



Plivač 1

1. Nauči i izrecitiraj sedam sigurnosnih pravila za plivače!
2. Zadrži dah pod vodom pet sekundi!
3. Pokaži kako pravilno skočiti u vodu koja ne prelazi tvoju visinu.
4. U plićaku igraju vodenu igru sa svojim prijateljima.
5. Rukama se drži za rub bazena i pokaži pravilan rad nogama tijekom plivanja.
6. Pokaži svoju sposobnost plutanja na leđima i ronjenja.
7. Nauči kada i gdje se može plivati bez opasnosti.

Pomoć učiteljima:

Opaska: Cilj je djeci predstaviti plivanje i pomoći im da pobijede eventualne strahove koje možda imaju.

1. Nemoj ići plivati bez nadzora odrasle osobe!
Nemoj trčati blizu vode!
Nemoj gurati niti potapati drugu osobu!
Nemoj se igrati u vodi u kojoj ne možeš stajati dok ne naučiš jako dobro plivati!
Nemoj se oslanjati na pojaseve za plivanje, nauči sam plivati!
Nemoj skakati u vodu prije nego se uvjeriš da je to sigurno!
2. Napravite igru ili natjecanje s izviđačima u držanju daha pod vodom. Možda prvo možete s njima vježbati zadržavanje daha izvan vode.
3. Naučite izviđače da mogu skakati u vodu tek kad unutra nema kamenja, drugih ljudi...
4. Igrajte igru u kojoj će izviđači biti zapljuskivani vodom, bez da se uplaše.
5. Neka djeca nauče nogama pravilno i snažno udarati što će im koristiti tijekom plivanja.
6. Pokažite ovo i neplivačima. Nikada ne ostavljajte djecu bez nadzora dok uče i vježbaju! Za ronjenje im pokažite kako se odgurnuti nogama da zarone, kako držati dah i kako raditi nogama pod vodom.
7. Naučite izviđače sigurnosnim pravilima o mjestu, načinu i vremenu plivanja. Primjerice: nikada ne plivati bez pratnje odrasle osobe; ne plivati kada je vani nevrijeme; ne skakati u vodu bez provjere dubine i kamenja; plivati samo u čistoj vodi – bazenu, jezeru ili rijeci gdje je plivanje sigurno i dopušteno.