

PLAVECKÁ ŠKOLA - Laguna Nový Jičín / Novosady 10, Nový Jičín

Plánované učivo:

Učivo pro žáky 5 - 9 tříd ZŠ – ZÁCHRANNĚ - BRANNÝ výcvik plavání

★ Šance pro život ★

PROGRAM:

Úvod pro všechny žáky:

- přivolání první pomoci / 155, 112,
- neodkladná první pomoc.

Praxe voda:

- používání plaváků záchranných,
- + skok do neznámé vody,
- dopomoc unavenému plavci,
- výuka zanořování,
- orientace pod vodou,
(lovení předmětů,
překážková dráha pod vodou)
- plavání na vytrvalost / 10 minut – metry,
- záchrana tonoucího bez nadlehčovacích pomůcek,
- tažení tonoucího po hladině,
- vytažení tonoucího na břeh,
- kardiopulmonální resuscitace,
- stabilizovaná poloha,
- měření času plavání na 50 m.

Žáci, kteří se nezúčastnili praktického výcviku ve vodě jsou zapojeni do výcviku na pracovištích mimo vodu. Toto se týká nácviku : hody záchranným míčem, resuscitace, nácvik stabilizované polohy.

***Ředitel PŠ - Josef Nekl,
diplomovaný trenér plavání
FTVS UK Praha***