

Hygienická pravidla

1. Vhodné oblečení na výuku plavání, zejména v zimních měsících.
2. Před vstupem do bazénu je nutné navštívit WC, řádně se umýt pod sprchou tělovým šamponem (nevhodné skleněné lahvičky) a zakončit sprchování studenou vodou, aby žáci nešli do vody bazénu rozehrátí. Skleněné lahvičky na bazén nepatří!
2. Po skončení výuky se každý žák opět osprchuje, řádně osuší vlasy, uši a mezi prsty na nohou vlastním ručníkem. Sprchování opět zakončí studenou vodou.
3. Nemocní a osoby s podezřením na infekční onemocnění se výuky plavání neúčastní.
4. Při plavání jíst nejméně hodinu předem.
5. Pro plavání je nutné použít plavky, které slouží pouze k tomuto účelu, a koupací čepice.
6. Zákaz znečišťování vody bazénu

6. Informace pro rodiče

1. Výuka plavání je součástí výchovně vzdělávacího programu školy.
2. Rozsah výuky je (2. – 5. ročník +10 x 2 hodiny).
3. Termín a čas výuky 22.1. – 9.4.2018
4. Doprava na výuku plavání je zajištěna autobusem
5. Rodiče hradí (případný doplatek na dopravu – žádost o dotaci, zatím není známa její výše)
6. Omlouvání žáků z hodin plavecké výuky dle pravidel školního řádu.
7. Žáci, kteří se účastní plavecké výuky musí být zdraví (Prohlášení rodičů o způsobilosti zařazených žáků do výuky plavání).
8. Na plaveckou výuku budou žáci vybaveni (například igelitovou taškou, ručníkem, plavkami, koupací čepicí, tělovým šamponem v platovém obalu a mastným krémem).
9. Na plaveckou výuku žáci ponechají doma (ve škole) větší obnos peněz, cenné předměty (zlaté náušnice, řetízky, prstýnky, náramky, hodinky apod.).
10. V zimních měsících se žáci na cestu do plaveckého areálu teple obléknou a nezapomenou na čepici a šálu.

Plavecké desatero

1. Nejsi-li zdravý, plavání odlož (zvýšená teplota, žaludeční nevolnost apod.).
2. Před plaváním a vstupem do vody nejz. Počkej 1 - 2 hodiny, než vytrávíš (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. Uřícený a zpcený neskákej do vody (prudce se sníží tepová frekvence a může dojít k zastavení srdce).
5. Nepřeceňuj své síly, plav pouze tak daleko, odkud se bezpečně vrátíš. Voda zkresluje vzdálenosti (přibližuje!).
6. Dostaneš-li křeč, polož se na záda (zakloň hlavu), plav pouze nepostiženými končetinami. Nezmatkuj a přivolej pomoc.
7. Na plavidlech (vzduchových i pevných) jezdi pouze takové vzdálenosti, které jsi schopen doplatat. Před použitím proved' kontrolu plavidla. Na tekoucí vodě použij plovací vestu.
8. Vyhýbej se prudce tekoucí vodě (rozvodněným řekám, potokům a jezerům). Tvoří se zde nebezpečné vratné proudy a válce.