**III. Desatero malého plavce**

1. Nejsi-li zdráv – plavání odlož (zvýšená teplota, žaludeční nevolnost, atd.).
2. Před plaváním a vstupem do vody nejez! Počkej 1 – 2 hodiny než vytrávíš (Pozor na 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 zpocený neskákej do vody. Dojde k prudkému snížení tepové frekvence se zástavou srdce.
5. Nepřeceňuj nikdy své síly – plav pouze tak daleko, odkud se bezpečně vrátíš. Voda zkresluje vzdálenosti, přibližuje!
6. Dostaneš-li křeč – polož se na záda, plav pouze nepostiženými končetinami, nezmatkuj a přivolej pomoc (zátěžová situace: začíná pracovat reflexní centrum v prodloužené míše, dochází k trhavým pohybům, které plavce vysílí a potápí).
7. Na plavidlech (vzduchových i pevných) jezdi pouze na takové vzdálenosti, které jsi schopen doplavat. Před použitím proveď kontrolu plavidla. Na tekoucí vodě použij plovací vestu.
8. Vyhýbej se tekoucí vodě (rozvodněným řekám, potokům a jezerům). Tvoří se zde nebezpečné vratné proudy a válce, ze kterých nevyplave ani zkušený plavec. Plavání v tekoucí vodě **vysiluje až 3x více než plavání ve vodě stojaté!**
9. Neskákej do neznámé vody - nevíš, co je na dně. Před vstupem do neznámé vody si vezmi gumovou obuv, která zabrání poraněním o ostré předměty.
10. Nauč se poskytovat **dopomoc unavenému plavci**. Později i záchranu tonoucího.

**Pokyny pro doprovázející učitele ZŠ**



1. **Bezpečnostní a hygienické předpisy**
2. **Organizace plavecké výuky**
3. **Desatero malého plavce**

příloha: Výpis pro učitele ZŠ

**I. Bezpečnostní a hygienické předpisy**

1. Do plavecké výuky mohou být zařazeni pouze ti žáci, kterým lékař plavání povolil.
2. Nemocní žáci nepatří do bazénu, škodí sobě a mohou přenést nemoc na druhé. Děti s kožními chorobami (např. bradavicemi, plísněmi) a děti trpící epilepsií se nemohou **kolektivní výuky** zúčastnit.
3. Na plaveckou výuku budou žáci vybaveni **igelitovou taškou (označenou jménem, ZŠ a třídou),** ručníkem, plavkami, tělovým šamponem a krémem na ošetření pokožky. Na plaveckou výuku žáci ponechají doma větší obnosy peněz, cenné předměty (zlaté náušnice, řetízky, prstýnky, náramky, hodinky a pod.). V zimních měsících se žáci na cestu do bazénu teple obléknou a nezapomenou na čepici, rukavice a šálu.
4. Doprovázející učitelé ZŠ jsou povinni dohlížet na žáky, aby nebyl porušován provozní řád bazénu. Před vstupem do šaten poučí své žáky o chování v těchto prostorách:
   * svléknutí žáků do naha
   * použití WC před osprchováním
   * řádné omytí tělovým šamponem
   * ukončení osprchování studenou vodou
   * obléknutí do plavek
   * uložení potřeb pro plaveckou výuku do igelitové tašky.
5. Po ukončení plavecké lekce je důležité opět řádné osprchování zakončené studenou vodou, důkladné osušení těla, uší a prstů nohou (možnost vzniku plísňových onemocnění). Po osušení je vhodné tělo ošetřit mastným krémem nebo pleťovým mlékem. Voda v bazénu je desinfikovaná a vysouší pokožku.
6. Po příchodu na bazén si žáci odloží na místo určené instruktorem PS igelitové tašky. Doprovázející učitel zajistí vzorný a rychlý nástup žáků tak, aby přepočítání a předání žáků proběhlo v co nejkratším čase.
7. V průběhu plavecké výuky **žák nesmí**:
   * znečišťovat vodu v bazénu
   * křičet v prostorách bazénu
   * strkat do spolužáků
   * běhat a klouzat se po mokrých dlaždicích
   * svévolně skákat do vody
   * používat plavecké brýle a ploutve
   * opustit svou skupinu a instruktora PS
   * **používat páru v prostorách sprch**.
8. Pokud bude žák potřebovat v průběhu plavecké výuky použít WC, ohlásí to svému instruktorovi PS a ten jej uvolní. Na WC jej doprovodí učitel ZŠ, který dohlíží na jeho bezpečnost.
9. Děvčata procházejí dámským oddělením šaten a sprch, chlapci pánským oddělením. Nástup do sprch je 10 minut před zahájením výuky. Převod chlapců šatnami a sprchami zajišťují instruktoři PS Zéva. Žáci v prostoru bazénu provedou vzorný a rychlý nástup podle tříd.
10. Po skončení plavecké výukové lekce, ukončené společným nástupem, odcházejí žáci do sprch. Doprovázející učitel ZŠ přebírá děvčata, instruktor PS Zéva chlapce. V šatně zkontroluje, zda si ve skříňkách neponechali své věci.

**II. Organizace lekcí výuky plavání v PS Zéva**

1. Nástup žáků v plaveckém areálu v Hradci Králové **bude prováděn střídavě na mělčině a hloubce, vždy na kratší straně 50ti metrového bazénu**. **Dozor nad děvčaty v šatnách a sprchách zajišťují doprovázející učitelé ZŠ. Dozor nad chlapci v šatnách a sprchách zajišťují instruktoři PS Zéva.**
2. Doprovázející učitelé ZŠ vyplní v zápisovém listě docházku své třídy před výukovou hodinou a předají instruktorovi PS nastoupené žáky. Instruktor PS Zéva zkontroluje počet a zapíše do třídní knihy. Převzetí žáků potvrdí podpisem.
3. V zahajovací hodině předají doprovázející učitelé ZŠ instruktorům PS řádně vyplněné tiskopisy (zápisový list třídy, podepsaný výpis pro učitele ZŠ). V následujících hodinách učitelé ZŠ, vždy před zahájením výuky, doplní prezenci jednotlivých žáků v zápisovém listě a zapíší školu, třídu a počet žáků v třídní knize. **Po první lekci PS** **vystaví ZŠ faktury za plaveckou výuku** podle vyplněných zápisových listů. Na případné další změny v počtech žáků bude PS reagovat až po ukončení cyklu.
4. Instruktoři PS provedou v zahajovací lekci rozdělení žáků do skupin podle plaveckých dovedností. Doprovázející učitelé ZŠ vypomohou s dozorem u žáků již rozdělených do plaveckých skupin.
5. Po rozdělení (25 – 35 min.) a zapsání žáků instruktorem PS do metodických listů bude zahájena přímá pedagogická činnost - plavecká výuka.
6. Po ukončení výukové lekce, **doprovázející učitel ZŠ** **vždy** **přepočítá své žáky**

na společném nástupu tříd a výsledek zkonzultuje s instruktorem PS.

1. Doprovázející učitelé ZŠ jsou povinni mít u sebe seznamy žáků s kontakty   
   na rodiče a číslem zdravotní pojišťovny (pro případ úrazu při výuce plavání). Dříve tyto údaje byly uvedeny v Závazných dohodách, které byly zrušeny.