

Práva a povinnosti žáků při plavecké výuce

Práva žáků:

1. Znat cíl, úkol a průběh hodiny (možnost získání obrázků u mladších žáků)
2. Odcházet v průběhu výuky na WC (svůj odchod ohlásí svému instruktorovi školního plavání).
3. Po dohodě se svým instruktorem školního plavání se posadit na lavičku a ohrát se, nebo si odpočinout v případě pocitu chladu nebo únavy.
4. Své případné obavy z prováděného cviku sdělit svému instruktorovi školního plavání, požádat o nadlehčovací pomůcku.
5. V případě nepochopení požadovaného cviku požádat instruktora školního plavání o podrobnější vysvětlení.
6. Nosit si dva ručníky (jeden ručník zůstává v šatně pro řádné vysušení po skončení výuky).
7. Vzít si na bazén velkou osušku nebo froté župan pro potřebu zahřátí
8. V případě nutnosti (zdravotní doporučení u žáků trpících cukrovkou, aj.) odejít pod dozorem dospělé osoby do šatny.

Povinnosti žáků:

1. Před vstupem na bazén se řádně osprchovat bez plavek.
2. Po každém použití WC se řádně osprchovat bez plavek.
3. Na bazén vstupovat pouze v plaveckém úboru (žáci po nemoci mohou být ve cvičebním úboru).
4. Nenosit na bazén řetízky, prsteny, náramky, kruhové náušnice nebo neuzamčené náušnice.
5. Nenosit na bazén pití a jídlo – především **žvýkačky** (velké nebezpečí vdechnutí).
6. Nenosit do prostoru bazénu mýdla, šampony, hřebínky, hračky, brýle.
7. Dlouhé vlasy pevně sepnout, popřípadě použít plaveckou čepici, aby se vlasy nemohly dostat do obličeje.
8. Zkontrolovat plavecký úbor – chlapci navléknou šňůrku na utažení, aby plavky nepadaly, dívky si mezi volná ramínka na plavkách přišijí gumu, nebo je svážou šňůrkou.
9. **Neběhat!!!**
10. Chovat se tiše.
11. Neodcházet do šatny bez svolení instruktora školního plavání a doprovázejícího učitele a pouze pod dohledem dospělé osoby.
12. Neskákat do vody bez svolení instruktora školního plavání.
13. Provádět pouze cviky požadované instruktorem školního plavání.
14. Používat pomůcky určené instruktorem plavání.
15. Při plavání udržovat rozestupy, nepotápět, nežduchat a nepředbíhat spolužáky.
16. Stále sledovat svého instruktora školního plavání očima (z důvodu velkého hluku v prostoru bazénu **je nutná zraková komunikace**).