

Plivač 2



1. Položi veštinu „Plivač 1“.
2. Ponovi i navedi pravila bezbednosti kojih treba da se pridržava prilikom plivanja ili igranja u vodi.
3. Plutaj na leđima 30 sekundi.
4. Plutaj na stomaku 30 sekundi.
5. Skoči u vodu preko glave i pokupi dva kamenčića.
6. Plivaj 10m slobodnim stilom.
7. Plivaj leđno 10m.
8. Plivaj nekoliko metara koristeći samo noge, a zatim samo ruke.
9. Navedi tri stvari koje možeš da učiniš da bi spasio nekoga od davljenja.

Pomoć:

1. Ohrabri poletarce da polože obe veštine plivanja za poletarce kako bi bili spremni da polože plivanje za početnike kada postanu izviđači.
2. Naglasite poletarcima da je bezbednost veoma bitna. Pobrinite se da se drže ovih pravila:
 - a. Nema trčanja, guranja ili udaranja.
 - b. Nema skakanja u vodu a da nisu sigurni da je bezbedno i slobodno od kamenja, štapova itd.
 - c. Ne plivaj za vreme oluje.
 - d. Ne plivaj ukoliko nije prisutna odrasla osoba.
 - e. Ne zavisi od pomagala za plutanje za svoju bezbednost.
3. Individualno radi sa poletarcima kako bi svako mogao bez straha da pluta.
4. Neka poletarci vežbaju da drže vazduh dok plutaju na trbuhu, zatim podignu glavu da uzmu vazduh i onda vrate lice u vodu da bi nastavili da plutaju.
5. Stavi dva kamena bez oštih ivica u vodi koja je tek malo preko glave poletarca. Neka svako dete uskoči i pokupi ih.
6. Pokaži pravilan rad ruku i nogu.
7. Isto kao 6.
8. Isto kao 6.
9. Postoje tri stvari koje dete može da uradi da bi pomoglo osobi koja se davi: da otrči kod obližnje odrasle osobe i zatraži pomoć; ispruži dugačak štap toj osobi da se uhvati za njega; da baci konopac osobi i dovuče ga/je u plitku vodu.