**Plavec/Plavkyně**

Umíš velmi dobře plavat. Jeden plavecký způsob ovládáš perfektně, další se učíš. Na bazénu či koupališti se chováš podle předpisů a jsi vzorem pro ostatní v šestce. Umíš přivolat pomoc, když už někdo nemůže, nebo se topí.

1. **Umím plavat.** Uplavu jedním plaveckým způsobem 100 metrů.
2. **Bezpečnost především.** Napíšu (nakreslím) několik zásad, jak se mám chovat bezpečně u vody. Zásady vyvěsím v klubovně.
3. **Vstup do neznáma.** Šestce ukážu, jak opatrně a bezpečně vstoupit do neznámé vody.
4. **Pomoc tonoucímu**. Vysvětlím šestce, jak bychom se měli zachovat, kdyby se někdo z nás topil.
5. **Pod vodou.** Uplavu pod vodou nejméně 5 metrů.
6. **Předmět z hloubky.** Vylovím předmět z hloubky 150 centimetrů.
7. **Skoky do vody.** Skočím po nohou do bezpečné vody. Skočím do známé vody po hlavě šipku.
8. **Plavání v oblečení.** Uplavu v oblečení 15 m.
9. **Více plaveckých způsobů.** Uplavu druhým plaveckým způsobem 50 metrů.
10. **Pomoc.** Pod dohledem dospělého si vyzkouším, jak můžu dopomoci stejně starému unavenému plavci či unavené plavkyni.