

SEBEZÁCHOVNÉ DOVEDNOSTI



Dovednosti, které se **využívají v různých krizových situacích**, ke kterým může dojít při pobytu **ve vodě a u vody**.

Je dobré se tyto dovednosti naučit na takové úrovni, aby je člověk mohl v nenadálé situaci bezpečně využít nejen pro svoji záchranu!

Hlavním cílem je zachovat rozvahu a zvážit možnosti řešení!

Pro zvládnutí těchto situací je třeba se s nimi seznámit a vyzkoušet je jak v optimálních, tak i ve ztížených podmínkách.

VZNÁŠENÍ

Floating - jeden ze způsobů, jak se udržet na hladině bez pohybů končetin



Po hlubokém nádechu je tělo na zádech v šikmé poloze vzhledem k hladině, hlava v záklonu a obličej nad hladinou.

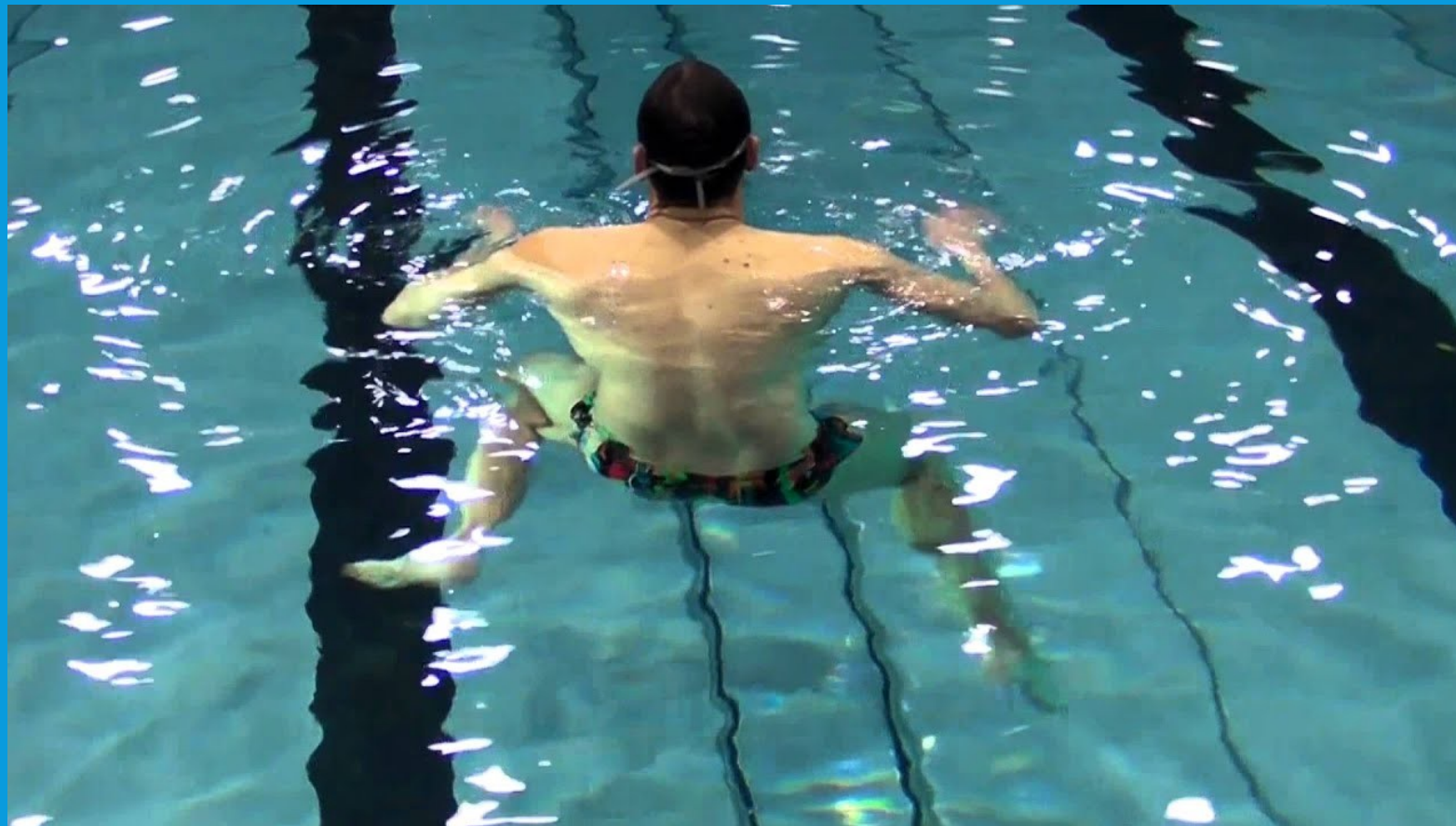
DÝCHÁNÍ

základ správného vznášení

- rychlý výdech + rychlý a hluboký nádechu + zadržetí dechu
- plytké a pomalé dýchání + výdech jen zhruba do třetiny vitální kapacity – bez zadržetí dechu

Vznášení - indikuje, že plavec již nemá obavy a strach z vodního prostředí. Bývá využívána v situacích, kdy se plavec potřebuje poměrně dlouhou dobu udržet na hladině s minimálním energetickým výdejem.

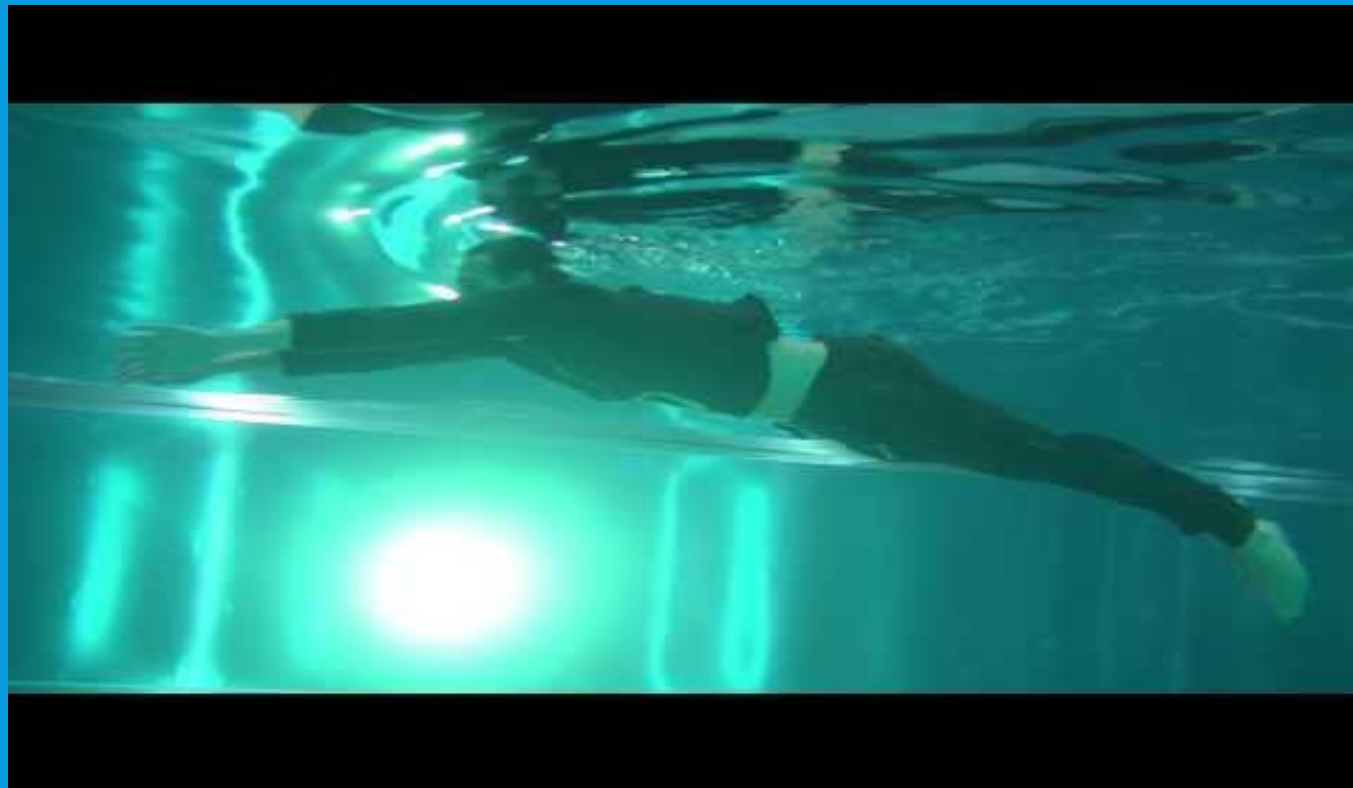
ŠLAPÁNÍ VODY



využíváme také pohyby paží

PLAVÁNÍ V ODĚVU

významná praktická dovednost



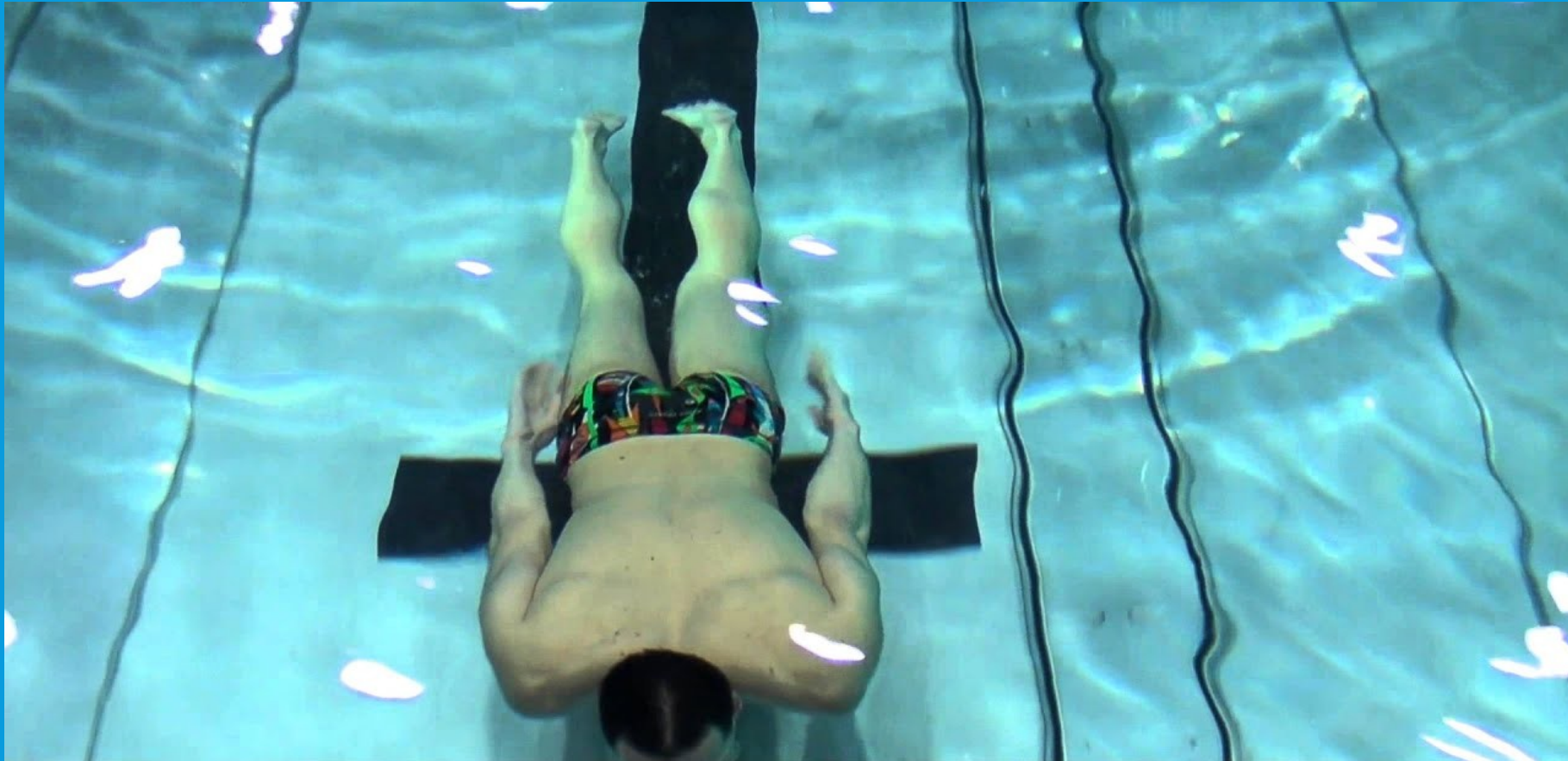
Volíme plavecký způsob, při kterém není třeba vynořovat paže z vody.

Při svlékání oděvu ve vodě dodržujeme tyto zásady:

- › jsme-li obuti, začínáme zouváním bot
- › nejprve svlékáme ty části oděvu, které nejvíce omezují plavecké pohyby a jsou nejtěžší
- › při svlékání vrchní části oděvu nezvedáme paže nad vodu, při potopení převlékneme přes hlavu
- › svlékáme se v klidu, klidně a pravidelně dýcháme
- › pokud budeme oděv později potřebovat, namotáváme jednotlivé svršky na sebe do jednoho balíku

PLAVÁNÍ POD VODOU

Patří do rejstříku dovedností dobrého plavce!



Používá se **modifikovaný plavecký způsob prsa**, kdy záběry jsou dotaženy až ke stehnům a po záběru pažemi plavec splývá.

Pohyby jsou prováděny **plynule a relativně pomalu**, aby plavec šetřil energii.

Principem je plavat **pod vodou**, ne na hladině bez dechu!

Toto lze eliminovat tím, že plavec po každém záběru **skloní hlavu** a mírně **vysadí v bocích**.

<https://youtu.be/zQ9BDQnnXG0> - plavání pod vodou

ZANOŘENÍ

Kachní zanoření – dlouhý a náročný pobyt pod vodou

Před zanořením je třeba naplavat nad místo, kde se budu potápět. Před zanořením je třeba se zklidnit. Poté provést cca 2–3 maximální nádechy a výdechy, a teprve poté se zanořit.

<https://youtu.be/MNuGWg7lMow>

Delfíni zanoření – krátký pobyt pod vodou

Delfíni zanoření provádíme přímo z plavání, nejčastěji kraulem. Po nádechu se předkloníme a rovnou z pohybu provedeme plynulé zanoření. Pro pobyt pod vodou nám musí stačit běžný nádech.

<https://youtu.be/w-r171ofK7c>

DALŠÍ DOVEDNOSTI

- Pády do vody s následným plaváním
- Plavání s omezeným pohybem paží a nohou
- Přeprava předmětů – nad hlavou, po vodě
- Vyplavání z proudu

Sebezáchovné plavecké dovednosti jsou v ČR poměrně málo vyučovány a není na ně kladen přiměřený důraz!

Výskyt těchto kritických situací se nám může zdát málo pravděpodobný!

Pokud však plavec zvládne tyto dovednosti v simulovaných podmínkách, získá sebevědomí, že je schopen se vypořádat se situacemi, které nyní nemůžeme předpokládat.

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/sebezachovne-dovednosti> - Lukášek, M.

Sebezáchovné plavecké dovednosti