

Směrnice k zajištění výuky plavání ve školním roce 2025/2026

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: 34)
4. Stanovené termíny kurzu:

Plavecká výuka proběhne vždy:

Úterý 11,20 - 12,50 hod.

Termíny: 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11. a 25.11. 2025

5. Dopravu zajistí smluvně autobusem společnost Acrislines, Pod hájem 97, 267 01 Králův Dvůr se sídlem Heinemannova 2695/6, Dejvice, 160 00 Praha 6, IČ 07589077
6. Žáci se mohou výuky plavání zúčastnit na základě přihlášky stvrzené podpisem zákonného zástupce, kde zároveň potvrzují absenci zdravotního omezení pro plaveckou výuku. Je potřeba dokládat „Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte „od lékaře.
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 dítěte je třeba doložit písemně předem, výjimečně v den konání telefonicky a SMS zprávou. V případě dlouhodobé absence bude nutno doložit lékařskou zprávu. V takovém případě bude dítě, pokud bude přítomno ve škole, v době 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 oblečení, 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 - výuka plavání probíhá od 11,20 – 12,50**
 - **Úterý** - odchod ze školy s pedagogickým dohledem na zastávku autobusu v 10.20 hod., odjezd autobusu v 10.35 hod. Předpokládaný návrat do školy v 13,40 hodin. (Výuka probíhá od **7,45 – 10,00 hodin**)
2. Žáci jsou dopraveni autobusem k budově Plavecké školy tam a 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 lektori PŠ a žáci jsou pod 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.

III. Za účelem zajištění bezpečnosti žáků pedagogové

1. Zajistí sběr Přihlášek k plaveckému výcviku ve šk. roce 2025/2026 s potvrzením 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.
4. Zorganizují shromáždění žáků v budově škol před odchodem k autobusu.
5. Zajistí kopie karet pojišťoven žáků a posudek o Zdravotní způsobilosti dítěte.
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 oblečení (nikoliv v civilním oblečení) a připraveni kdykoliv žákům pomoci. Nikdy se nesmí vzdálit z prostor bazénu.
9. Nejvyšší počet žáků plavců ve skupině je 15, žáků neplavců je 10.
10. Odpovídají za dodržování provozního řádu plaveckého areálu žáky 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

11. 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.
12. 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.
13. Upozorňují lektory plavecké školy na různé zvláštnosti žáků, které od pedagogických pracovníků (instruktorů plavání) vyžadují - individuální přístup k žákům při výuce a tím i její zkvalitnění,
14. Jsou nápomocni při poskytování první pomoci a ošetření drobných poranění.
15. Po skončení výuky dohlédnou, aby se žáci řádně osprchovali, osušili a oblékli a zkontrolují šatny.
16. 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 neztrácejí 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.

V Nižboru dne 1.9. 2025

Účinnost od 1.9. 2025

Zpracovala Mgr. Dana Klímová



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.