Metodický list PLAVEC/PLAVKYNĚ

# Informace pro vedoucí

Úkol č. 2 ***Více plaveckých způsobů****. Uplavu druhým plaveckým způsobem 50 metrů.*

Zatímco úkoly s plaváním ve stezkách, cestičkách a plavbách směřují k tomu, aby dítě jakkoliv uplavalo určitou vzdálenost, v úkolech z vlčka Plavce / světýlka Plavkyně bychom již měli dbát na správné provedení plaveckých způsobů. Podrobně jsou plavecké způsoby popsány ve *Vodácké příručce ke kapitánské zkoušce vodních skautů* v kapitole 1. Plavání a záchrana tonoucích. Ve stručnosti plavecké způsoby a na co dbáme:

* **Znak** – nejméně náročný plavecký způsob na seznámení s vodou, protože se nepotápí obličej, poměrně jednoduchý pohyb rukou a nohou.
* **Kraul** – vychází ze základní splývavé polohy, pohyby rukama i nohama jsou jednoduché a potíže nečiní ani jejich souhra. Je nutno trvat na ponoření obličeje a vydechování do vody. Nádech by měl být při každém třetím záběru, aby docházelo k rovnoměrnému zatížení těla.
* **Prsa** – výhodou je pro děti přirozená poloha. Nevýhodou je pak složitější pohyb rukama i nohama a zejména souhra, celková součinnost včetně dýchání je dosti obtížná. Častou chybou při plavání prsou je nepotápění hlavy a nevydechování do vody (styl „paní radová“), což vede k přetížení krční páteře.
* **Motýlek (delfín)** – pro svoji obtížnost se jako první vyučovaný způsob nepoužívá, ani děti ve věku 8–10 let, které chodí do plaveckých kurzů, jej většinou neovládají.

Dítě uplave 50 m v jednom kuse a plavecké způsoby u toho nestřídá. Úkol můžeme plnit jak v bazénu (v 25m bazénu s jakoukoliv otočkou), tak i venku.

Na venkovní ploše můžeme měřit vzdálenost například házecím pytlíkem, či pomocí internetových map. Vzhledem k obtížnější orientaci využíváme orientačních bodů kolem břehu, případně je možné provést obrátku například kolem zakotvené lodě či bójky. Ta se dá jednoduše vytvořit pomocí kanystru, několika spojených PET lahví nebo čehokoliv nafukovacího, ideálně jasné barvy, s větším kamenem na provázku.

Úkol č. 3 ***Pod vodou.*** *Uplavu pod vodou nejméně 5 metrů.*

Při správné technice plavání pod vodou jsou pohyby končetin podobné, jako při plavání prsou. Hlavní rozdíl je v pohybech rukou a souhře – po záběru dlaně rukou přiléhají v připažení ke stehnům, v této fázi splýváme. Velká frekvence pohybů („aby mi nedošel vzduch“) plavání nezrychluje, spíše naopak. Je nutné plavat technicky správně a volně.

Je na vedoucí/m, jestli určí, zda děti plavou s odrazem či bez odrazu. Pro orientaci můžeme použít světla pod vodou (např. svítící kroužky), třeba i na nějaké vodící šňůře. Světla můžeme navázat tak, aby zároveň označovala vzdálenost.

U nácviku plavání pod vodou vždy dbáme na bezpečnost – musíme vědět, kde přesně se dítě pohybuje (v neprůhledné vodě je možné např. plavat s bójkou na provázku připevněnou za plavky, stačí třeba kus polystyrenu).

Případy náhlého bezvědomí při plavání pod vodou jsou relativně časté a končí bohužel často utonutím i u trénovaných plavců. Je to dáno fyziologií dýchání, kdy nádechový reflex je spouštěn zvýšenou koncentrací oxidu uhličitého v krvi. Rozdýcháme-li se před plaváním pod vodou, můžeme snížit koncentraci oxidu uhličitého až na takovou úroveň, kdy nás nízká hladina oxidu uhličitého ještě nenutí k nádechu, ale tělo má již takový nedostatek kyslíku, že náhle upadneme do bezvědomí s fatálními následky tonutí.

Úkol č. 4 ***Předmět z hloubky.*** *Vylovím předmět z místa, kde nestačím.*

Vzhledem k dobré viditelnosti a spojité hloubce je lovení předmětů (například puku či třeba plaveckých brýlí) nejjednodušší v bazénu. V přírodních vodách často není ani dobrá viditelnost, ani spojitá hloubka, což lovení předmětů ze dna komplikuje. V hluboké vodě je například možné spustit z lodě kyblík s kameny na laně dané délky a kameny pak lovit. Jiná možnost je na takto ponořené lano připevnit na karabinu svítící kroužky, které musí potápějící odepnout. Předměty je možné kotvit pod vodou i pomocí bójky z PET lahve. Při orientaci pod vodou je možné používat vodotěsnou baterku. V krajním případě se pak spokojíme s prostým vylovením materiálu tvořícím dno, které je ale nutné předem prohlédnout (například kvůli střepům), na většině vodních ploch tak není možné tuto metodu doporučit.

Při potápění musí mít dozorující osoba jasnou představu o tom, kdo, kde a jak dlouho je pod vodou.

Úkol č. 5 ***Plavání v oblečení.*** *Uplavu v oblečení 15 metrů (dlouhý rukáv, dlouhé nohavice a lehké boty).*

Do bazénů se obvykle v oblečení nesmí, je tedy potřeba se předem zeptat, pokud to máme v úmyslu.

Úkol č. 6 ***Šlapání vody.*** *Minutu vydržím šlapat vodu na místě.*

Dítě setrvává na místě u hladiny ve vertikální poloze s využitím pohybů končetin. Pohyb nohou má několik variant: prsařské záběry sounož, střídonož, kraulový záběr atd. V tomto věku nenutíme děti mít ruce nad vodou, mohou si jimi tedy dopomáhat.

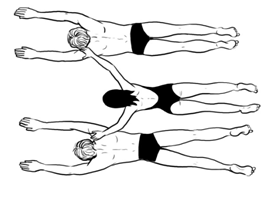
Úkol č. 7 ***Dopomoc.*** *Vyzkouším si dopomoc unavenému plavci (dopomoc jedním plavcem, letka, most). Zkouším to s někým, kdo je stejně velký jako já.*

Jedná se pouze o nácvik těchto dovedností. Dítě si vyzkouší, jaké to je, když manipuluje s někým, kdo je stejně velký a spolupracuje, a snáze tak pochopí, že se nemá samo pouštět do záchrany, kdyby se někdo opravdu topil. Jedno dítě představuje unaveného plavce, další dítě nebo děti zachránce. Dbáme na to, aby se děti prostřídaly.

#### ***Dopomoc jedním plavcem*** – Zachránce plave prsa a nechá unaveného plavce uchopit zezadu za ramena a nechat ho se táhnout. Unavený plavec může dopomáhat pomocí kraulových záběrů nohou. Je důležité, aby se unavený plavec držel volně za ramena (nikoliv za krk!) a netlačil zachránce při křečovitém držení pod vodu.

#### 

***Letka*** –Zachránci plavou způsob prsa vedle sebe. Unavený plavec mezi nimi se drží každého zachránce za jedno rameno. Pokud může, dopomáhá kraulovýma nohama. Jsou-li plavci tři, může třetí vzít na svá ramena nárty unaveného plavce.



***Most*** –Výchozí situace je obdobná jako při tažení jedním zachráncem. Druhý zachránce plavající rovněž způsobem prsa si položí nárty unaveného plavce na svá ramena. Svůj pohyb koordinuje podle pohybů prvního plavce.



Úkol č. 8 ***Skok a vstup do vody.*** *Skočím do bezpečné vody po nohou.*

Dítě by mělo vědět, že může skočit do vody pouze, když si je jisté, že je to bezpečné. Stejně tak skáčeme do vody s dětmi pouze tam, kde jsme si jisti, že je dostatečná hloubka a kde nejsou ve vodě žádné překážky. Při skocích do vody může dojít k vážným úrazům, zejména když skočí plavec na jiného ve vodě. Platí proto, že plavec se musí před skokem přesvědčit, že je prostor doskoku volný a po skoku musí tento prostor co nejrychleji opustit. Na bazénech a koupalištích dbáme pravidel, kde se smí a nesmí skákat.

Principem tohoto úkolu je, že se dítě nebojí skočit do vody po nohou. Netrváme na výšce, odkud skáče, ani na správném provedení „skoku do neznámé vody“, který učíme děti ve skautském věku, byť jej nacvičovat samozřejmě můžeme.

Úkol č. 9 ***Šipka.*** *Skočím do bezpečné vody šipku.*

Postup nácviku je popsán v [Kapitánské poště 10/2014](https://vodni.skauting.cz/upload/kp/2014/eKP2014_10.pdf)

## Tipy na zapojení do programu

Během plaveckého výcviku je na prvním místě zajištění bezpečnosti. Poměrně jednoznačně se uvádí, že na každé plavající dítě mladší pěti let je nutný dozor jedné dospělé osoby, u starších dětí je situace závislá jednak na zkušenostech plavců, ale zároveň i na přehlednosti vodního terénu. Dbáme na správné vytvoření návyků, kdy se plavci vzájemně neohrožují, nevyvolávají plané poplachy a před vstupem do vody se vždy hlásí vedoucí/mu.

Respektujeme přirozený strach začínajících plavců a bereme ohled tak i na jejich psychickou bezpečnost. Důsledně uplatňujeme princip výuky od jednoduššího ke složitějšímu. Jestliže některému prvku nebude předcházet odpovídající průprava, může to u některých psychicky méně zdatných jedinců vyvolat strach z vody a podstatně zhoršit výsledky snažení. Odbourávání případných bloků dětem umožňujeme rozplánováním případných výzev do postupných kroků.

Efektivitu výcviku plavání mohou významně příznivě ovlivnit **plavecké pomůcky**. Dítě plnící si vlčka Plavce / světýlko Plavkyně by mělo zvládnout plavat bez nich, pomůže nám to ale do společného programu zapojit i ty, co zatím plavat neumějí. S jejich pomocí dosáhneme rychleji očekávaných výsledků, protože pomáhají dětem zejména zbavit se strachu z vody. Nejčastěji používaná je plavecká deska. Je vyrobena z dobře plovoucího materiálu a má mít rozměry cca 35×24×4 cm. Pro nadlehčení úplných začátečníků je možno použít vedle klasické plovací vesty i plovací pás z destiček z dobře plovoucího materiálu připevněný na tělo. Zásadně by měl být připevněn nad tělem, protože tak nejvíce zvyšuje stabilitu polohy. Desky a plovací pásy často bývají na bazénech k zapůjčení buď volně, nebo u plavčíka.



Počáteční obtíže s potápěním obličeje mohou zmírnit **plavecké brýle**, které jsou v podstatě nezbytné pro plavání v chlorovaných bazénech, a to zejména při plavání kraula. Není ale ostuda brýle používat kdekoliv, třeba i při plavání v rybníce.