



## Plivač 2

1. Prvo položi vještinu Plivač 1.
2. Ponovi sigurnosna pravila koja su potrebna za plivanje i igru u vodi.
3. Plutaj na leđima 30 sekundi!
4. Plutaj na trbuhu 30 sekundi!
5. Skoči u duboku vodu (iznad tvoje glave) i izvadi van 2 kamenčića.
6. Plivaj 10 m slobodno!
7. Plivaj 10 m leđno!
8. Plivaj nekoliko metara koristeći prvo samo noge, a onda samo ruke.
9. Ispričaj koje bi tri stvari ti mogao učiniti da spasiš nekoga tko se utapa.

### Pomoć učiteljima:

1. Potaknite izviđače da dovrše obje vještine plivanja kako bi kasnije mogli napredovati.
2. Naglasite djeci važnost sigurnosnih pravila. Budite sigurni da razumiju i prihvaćaju sljedeće:
  - a) Nema trčanja kraj vode, potapanja, naguravanja!
  - b) Nema skakanja u vodu u kojoj ima kamenja, šipki...!
  - c) Ne plivati tijekom oluje i nevremena!
  - d) Ne plivati sami (bez nadzora odrasle osobe)!
  - e) Ne oslanjati se na plutajuće pojaseve i sl.!
3. Sa svakim djetetom radite pojedinačno kako bi naučili plutati bez straha.
4. Neka djeca uvježbaju zadržati dah s licem u vodi dok potrbuške plutaju, zatim neka podignu glavu u stranu i uzmu zrak te opet vrate lice u vodu.
5. U vodu, koja je dubine tik iznad glave djece, stavite dva mala glatka kamena koja će svako dijete izroniti van prilikom skakanja.
- 6-8. Neka djeca nauče pravilno koristiti ruke i noge, snažni zamah i udaranje u plivanju.
9. Tri stvari koje dijete može učiniti da pomogne u slučaju utapanja: otrčati po najbližu odraslu osobu; držati dugačak štap za koji bi se utopljenik mogao uhvatiti; baciti uže toj osobi i pokušati je povući u pliću vodu.