**Plavecký výcvik 4. ročník**

Plavecký stadion Benešov.

**Začátek**: ve středu 14. 9. 2022, 20 lekcí v deseti dvouhodinových výukových jednotkách (90 min).

**Odjezd:**  v 12 hod od školy, návrat ve 14:30 do školy, ŠK nebo domů.

Bude upraven rozvrh hodin – viz třídní stránky

**Potřeby**: Igelitová taška, v ní vhodné plavky (ne bermudy), ručník, mýdlo, hřeben. Na cestu vhodné oblečení – čepice, rukavice.

Doprava zajištěna, hradí MěÚ Bystřice.

**Základní hygienická pravidla:**

* Před vstupem do bazénu je každý povinen umýt si celé tělo (bez plavek) mýdlem a řádně se osprchovat
* Po každém použití WC je povinností se znovu řádně umýt a osprchovat
* Do vody se nesmí plivat, smrkat, močit
* Z výcviku vyřazeni žáci s kožními nemocemi (ekzémy, bradavice, hnisavé záněty…)
* Zákaz žvýkání
* **Dlouhé vlasy stáhnout gumičkou nebo koupací čepici**
* Po skončení výcviku se žáci osprchují a usuší vlasy