

# MI GREMO NA BAZEN

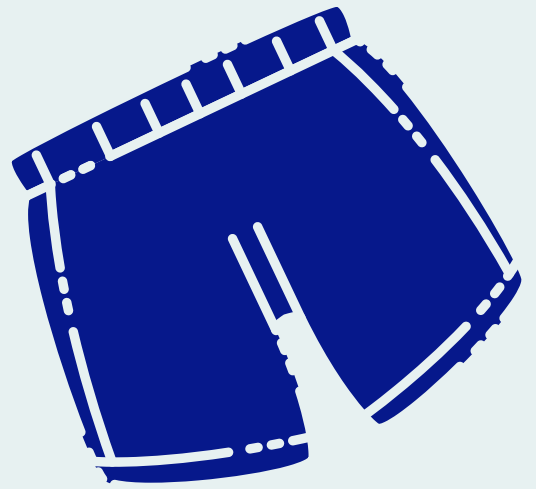


## Varnost na bazenu:

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

## Oprema na bazenu:

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

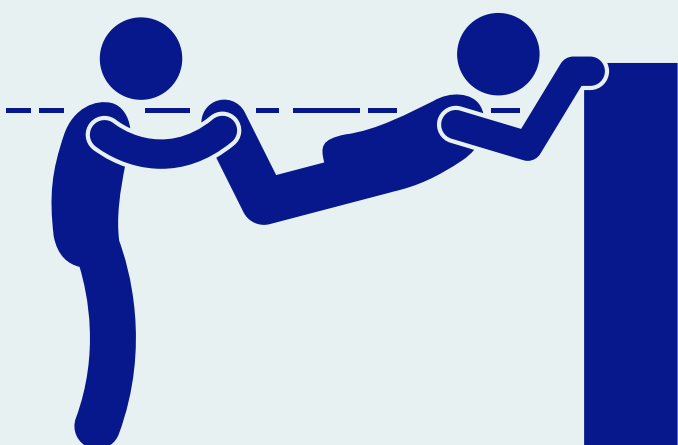


## Različne plavalne tehnika:

- 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