

Číslo otázky	012, 16-1-02 Hygiena
Číslo rady	Dotazník před cvičením, po cvičení, dotazníky samostatného cvičení
Autor	
Odkaz na zdroj: název, rok, den, předstí	Práva & Sídlo vydání, 11.9.2023

• v zimě vychladnout v hale
• přiměřeně se obléci

Která hygienická pravidla je třeba dodržovat po výcviku?

[illegible]

- před výcvikem je třeba se umýt bez plavek
- neplivat, nesmrkat do vody
- nevyplachovat si ústa v bazénu
- po potřebě na WC se následně umýt

Číslo otázky	012, 16-1-02 Hygiena
Číslo rady	Dotazník před cvičením, po cvičení, dotazníky samostatného cvičení
Autor	
Odkaz na zdroj: název, rok, den, přednáš	Práva & školní vydání, 11.9.2023

• v zimě vychladnout v hale
• přiměřeně se obléci

Která hygienická pravidla je třeba dodržovat po výcviku?

[illegible]

- Která hygienická pravidla je třeba dodržovat po výcviku?

- před výcvikem je třeba se umýt bez plavek
- neplivat, nesmrkat do vody
- nevyplachovat si ústa v bazénu
- po potřebě na WC se následně umýt

Která hygienická pravidla je třeba dodržovat při výcviku?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Gymnázium Josefa <u>Ressela</u> , Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, <u>reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249</u>
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	Tělesná výchova
Název sady vzdělávacích materiálů	Prvky plavání ve školní tělesné výchově
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Mgr. Jiřina <u>Švihliková</u>
Číslo sady	III/2- 10-3 -02 Hygiena
Anotace	Hygiena před výcvikem, po výcviku, dodržování zásad během výcviku
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	Prima E, tělesná výchova, 10.9.2013

**Která hygienická
pravidla je třeba
dodržovat při výcviku?**

- před výcvikem je třeba se umýt bez plavek
- neplivat, nesmrkat do vody
- nevyplachovat si ústa v bazénu
- po potřebě na WC se následně umýt



**Která hygienická pravidla je třeba
dodržovat po výcviku?**

- **osprchovat se**
- **osušit se vlastním ručníkem**
- **v zimě vychladnout v hale**
- **přiměřeně se obléci**

- Hoch, M.: Plavání - teorie a didaktika. Praha, SPN 1983. č. 36-06-20/2
- Hoch, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980. ISBN 80-7033-055-4
- Bělková, T. a kol.: Plavání-zdokonalovací plavecká výuka. Praha, Svoboda 1998. ISBN 80-205-0550-4