

Organizační pokyny – Plavání pro 2. – 5. ročník

Plavecká škola při ZŠ Frýdek – Místek, J. z Poděbrad 3109, Frýdek - Místek

Žáci jsou povinni dodržovat tyto pokyny:

1. Bezpečnostní a provozní předpisy bazénu.
2. Žáci se mohou pohybovat pouze v určitých prostorách, chodbách, šatnách, ve sprchách a hale bazénu.
3. Žáci nosí s sebou **igelitové tašky** na uložení spodního prádla.
4. Na bazén **nesmějí žáci nosit cennosti – náušnice, řetízky, peníze** a pod..
5. Plavání je dovoleno pouze **v plavkách, dlouhé vlasy musí být staženy gumičkou nebo koupací čepicí**. Všechny děti musí mít s sebou **ručník a mýdlo**.
6. Přinesené ručníky si děti odloží do připravených prádelních košů v sušících.
7. Po skončení vyučovací hodiny se opět osprchují, řádně osuší v sušících a odchází do šaten, kde se převlékne.
8. **V prostorách bazénu je zakázáno:**
 - a) žvýkat žvýkačky a konzumovat potravu
 - b) nosit s sebou nápoje v skleněných lahvích
 - c) vzájemně se potápět, vrážet do jiných a shazovat je do vody
 - d) pohybovat se na bazéně v civilním oblečení
 - e) běhat a klouzat po mokrých dlaždicích
 - f) křičet v prostorách bazénu
10. Počátek a konec vyučovací hodiny bude oznámen signálem.
11. Stanovení příchodu a odchodu na bazén je určeno celoročním rozvrhem hodin a je závislé na harmonogramu jízd autobusů zabezpečujících dopravu.
12. V počátečních lekcích budou děti rozděleny do 4 základních skupin podle plaveckých dovedností a to:
 - 1.skupina** – dobří plavci, uplavou bazén dvěma plaveckými způsoby
cíl: zdokonalit původní plav.způsoby, naučit 3.plav.způsob, zvládnout prvky záchrany
 - 2.skupina** – slabší plavci, uplavou bazén jedním plaveckým způsobem.
cíl: naučit se druhý plav.způsob, startovní skoky, prvky záchrany a dopomoci
 - 3.skupina** – neplavci, nebojí se vody, splývají, popř. zvládají počátky plavání
cíl: naučit žáky plavat jedním způsobem 16 – 32m
 - 4.skupina** – neplavci, bojí se vody, popř. vznášejí /nesplývají /
cíl: naučit splývat v obou polohách, PN, ZN nebo jeden plav.způsob 10m
14. Vstup do vody je povolen pouze za přítomnosti učitele plavání.