

MI GREMO NA BAZEN

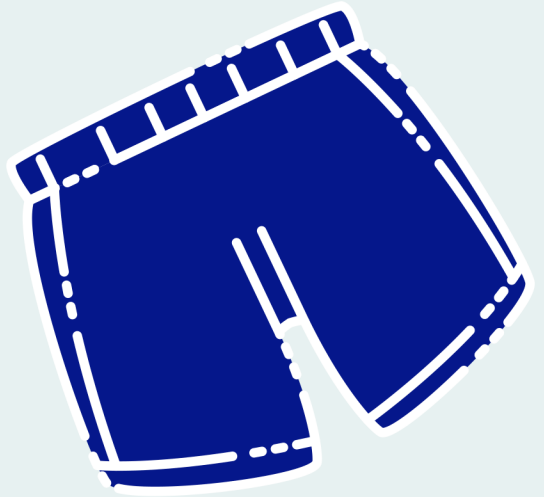


Varnost na bazenu:

- Ne tečemo
- Ne skačemo v vodo brez dovoljenja
- Hodimo na stranišče, ne v bazen
- Na bazenu ne pijemo in ne jemo

Oprema na bazenu:

- Kopalke
- Brisača
- Plavalna očala
- Plavutke
- Deska
- "Črv"
- Obročki



Različne plavalne tehnika:

- Žaba
- Prsno
- Hrbtno
- Kravl
- Delfin

Različni skoki v vodo :

- Skok na glavo iz roba bazena
- Skok na glavo iz štartnega bloka
- Skok za hrbtno v vodi



Učna ura plavanja:

- Ogrevanje na suhem
- Tuširanje
- Ogrevanje v bazenu
- Različne vaje, prilagojene glede na starost
- Igra v vodi