

## Práva a povinnosti dětí při plavecké výuce

### **Práva žáků:**

1. Znat cíl, úkol a průběh hodiny
2. Odcházet v průběhu výuky na WC (s doprovodem pedagogického dozoru)
3. Po dohodě se svým instruktorem plavání se posadit na lavičku a ohřát se, nebo si odpočinout v případě pocitu chladu nebo únavy
4. Své případné obavy z prováděného cviku sdělit svému instruktorovi plavání, požádat o nadlehčovací pomůcku
5. V případě nepochopení požadovaného cviku požádat instruktora 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 dětí:**

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 (děti 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 sváží šňůrkou
9. **Neběhat!!!**
10. Chovat se tiše
11. Neodcházet do šatny bez svolení učitele a bez doprovodu dospělé osoby
12. Neskákat do vody bez svolení instruktora plavání
13. Provádět pouze cviky požadované instruktorem plavání
14. Používat pomůcky určené instruktorem plavání
15. Při plavání udržovat rozestupy, nepotápět, nežduchat a nepředbíhat jiné děti ve skupince
16. Stále sledovat svého instruktora plavání očima (z důvodu velkého hluku v prostoru bazénu **je nutná zraková komunikace**)