolvovat plaveckou výuku. Předkládáme Vám základní informace a pokyny k výuce.

### Základní pokyny

#### Vybavení na plaveckou výuku:

- Plavky, ručník, mýdlo, gumička pro sepnutí vlasů nebo plavecká čepice, eventuálně plavecké brýle (nepovinné). Vše bude uloženo do **podepsané** igelitové tašky.
- Nedávejte dětem větší obnosy peněz, prstýnky, řetízky, náušnice, hodinky apod. Hrozí poranění ostrými předměty, případně jejich ztráta.
- Při jakékoliv pochybnosti o zdravotním stavu Vašeho dítěte jej neposílejte na plavání. Děti se zvýšenou teplotou, kožními chorobami (např. bradavice) a děti trpící epilepsií se nemohou kolektivní výuky zúčastnit. **Děti neomlouvajte zbytečně.**
- Dítěti, které se z různých důvodů nemůže plavecké výuky zúčastnit, bude vstup do prostoru bazénu zakázán. Může se však zdržovat na balkóně po dobu plavecké výuky.
- Děti mohou při výuce používat plavecké brýle. S brýlemi máme dobré zkušenosti a dětem je obvykle doporučujeme. Pouze se ujistěte, že jde o brýle plavecké a ne potápěčské – tedy **bez zakrytého nosu**.
- Pro použití plaveckých brýlí už není vyžadován revers, jako tomu bylo v minulých letech. Plavecké brýle, které jsou dnes na trhu dostupné, jsou bezpečné. Dítě může na bazén rovnou přijít s brýlemi. Předchozí domluva s plaveckou školou není potřeba.

### Struktura výuky

Plavecká výuka (kurz) probíhá v 60 nebo 90 minutových lekcích.

#### Skladba lekcí:

- rozvíjení ve vodě, nácvik dýchání (*bobbing*) do vody
- prvková výuka plaveckých pohybů (prsa, znak, kraul) s plaveckými pomůckami (pásek, desky, kroužky, hranoly, ploutve, ...)
- výuka skoků, pádů do vody, plavání pod vodou, lovení předmětů a orientace ve vodě - spontánní hry na závěr - skluzavka, pontony, žáby, atd.
- na ukončení plaveckého kurzu (10 lekcí) jsou pořádány závody

## Hodnocení

Na počátku každého kurzu jsou žáci rozděleni podle plaveckých dovedností do plaveckých skupin (delfin, kapr, želva, žábka, kačka).

#### Plavecká úroveň:

Všestranný plavec	Delfin	uplave 200 m a více dvěma plaveckými způsoby opakovaně, uplave 25 m dalším plaveckým způsobem, uplave 10 m pod vodou, zvládne techniku startovního skoku, orientuje se ve vodě a vyloví předměty, zvládne a má znalosti o pravidlech dopomoci unavenému plavci
Plavec	Kapr	uplave 100 m a více, opakovaně libovolným způsobem (prsa, znak, kraul)
Poloplavec	Želva	uplave 25 - 99 m
Začátečník	Žábka	uplave 10 - 24 m
Neplavec	Kačka	uplave 0 - 9 m

Žáci, kteří absolvují plaveckou výuku, obdrží od Plaveckého střediska Zéva na závěr kurzu Mokrý vysvědčení, ve kterém jsou zaznamenány výkony a dosažená úroveň.

Do PS Zéva dochází profesionální fotograf, který na základě zájmu nabízí zhotovení fotografií z plavecké výuky. Fotografie jsou určeny výhradně do rukou žáků a nejsou bez souhlasu rodičů nikde publikovány.

### Co můžete udělat pro plavání v rodině

- Seznamte se s programem plavecké výuky PS Zéva.
- Nestrašte děti vodou, zvykejte je ponořovat obličej do vody.
- Učte je otevírat pod vodou oči a vydechovat do vody.
- Poučte děti o bezpečnostních a hygienických pravidlech před vstupem do bazénu (použití WC, osprchování a používání tělového šamponu a opětné osprchování). Po skončení výuky následuje krátké osprchování, řádné osušení (zejména vlasů v zimě).