**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. **Plavání.** Učím se plavat. Pokud už plavat umím, pak bez přestávky uplavu ... metrů.
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 hloubky, kde nestačím.
5. **Plavání v oblečení.** Uplavu v oblečení 15 m.
6. **Šlapání vody.** Minutu vydržím šlapat vodu na místě.
7. **Dopomoc.** Vyzkouším si, jak můžu dopomoci stejně starému unavenému plavci či unavené plavkyni.
8. **Skok a vstup do vody.** Skočím do bezpečné vody po nohou.
9. **Šipka.** Skočím do bezpečné vody šipku.
10. **Bezpečnost především.** Napíšu (nakreslím) několik zásad, jak se mám chovat bezpečně u vody a jak se zachovat, když vidím, že se někdo topí. Zásady vyvěsím v klubovně.