

9 ≡ **1.1** ≡ **POHYB VE VODĚ**

- 9 **Základní plavecké dovednosti**
- 9 Popis technik plaveckých způsobů

15 ≡ **1.2** ≡ **POMOC UNAVENÉMU PLAVCI A ZÁCHRANA TONOUcíHO**

- 15 **Problematika záchrany na vodě**
- 16 **Tonutí**
- 16 **Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích**
- 17 Vznášení
- 17 Splývání
- 18 Šlapání vody
- 18 Plavání na boku
- 19 Základní znak
- 19 Pády a skoky do vody
- 20 Potápění a plavání pod vodou
- 21 **Dopomoc unavenému plavci**
- 22 Dopomoc jedním plavcem
- 22 Dopomoc dvěma a více plavci
- 23 **Záchrana tonoucích**
- 23 Techniky přiblížení se k tonoucímu
- 24 Uchopení a narovnání tonoucího
- 26 Techniky tažení tonoucího
- 26 Techniky vynášení tonoucího z vody
- 29 Techniky obrany

30 ≡ **1.3** ≡ **VÝUKA PLAVÁNÍ A VEDENÍ KE SPRÁVNÉ TECHNICE PLAVÁNÍ**

- 30 **Základy provádění plaveckého výcviku**
- 31 **Volba prvního plaveckého způsobu**
- 31 **Metodika plaveckého výcviku**
- 32 Fáze plaveckého výcviku
- 32 Základy plaveckého výcviku
- 33 Výcvik plaveckých způsobů
- 36 Starty
- 39 Skoky z okraje bazénu
- 40 Výcvik k plaveckým dovednostem pro záchranu
- 41 Hry k metodice plaveckého výcviku
- 45 **Bezpečnost a záchrana při plaveckém výcviku**
- 46 **Použitá a doporučená literatura**