**Pokyny pro žáky plavecké výuky**

1. S povinnostmi je žák seznámen před začátkem plavecké výuky svým pedagogickým pracovníkem ve škole a dále cvičiteli plavání při nástupu v úvodní hodině.

2. Žák se chová při plavecké výuce ukázněně, řídí se pokyny cvičitele plavání a pokyny pedagogického pracovníka.

3. **Do prostoru šaten, sprch a bazénu je přístup bez pedagogického pracovníka zakázán.**

4. V celém prostoru plaveckého areálu je přísný zákaz běhání, strkání, pošťuchování apod. **Choďte pomalu a opatrně!**

5. Po příchodu k určenému místu ve vstupní hale se každý žák vyzuje, obuv si odnese a uloží do přidělené skříňky.

6. V šatně se svlékne, uloží své věci do skříňky, připraví si věci na plavání (plavky, mýdlo, ručník, nápoj v plastovém obalu, kapesníky – nejlépe do igelitové tašky) a vyčká pokynů pedagogického pracovníka ke společnému odchodu do sprch.

7. Z hygienických důvodů je do bazénu zakázáno vstupovat v civilním oblečení. Žáci, kteří se přímo nezúčastňují

výuky, ale jsou přítomni v průběhu plavecké výuky v prostoru bazénu, se v šatně převléknou z venkovního

oblečení do vhodného sportovního úboru (tričko, šortky) a do Aguaparku vstupují bosi, případně ve vlastních přezůvkách používaných pouze k tomuto účelu, vhodných do „mokrého“ prostředí a řádně omytých.

8. Je zakázáno používat toaletní potřeby ve skleněných obalech.

9. Všichni žáci plavecké výuky včetně žáků mateřských škol, používají čisté plavky (ne bermudy) bez kovových a

umělohmotných součástí, které mohou být příčinou úrazu.

10. Před osprchováním jde každý žák na WC, sprchuje se bez plavek při nástupu do výuky pouze vodou, po výuce s použitím vlastního mýdla. Používání plavecké čepice není povinné, ale vhodné pro žáky s dlouhými vlasy. Dlouhé vlasy je nutné sepnout gumičkou, aby nepadaly do obličeje.

11. Žák vyčká pokynů pedagogického pracovníka ke společnému odchodu do prostoru bazénu. Ze sprch si s sebou

odnáší igelitovou tašku s uvedenými věcmi v bodě číslo 6 a odloží ji na místě k tomu určeném.

12. Nepřibližuje se k okraji bazénu, nebere plavecké pomůcky a v doprovodu pedagogického pracovníka nastoupí v předem určeném místě, (tj. místo u brouzdaliště) k nástupu na plaveckou výuku.

13. Žák, který se před výukou necítí zdráv nebo má jiné potíže, upozorní na tuto skutečnost cvičitele plavání nebo pedagogického pracovníka, který rozhodne o jeho další účasti ve výuce. Stejně tak učiní i v průběhu vyučovací hodiny.

14. Po předání žáků cvičitelům plavání a zapsání docházky, žáci vyčkají pokynů cvičitele plavání **ke společnému vstupu do bazénu.**

15. V žádném případě v průběhu celé vyučovací hodiny žák nevstupuje do bazénu bez přímého pokynu cvičitele plavání.

16. **Je přísně zakázáno do bazénu skočit.** Výjimku tvoří pouze skoky jako součást plavecké výuky, a to na přímý pokyn cvičitele plavání a při dodržení všech bezpečnostních zásad.

17. Žák se nesmí svévolně vzdálit z vymezeného prostoru, kde probíhá plavecká výuka jeho družstva a nevykonává jinou činnost, než která vyplývá z úkolu stanoveného cvičitelem plavání.

18. Bez povolení cvičitele plavání se nevzdaluje z místa výuky. **Vždy musí uvědomit** svého cvičitele plavání o potřebě opustit prostor Aguabazénu (odchod na WC, nevolnost atd.).

19. Dodržuje základní hygienická pravidla: do vody nesmí kašlat, smrkat, plivat, močit ani jiným způsobem ji znečišťovat.

20. Nenosí při výuce hodinky, náramky, prstýnky, řetízky, ozdobné sponky do vlasů a ani jiné předměty, které by mohly být příčinou úrazu vlastního nebo jiné osoby, která je účastníkem plavecké výuky. Doporučuje se nenosit náušnice.

21. Žák má ostříhané nehty.

22. Při výuce nežvýká žvýkačku

.

23. Při plavecké výuce není dovoleno používat plavecké brýle. Výjimku může povolit cvičitel plavání, např. na doporučení lékaře nebo na základě písemného souhlasu rodičů.

24. Je přísně zakázáno donášet do prostoru bazénu veškeré jídlo a nápoje ve skleněných lahvích. Pro dodržení pitného režimu může mít žák vhodný nápoj v plastovém obalu. Týká se dvouhodinových lekcí, kdy je možné se občerstvit pouze v průběhu krátké přestávky.

25. Po závěrečném nástupu a předání žáků pedagogickému pracovníkovi, žáci vyčkají pokynu pedagogického pracovníka ke společnému odchodu do sprch.

26. Žák, který se nezúčastnil plavecké výuky více jak 5x, nedostává od plavecké školy Mokré vysvědčení.

…………………………zde odstřihnout…………………………

**Čestné prohlášení rodičů**

Prohlašuji, že můj syn / dcera......................................................................................

nemá  žádné  zdravotní  potíže,  které  by  bránily  účasti  na plaveckém výcviku

/ **zvláště srdeční potíže , epilepsii, astma** /,  ani   žádné   kožní onemocnění / např. **ekzém, bradavice** /.

 Datum:   …………………… podpis rodičů      ....................................................................