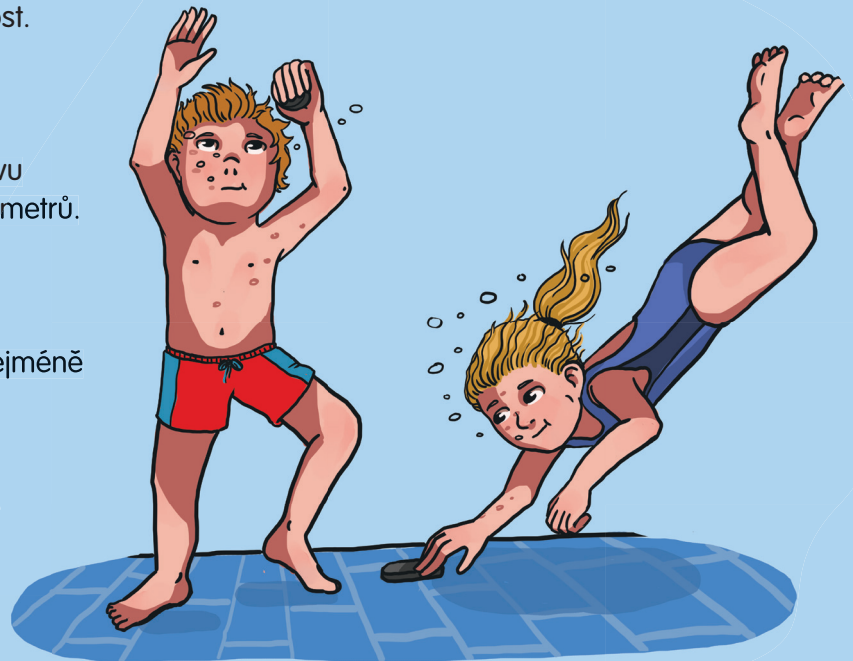




Plavec / Plavkyně

Umím velmi dobře plavat. Jeden plavecký způsob ovládám perfektně, další se učím. V bazénu či na koupališti se chovám podle určených pravidel a jsem vzorem pro ostatní v šestce. Umím přivolat pomoc, když už někdo nedokáže plavat dál nebo se topí.

- 1. **Plavání.** Uplavu krátkou vzdálenost.
- 2. **Více plaveckých způsobů.** Uplavu druhým plaveckým způsobem 50 metrů.
- 3. **Pod vodou.** Uplavu pod vodou nejméně 5 metrů.
- 4. **Předmět z hloubky.** Vylovím předmět z místa, kde nestačím.



- 5. **Plavání v oblečení.** Uplavu v oblečení 15 metrů (dlouhý rukáv, dlouhé nohavice a lehké boty).
- 6. **Šlapání vody.** Minutu vydržím šlapat vodu na místě.
- 7. **Dopomoc.** Vyzkouším si dopomoc unavenému plavci (dopomoc jedním plavcem, letka, most). Zkouším to s někým, kdo je stejně velký jako já.
- 8. **Skok a vstup do vody.** Skočím do bezpečné vody po nohou.
- 9. **Šipka.** Skočím do bezpečné vody šipku.
- 10. **Bezpečnost u vody.** Napíšu (nakreslím) několik zásad, jak se mám chovat bezpečně u vody a jak se zachovat, když vidím, že se někdo topí.

Splněno dne:

Podpis vedení oddílu:



SKAUT