

## Směrnice k zajištění výuky plavání ve školním roce 2023/2024

### I. Úvodní ustanovení

Základní škola Nižbor, okres Beroun, sídlem Školní 25, 267 05 Nižbor (dále jen „škola“), pořádá ve spolupráci s organizací Plavecká škola při TJ Lokomotiva Beroun z. s., sídlem Tyršova 85, Beroun 2 – město (dále jen „PŠ“) **výuku plavání** určenou pro žáky naší školy.

1. Místem konání výuky plavání Městský plavecký areál Tipsport laguna, plavecký bazén, Na Ostrově 900, 266 01 Beroun, tel. 311 514 401. Kontaktní osoba: Simona Pokorná, tel. 602 863 429.
2. Celkem žáci absolvují 10 lekcí po dvou hodinách (2 x 45 minut).
3. **Výuka plavání je určena pro žáky 2. - 3. třídy.** (Předpokládaný počet účastníků: 37)
4. Stanovené termíny kurzu:  
**Plavecká výuka proběhne vždy v úterý 8 - 9,30 hod.**  
**Termíny: 30. 4., 2. 5., 7. 5., 14. 5., 21. 5., 28. 5., 4. 6., 11. 6., 18. 6., 25. 6.**
5. Dopravu zajistí škola smluvně vhodným autobusem.
6. Žáci se mohou výuky plavání zúčastnit na základě přihlášky stvrzené podpisem zákonného zástupce a potvrzením o zdravotní způsobilosti žáka k plavecké výuce.
7. Plavecký výcvik je podle ŠVP povinnou součástí výuky tělesné výuky a pokud se ho žák nemůže ze zdravotních důvodů plně zúčastnit, musí mít zdravotní doporučení lékaře. V takovém případě bude po dobu plavání zařazen do jiné třídy a účastní se běžné výuky.
8. Jednorázovou zdravotní nezpůsobilost žáka je třeba doložit písemně předem, popř. v den konání telefonicky a SMS zprávou. V případě dlouhodobé absence je nutné doložit lékařskou zprávu. V takovém případě bude žák přítomný ve škole v době konání plaveckého výcviku zaměstnáno podle pokynů třídní učitelky.
9. Po dobu výcviku žáci nemají běžnou tělesnou výchovu a mění se rozvrh hodin.
10. Cílem výuky plavání je naučit se základním plaveckým dovednostem, odstranit případný strach z vody a osvojit si další kompetence v souladu se školním vzdělávacím programem. Všechny činnosti vycházejí vždy z potřeb jednotlivých žáků, instruktoři plavání přizpůsobují program věku i schopnostem jednotlivých žáků.
11. Škola hradí veškeré náklady spojené se zajištěním výuky, a to včetně dopravy.
12. Do výuky plavání nebudou zařazeni:
  - žáci nemocní a vykazující známky infekční choroby,
  - žáci s kožními chorobami,
  - případně žáci s dalšími omezeními.
13. Žáci budou v den výuky plavání vhodně oblečeni, vybaveni batůžkem, igelitovým sáčkem na mokré věci, plavkami, nazouváky s protiskluzovou podrážkou, mýdlem, ručníkem, svačinou a pitím. Vhodná je koupací čepice s viditelným křestním jménem na čelní straně.

14. Za cenné předměty (mobily, zlaté náušnice, řetízky, prstýnky, náramky, hodinky apod.) škola neručí. Zanechejte je doma.
15. Aktovku s učením na ostatní vyučovací hodiny podle rozvrhu ponechají žáci ve škole podle pokynů TU.

## **II. Průběh plavecké výuky**

1. Doprava na plavecký výcvik:
  - **Ve stanovený den** sraz žáků v budově školy v 7.00 hod, odchod ze školy s pedagogickým dohledem na zastávku autobusu v 7.15 hod., odjezd autobusu v 7.20 hod. Předpokládaný návrat do školy v 10.15 hodin.
2. Žáci jsou dopraveni autobusem k budově PŠ tam a po výcviku zpět.
3. V šatnách plavecké školy se žáci pod dohledem pedagoga osprchují a převléknou do plavek. Následně pak společně přejdou do bazénu.
4. Výuka plavání probíhá pouze v prostoru vnitřního krytého bazénu.
5. Výuku vedou odborní lektoři PŠ a žáci jsou pod stálým dohledem pedagogů školy.
6. Žáci jsou povinni dbát bezpečnostních pokynů pedagogů i lektorů PŠ po celou dobu průběhu plaveckého výcviku.
7. Žáci jsou povinni seznámit se s Řádem plavecké školy a Návštěvním řádem bazénu. Seznámení provedou třídní učitelky.

## **III. Za účelem zajištění bezpečnosti žáků pedagogové**

1. zajistí sběr Přihlášek k plaveckému výcviku ve šk. roce 2023/2024 a potvrzení o zdravotní způsobilosti žáků k plaveckému výcviku.
2. Před první lekcí vyplní jmenný seznam žáků, do kterého budou zaznamenávat docházku žáků v jednotlivých lekcích. K rukám PŠ odevzdají Docházkový list pro plavecký výcvik.
3. Jsou povinni seznámit se s Řádem plavecké školy a Návštěvním řádem bazénu a povinnostmi plaveckého doprovodu.
4. Zorganizují shromáždění žáků v budově škol před odchodem k autobusu.
5. Zajistí kopie karet pojišťoven žáků.
6. Zajistí s sebou mobilní telefon se seznamem kontaktů na zákonné zástupce účastníků výcviku.
7. Zajistí bezpečný přechod k autobusu, nástup do něj, usazení žáků do sedaček a připoutání žáků bezpečnostními pásy.
8. Odpovídají za bezpečnost žáků po celou dobu akce, tzn. též při pobytu žáků v plaveckém areálu, šatně, WC, rovněž pak i v bazénu samotném a případně i na dalších místech plaveckého areálu. Vykonávají trvalý dohled nad žáky, jsou přiměřeně oblečeni a připraveni kdykoliv žákům pomoci. Nikdy se nesmí vzdálit z prostor bazénu.
9. Odpovídají za dodržování provozního řádu plaveckého areálu školy. Pedagogičtí pracovníci proto přiměřeně věku a rozumovému chápání žáků prokazatelně seznámí s podmínkami, pravidly a požadavky pro zajištění bezpečnosti. Toto seznámení musí být provedeno prokazatelným způsobem před odchodem na plaveckou výuku (zápisem v třídní knize). S pravidly pro výuku plavání a bezpečnosti, které se jich týkají, musí být seznámeni všichni žáci
10. Mají přehled o celém prostoru výuky a všech žácích ve skupině, kteří se výuky účastní, pravidelně provádí v průběhu výuky překontrolování počtu žáků ve skupině. Totéž

provádí při jejím ukončení. Pokud v celém průběhu výuky odpovídající pedagog nemá náležitý přehled o všech žácích (účastnících), je povinen plaveckou výuku přerušit.

11. V době výcviku zajišťují individuální pomoc a péči žákům, kteří to potřebují (mladší žáci, žáci, kteří se bojí apod.). Zajišťují též doprovod žáků na toalety a zpět.
12. Upozorňují lektory plavecké školy na různé zvláštnosti žáků a zohlednění momentální situace, které vyžadují individuální přístup při výuce.
13. Jsou nápomocni při poskytování první pomoci a ošetření drobných poranění.
14. Po skončení výuky dohlédnou, aby se žáci řádně osprchovali, osušili a oblékli a zkontrolují šatny.
15. Zajistí bezpečnou cestu všech účastníků výuky plavání zpět do budovy školy (viz. bod III./7.)

#### **IV. Za účelem zajištění bezpečnosti žáků lektori PŠ**

1. Přebírají žáky na výuku do bazénu, pedagogové tím ale neztrácí odpovědnost za bezpečnost žáků. Dohled nad žáky smí pedagog předat pouze a jedině jinému pedagogovi školy. Nikdy nesmí přenechat dohled nad žáky pouze lektorovi plavecké školy.
2. Věnují zvláštní péči neplavcům. Jejich výcvik se provádí podle možnosti v části bazénu s odpovídající hloubkou vody dle rozhodnutí vedení PŠ.



# Co přináší dětem plavání?

## Zdravotní benefity:

- **Posiluje svaly a kosti:** Plavání je komplexní pohybová aktivita, která zapojuje všechny hlavní svalové partie. Pomáhá tak budovat svalovou sílu a vytrvalost a posiluje kosti.
- **Zlepšuje koordinaci a rovnováhu:** Pohyb ve vodě vyžaduje koordinaci pohybů celého těla, což pomáhá zlepšovat koordinaci a rovnováhu.
- **Podporuje zdraví srdce a plic:** Plavání je aerobní cvičení, které zvyšuje tepovou frekvenci a podporuje tak zdraví srdce a plic.
- **Zlepšuje imunitu:** Pravidelné plavání může pomoci posílit imunitní systém a chránit tak děti před infekcemi.
- **Má relaxační účinky:** Plavání může být relaxační aktivitou, která pomáhá snižovat stres a úzkost.

## Další benefity:

- **Učí děti plavat:** Plavání je důležitá životní dovednost, která může zachránit život.
- **Zvyšuje sebevědomí:** Zvládnutí plavání může zvýšit sebevědomí dětí a jejich pocit zvládnání.
- **Snižuje stres a úzkost a zlepšuje náladu:** Plavání může pomoci dětem relaxovat a zbavit se stresu a úzkosti.
- **Je to zábavná aktivita:** Plavání je zábavná aktivita, kterou si děti užijí.
- **Je to skvělý způsob, jak se socializovat:** Plavání s kamarády je skvělý způsob, jak se socializovat a navazovat přátelství.
- **Plavání je vhodné pro děti všech věkových kategorií.**
- **Plavání je skvělý způsob, jak podpořit zdravý vývoj dětí.** Pokud hledáte zábavnou a zdravou aktivitu pro své dítě, plavání je skvělou volbou.