

PLAVÁNÍ

Pravání pro cvičení B. 4. II. třídy - Olympie 1972
Světí, Otkrtila praví - Olympie 1972
Zachránit tří v ohrohu - Olympie 1972
Čapková, Zimková
Kovář, Bohoušková - Kola v roce 1972
Pravání, Sportovní kolářství - Kola v roce 1972
Mik. Běhouněk a zachráně u vody - 1972

Zpracovali:

Karla Švehlová, Miloš Holenda, Jaroslav Veit, Pavel Česák

1. 11. 2015

Použitá a doporučená literatura:

- Plavání pro cvičitele III. a II. třídy - Olympia 1979
Svozil, Didaktika plavání - Olomouc 1992
Zapletal, Hry v přírodě - Olympia 1985
Zapletal, Encyklopedie her
Kolektiv, Sportovní potápění - Naše vojsko 1972
Piškula, Sportovní potápění - Naše vojsko 1985
Miler, Bezpečnost a záchrana u vody - ČČK 1996

Základy provádění plaveckého výcviku

Má-li být plavecký výcvik ve skautských oddílech efektivní, je třeba, aby si cvičitel dobře uvědomil některé základní zásady. Bez toho nelze dosáhnout hlavního cíle, kterým je s vynaložením rozumného úsilí naučit každého člena oddílu základům pohybu ve vodě. A ve vodáckých oddílech platí tento požadavek zcela bez výjimek.

Předpoklady pro úspěšný výcvik :

- systematicčnost - podle úrovně členů oddílu si vytyčit rozumný cíl a stanovit metody, prostředky a časový plán pro jeho dosažení
- metodický postup - důsledně je třeba uplatňovat postup 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 výuky.
- přiměřenost - je nutno důsledně vybírat pouze taková cvičení, která jsou přiměřená věku a schopnostem dětí. V této souvislosti chci připomenout, že je velmi důležité rozdělit děti právě podle věku a schopností do skupin. To umožní efektivně pracovat s každou skupinou individuálně a co možná nejlépe využít čas strávený v bazénu tak, aby se nikdo nenudil a nikdo nebyl přetížen.
- využití aktivity dětí, která je závislá zejména na zájmu o učení. Tento pro úspěch výuky velmi důležitý prvek je závislý především na praktických zkušenostech instruktora. Obecně platí tyto zásady :
 - střídání forem cvičení
 - v průběhu lekce zařazovat chvílky volného plavání event. vhodnou hru, která může uvozovat následující procvičovanou látku
 - sledovat reakce dětí na průběh výuky a včas změnit formu, jestliže odezva nespěňuje očekávání
- názornost - před prováděním vlastního cvičení musí mít každé dítě jasnou představu o tom, co a jak má cvičit. Nejdůležitější je vždy praktická ukázka - předvedení pohybu v hrubých rysech s upozorněním na možné chyby. Teprve později, v rámci procvičování se zaměříme na detailní provedení a provádění pohybů zpřesňujeme.
- důraz na trvalé osvojení. Všechno, co s dětmi procvičujeme musí být vedeno jediným cílem: Zbavit děti strachu z vody a naučit je

správným návykům, které jim umožní, aby v budoucnu již samy pracovaly na zlepšování svého plaveckého stylu tj. vyplavávaly se.

Volba prvního způsobu :

Jedná se o velmi důležité rozhodnutí a záleží na zkušenosti instruktora, který ze stylů zvolí pro danou skupinu dětí jako úvodní. Při svém rozhodování si musí uvědomit některé důležité specifiky jednotlivých stylů:

Znak - nejméně náročný na seznámení s vodou, protože se nepotápí obličej

- poměrně jednoduchý pohyb rukou a nohou

Nevýhoda : zhoršená orientace ve vodě

Prsa - není nutno potápět obličej

Nevýhoda : složitější pohyb rukama i nohama a zejména souhra

- celková součinnost včetně dýchání je dosti obtížná

Kraul - vychází ze základní splývavé polohy

- pohyby rukama i nohama jsou jednoduché a potíže nečiní ani jejich souhra

Nevýhoda : od počátku výcviku je nutno trvat na ponoření obličeje a vydechování do vody

Delfin se pro svoji obtížnost jako první vyučovaný způsob nepoužívá.

Dále je nutno vzít v úvahu věk a schopnosti cvičenců (pro starší bývá vhodnější začít prsa, pro mladší kraul), a podmínky pro seznamování s vodou (jsou-li horší podmínky, volíme prsa). Individuální vlohy jednotlivců zde hrají též velmi významnou roli. Je velmi vhodné vytvořit takové podmínky, aby se výcvik mohl podle nich diferencovat.

Každopádně je nutno zdůraznit, že nezávisle na tom, jaký způsob bude zvolen jako první, je nutno doplnit výcvik i seznámením se dvěma zbývajícími způsoby.

Metodika výcviku

Praxe ukazuje, že není účinné pevně stanovit metodickou řadu pro jednotlivé styly. Proto se zaměříme spíše na základní principy výcviku plavání jako celku a na základní metodické požadavky na výuku jednotlivých stylů. Volba konkrétního postupu pak už bude záležet na instruktorovi.

Efektivitu výcviku mohou významně příznivě ovlivnit **plavecké pomůcky**. 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 x 24 x 4 cm.

Pro nadlehčení úplných začátečnicků je možno použít vedle klasické plovací vesty i pás destiček z dobře plovoucího materiálu, připevněný na tělo. Zásadně by měla být připevněna nad tělem, protože tak nejvíce zvyšuje stabilitu polohy.

Při výcviku na hloubce využijeme cca 2 m dlouhou hladkou tyč, kterou podle potřeby podáme dítěti, které se potřebuje zachytit. Pro nejmenší děti se hodí nafukovací límečky, které se upevňují kolem krku. Počáteční obtíže s potápěním obličeje mohou zmírnit plavecké brýle.

Nácvik na suchu :

Nácvik na suchu má význam zejména ve fázi seznamování se s novým pohybem, je však možno se k němu i později vrátit, jestliže se nedaří provedení správného pohybu přímo ve vodě.

Prsa : nacvičujeme rozloženě zvlášť ruce a nohy. Ruce cvičíme v předklonu, paže jsou natažené dopředu a dlaněmi dolů. Pohyb začíná vytočením paží zevnitř. Paže se pohybují dolů stranou, při pohledu zepředu svírají mezi sebou úhel asi 90°. Pohyb pokračuje vzad tak, že se zrychluje pohyb předloktí. Ruce, které se stále staví dlaněmi kolmo ke směru pohybu, opisují pod hrudníkem kruhy, které se pod tělem spojí. Paže pak pokračují vpřed, hřbety rukou jsou nahoře, impuls pohybu vychází z rukou. Po vytažení paží z ramenou vpřed je celý cyklus zakončen. Vdech se provádí na začátku pohybu, výdech na konci.

Nohy se nejlépe procvičují v poloze na břiše na zvýšené podložce např. na lavičce. Dítě se opře rukama o zem, uvolněné napjaté nohy jsou u sebe. Pohyb začíná pozvolným krčením tak, že se nohy krčí v kolenních kloubech rychleji než v kyčelních. Tím se dostanou paty k hýždím, úhel mezi bércelem a stehnem je ostrý, mezi stehnem a trupem tupý. Pak se chodidla vytočí ven do tzv. „fajfky“ a pohyb nohou pokračuje napnutím směrem vzad, dolů a stranou a končí snožením. Od vytvoření „fajfky“ se pohyb zrychluje. Snožením napjatých nohou je cyklus ukončen. Vdech se předsunuje před začátek pohybu nohou, výdech se provede po zakončení pohybu. Návčik „fajfky“ je vhodné provádět samostatně v sedě na zemi, protože tato poloha umožňuje velmi důležitou zrakovou kontrolu.

Kraul : pohyb rukou nacvičujeme v předklonu ve stoji rozkročném. Napjaté paže jsou rovnoběžné se zemí. Pohyb začíná jedna paže směrem dolů se současným protažením ramene vpřed, takže vzniká kruhový pohyb přímo pod ramenem. Když se paže za tělem dostane zase do polohy rovnoběžné se zemí, pokrčí se v loketním kloubu, ale pokračuje v kruhovém pohybu. Uvolněné předloktí je jakoby neseno a teprve když se loket dostane na úroveň očí, švihá předloktí do výchozí polohy. Druhá paže se začíná pohybovat ve chvíli, kdy prvá dosáhla v zapažení polohy rovnoběžné se zemí. Vdechl se provádí v okamžiku, kdy se jedna paže začíná pokrčovat v lokti.

Pohyb nohou nacvičujeme v sedu na lavičce, na zvýšené podložce nebo v sedu na zemi oporem o předloktí. Nohy jsou uvolněné napjaté, paty jsou vytočeny mírně zevnitř, nohy kmitají střídavě vzhůru a dolů.

Znak : pohyb paží na suchu stačí omezit na střídavé bočné kruhy ze vzpažení vzad. Dlaně jsou až po dosažení boků stále kolmé ke směru pohybu. Na úrovni boků se pak stáčí tak, že do směru pohybu je vytočen malíček.

Pohyb nohou nacvičujeme stejně jako u kralu.

Návčik ve vodě :

Před vlastním návčikem je vhodné zařadit několik prvků, které umožní **adaptovat se na vodní prostředí**. U dětí je nejlépe zařadit vhodnou hru, u dospělých krátké rozplavání spojené s opakováním minule probraných cviků. Zásadně je nutné všechny cviky ve vodě začínat na mělčině a s použitím nadlehčovacích pomůcek. Okamžik přechodu na hloubku stejně jako okamžik pro odložení nadlehčovacích pomůcek je nutno velmi dobře načasovat, aby nedošlo ke ztrátě sebedůvěry a tím i ke zpomalení výukového postupu. Před návčikem základní polohy na vodě tj. polohy na břiše s napjatýma rukama i nohama - **splývání**, je vhodné nenásilně zařadit prvky, které umožní dostat hlavu dětí do vody. Opět se nejlépe hodí vhodně zvolená hra. Vlastní návčik splývání je nejlépe provádět tak, že cvičitel stojí před žákem, který získává jistotu splýváním k pevnému záchytnému bodu.

Kraul

Návčik pohybu nohou : Začínáme v mělké vodě, abychom mohli nechat děti opřít lokty vzadu o dno (znak a kraul). U prsou je vhodné nechat děti chytout se okraje bazénu. Záhy je třeba přidat i návčik dýchání, aby se hned od začátku procvičovala velmi důležitá souhra. Na závěr procvičíme pohyb nohou ve splývavé poloze po odrazu ode dna nebo od stěny bazénu. Opět začínáme bez dýchání, které přidáváme až v další fázi.

Návčik pohybu rukou : Začínáme opět na mělčině a to ve stoji v předklonu, později při splýváním. U všech tří způsobů dbáme na to, aby pohyb byl prováděn správně jak co do rozsahu, tak i ve správném rytmu. Důraz klademe také na správnou souhru paží (kraul, znak).

Návčik souhry : Tato fáze výcviku vyžaduje značné soustředění a proto je vhodné použít nadlehčovací pomůcky, které cvičence zklidní. U kralu zařazujeme tuto fázi již po zvládnutí základů pohybu rukou a nohou. Začínáme bez dýchání a snažíme se dosáhnout dobré splývavé polohy s postupným zdokonalováním pohybu končetin. Cvičení často přerušujeme návčikem dýchání se zdůrazněním hlubokého výdechu do vody.

Prsa

Zde je situace jednodušší, protože není třeba od začátku se věnovat dýchání do vody. Mnohem obtížnější je však dosažení správné souhry rukou a nohou. K tomu může napomoci vedle nadlehčovacích pomůcek umístěných na bocích také zdůraznění sledu pohybů výraznými slovními pokyny např. paže - nohy - splývat, jedna - dvě - výdrž apod.

Znak

Zde je situace relativně nejjednodušší protože odpadají potíže s dýcháním. Mírné obtíže zpravidla působí zalévání obličeje. Tomu lze zabránit zdůrazněním přitahování brady na prsa, teprve v další fázi, je-li dítě schopno dosáhnout již určité rychlosti zdůrazňujeme volné natažení těla na hladinu a zejména vytlačení břicha směrem k hladině.

Nácvik na hloubce :

Představuje vždy významný pokrok z hlediska psychického. Je důležité, aby vedoucí tuto fázi dětem ulehčil což může učinit například tím, že je sám na hloubku doprovází, plave v jejich těsné blízkosti a slovně je povzbuzuje. Vhodné ovšem je, aby byl zajištěn ještě další dozor ze břehu, který bude v případě potřeby moci podat tyč nebo hodit záchranný kruh, házecí pytlík apod. Je samozřejmostí, že tuto fázi nacvičujeme v menších skupinkách.

Při nácviku všech fází je třeba respektovat individuální schopnosti dětí a podle nich operativně zdůrazňovat nebo naopak potlačovat některé prvky. V každém případě je však třeba dodržet tyto **uzlové body**:

- ponoření obličeje
- vydechování do vody
- splývání
- nácvik pohybu rukou
- nácvik pohybu nohou
- nácvik souhry (u kraulu a prsou zpočátku bez dýchání)
- nácvik na hloubce

Tyto body v průběhu výcviku zdokonalujeme tak, že se neustále vracíme k již probranému a postupně jednotlivé prvky zdůrazňujeme. Dbáme přitom na zásady uvedené již v úvodu této práce a využíváme co nejvíce individuální přístup a přirozené schopnosti dětí.

Popis jednotlivých stylů

Splývání

není plaveckým stylem, je však nutným předpokladem k nácviku všech plaveckých stylů.

Splývání na břiše:

Důležité je

- spojené a natažené ruce
- hlava mezi rukama
- volně natažené nohy, napnutá chodidla
- kroužení do vody
- nácvik výdechu do vody

Splývání na zádech:

Důležité je

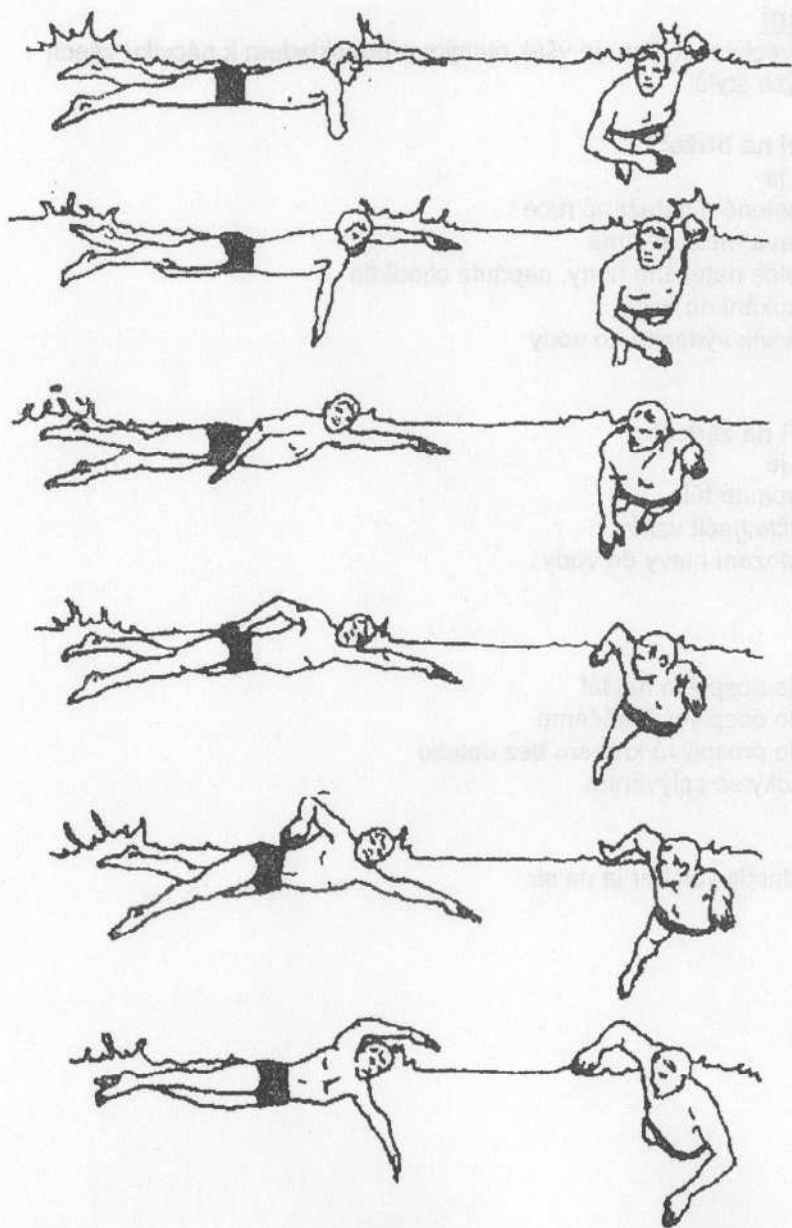
- napnuté tělo
- kyčle tlačit vzhůru
- položení hlavy do vody

Hry:

- kdo dosplývá nejdál
- kdo dosplývá k něčemu
- kdo prosplyvá kruhem bez doteku
- skoky se splýváním

Popis jednotlivých her ja na str.

Kraul



Poloha - mírně šikmá, hlava nejvýš, obličej ve vodě

chyby - velké prohnutí, vyhrbení
- zvednutá nebo příliš skloněná hlava
- křečovitě nebo příliš uvolněné držení těla

Nohy - špičky k sobě, paty od sebe
- pohyb vychází z kyčlí
- nekrčit nohy v kolenou
- uvolněný kotník

chyby - pohyb vychází z kolen
- křečovitě napjaté nohy
- nepravidelný pohyb, boční stříh

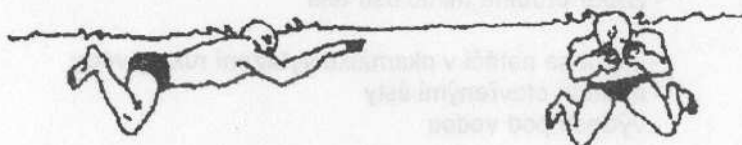
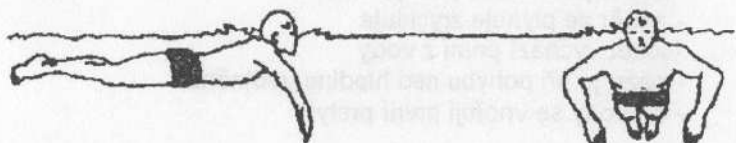
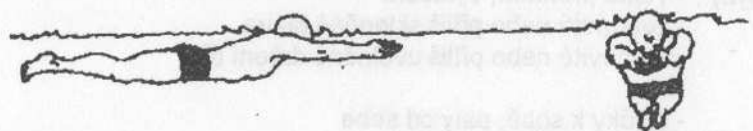
Ruce - záběr pokrčenou paží pod sebe
- záběr se plynule zrychluje
- loket vychází první z vody
- paže je při pohybu nad hladinu uvolněná
- do vody se vnořují první prsty

chyby - dlouhé splývání na paži
- vychylování trupu stranou
- zvedání ramen
- ponoření ruky příliš blízko před hlavou
nebo se loket vnořuje příliš brzy z vody (zkrácený záběr)
- loket se vnořuje první do vody
- záběr probíhá mimo osu těla

Dýchání - hlava se natáčí v okamžiku vytažení ruky z vody
- nádech otevřenými ústy
- výdech pod vodou

chyby - nádech na každou ruku
- nádech dopředu
- zvedání hlavy při nádechu
- nepravidelné dýchání

Prsa



Poloha - šikmá, hlava nejvýš

chyby - přílišné prohýbání
- velký sklon těla

Nohy - současně a symetricky
- přitáhnout ohnutá kolena k břichu, kotníky uvolněné, špičky směřují dozadu
- vytočit chodidla zevnitř, přitáhnout nártu k holením (fajfky)
- záběr kruhovým pohybem do splývání

chyby - rychlé skrčení nohou
- kolena pokrčená až pod břicho
- tření příliš do stran nebo příliš dolů
- křivý stříh
- neplynulý pohyb

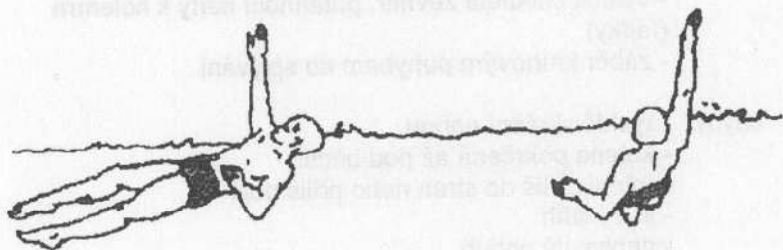
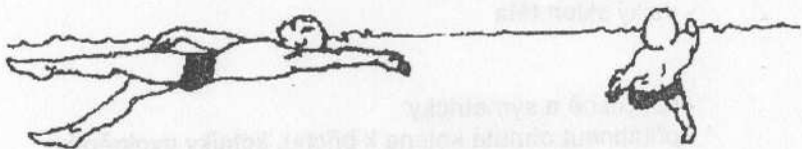
Ruce - současně a symetricky
- ve splývavé poloze ruce natažené těsně pod hladinou, dlaně u sebe
- kruhový pohyb šikmo pod hladinou
- ukončit pohyb na úrovni ramen, dlaněmi pod lokty
- lokty pod sebe
- paže vpřed do splývání

chyby - záběr napjatými pažemi
- záběr příliš do stran nebo pod sebe

Dýchání - nádech v okamžiku, kdy jsou paže pod hrudníkem a hlava je nejvýš
- výdech do vody

chyby - hlava stále v záklonu
- nádech před záběrem paží nebo v průběhu hlavní fáze záběru

Znak



Poloha

- mírně šikmá, hlava nejvýš potopená po uši
- brada mírně přitažená k hrudníku

- chyby
- vyhrbená záda, příliš předkloněná hlava
 - zakloněná hlava, povolené břišní svalstvo

Nohy

jako u kraulu

Ruce

- napjatá paže se vnořuje malíkem do vody před ramenem
- po ponoření se dlaň natáčí a vyhledává odpor vody
- pod vodou se v lokti krčí a do záběru se zapojuje předloktí
- dotažení záběru ke stehnu
- vytažení paže malíkovou stranou z vody

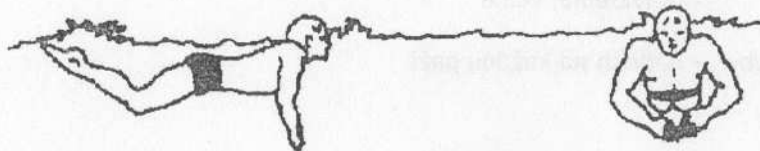
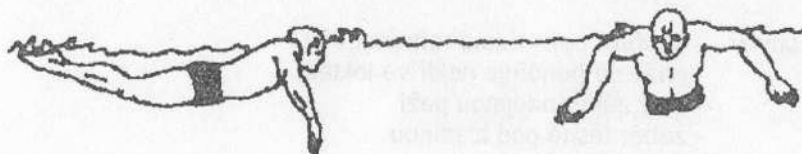
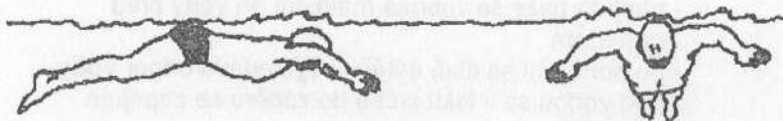
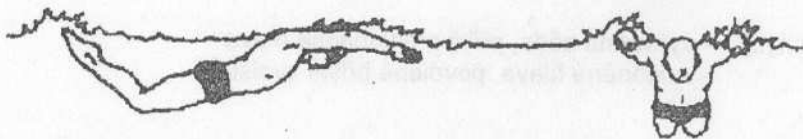
- chyby
- vnoření paže mimo ramenní osu
 - paže se ponořuje nejdříve loktem
 - celý záběr napjatou paží
 - záběr těsně pod hladinou
 - neplynulý pohyb

Dýchání

- pravidelné, volné

- chyby
- nádech na každou paži

Delfín



- Poloha
- proměnlivá
 - vlnění způsobeno záběrem paží a kopem, který zvedá boky
 - vlnění vychází z křížové oblasti páteře

- Nohy
- současně, pohyb vychází z kříže a kyčlů
 - pohyb napjatýma nohama vzhůru přibližně v dvojnásobné časové délce než pohyb dolů, který je proveden švihem
 - špičky k sobě, paty od sebe
 - nohy volně u sebe

- chyby
- tvrdé nártý
 - roznožování při kopu dolů
 - krčení nohou při pohybu vzhůru

- Ruce
- současně symetricky
 - fáze jako při kraulovém záběru současně oběma rukama

- chyby
- nesymetrický záběr
 - zkracování záběru
 - záběr pod vodou napjatými pažemi
 - paže se vynořují dříve než loket
 - neuvolněné silové pohyby

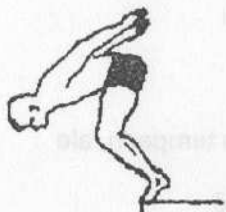
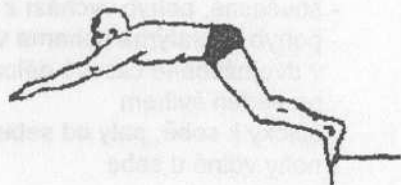
- Dýchání
- nádech ob tempo nebo po několika tempech, ale pravidelně
 - hlava se zvedá k nádechu postupně
 - při nejvyšší poloze ramen hlavu vysunout bradou vpřed těsně nad hladinu
 - nádech před ukončením záběru
 - výdech do vody

- chyby
- pozdní a rychlé zvedání hlavy
 - pomalé sklápění hlavy
 - dýchání na stranu

- Souhra
- první kop ihned po ponoření paží větší a silnější
 - druhý kop menší v závěrečné fázi záběru paží

- chyby
- oba kopy až po záběru paží
 - vynechání jednoho kopu

Starty



Start z bloku

- plavec stojí na přední části bloku, palce přechýlí přes hranu nohy v kolenu mírně pokrčeny
- plavec předkloněn, hlava v prodloužení trupu
- paže mohou být
 - a) v předpažení vzhůru (viz obr.)
 - b) v zapažení zevnitř
 - c) přidržují se bloku
- plavec tlačí kolena a trup dopředu, švihem paží vpřed vzhůru
- trup a hlava se zpřimují a nohy se napínají
- odskok, tělo v letu nepatrně prohnuté, hlava zvednutá, postupně prohnutí mizí, hlava se sklání mezi paže
- přechod v plavání začíná když rychlost splývání klesne na úroveň rychlosti daného stylu

chyby

- nevyvážený postoj
- příliš vysoký nebo nízký odraz
- nepevněný trup při odrazu
- špatné navázání švihů paží a odrazu nohou
- přechod v plavání příliš brzy nebo pozdě

Start z vody

- plavec se drží držadla, nohy pokrčené, opřené o stěnu, aby palce nepřesahovaly hladinu (jedna noha o něco výše než druhá)
- velmi rychlé přitažení po křivce vzhůru ke stěně a pak vzad
- plavec se vnořuje do vody za rukama spojenýma nad hlavou
- ve vodě mírně zvedá hlavu, začíná pracovat nohama a se záběrem první paže se vnořuje

chyby

- toporný trup, málo prohnutý v bederní části (pánev se opírá o vodu)
- velké prohnutí po ponoření
- první záběr pod hladinou oběma pažemi současně

Hry

Hry pro seznámení s vodou

Na rybáře

Na začátku stojí rybář na jedné straně vymezeného prostoru. Ostatní "rybičky" jsou na druhé straně. Na znamení vyrazí rybář i rybičky proti sobě. Koho rybář během přeběhu z jedné strany na druhou chytí, ten mu v chytání pomáhá. Rybičky mají proti rybáři výhodu, že se mohou vracet. Hra se dá obměnit tím, že se rybáři drží za ruce a chycen je ten, kdo uvízne v síti.

Kačenky

Děti se potopí až po ramena, skrčí paže upažmo a pohybují jimi vzhůru a dolů, aby voda vířila a stříkala.

Husy

Děti pohybují napjatými pažemi obdobně jako u kačenek. Můžeme přidat i přiskoky a napodobit husy, které se chtějí vznést z hladiny.

Boj jezdců

Děti utvoří dvojice, jeden si sedne rozkročmo na ramena druhého. Na znamení se snaží jezdci navzájem srazit z ramen do vody. Nesmějí se však chytat, nýbrž jen strkat napjatými pažemi. Kdo zůstane nejdéle "v sedle", vítězí.

Mořský příboj

Všechny děti si stoupnou podél bazénu a oběma rukama se drží okraje (žlábků) bazénu. Na znamení se všichni současně přitahují a odtahují od stěny a tím vytvářejí vlny, do kterých se na znamení vrhnou.

Gejzír

Děti utvoří kruh, navzájem se spojí v loktech a potopí se až po krk do vody. Na znamení se současně vynořují a ponořují a tím vytvářejí vlny, které se ve středu kruhu srážejí a tvoří pěnový sloup vody.

Kosení obilí

Děti stojí v kruhu nebo jsou volně rozptýleny kolem vedoucího, který se otáčí dokola a napjatou paží nebo tyčí "pokosí" vše, co se neschová pod hladinu.

Vyhazování v uličce

Dvě řady dětí stojí v těsném rozestupu proti sobě a tvoří uličku. Vždy dva proti sobě stojící se uchopí za ruce. Na takto spojené paže si lehne další na břicho, vzpaží, nohy drží u sebe a celá ulička ho současným pohybem paží vyhazuje do výše. Ležící se dostává dopředu tak, že se za spojené ruce ostatních přitahuje vpřed.

Máchání prádla

Hraje se v pěticích. Jeden se položí naznak na hladinu a roztáhne paže i nohy. Ostatní čtyři jej uchopí každý za jednu končetinu a volně jej tahají po hladině sem a tam.

Hoblík

Hraje se stejně jako máchání prádla, ale ležícím pohybujeme pouze vpřed a vzad, přičemž v krajních polohách mu dáváme "hobla" o vodu.

Buchar

Hraje se stejně jako máchání prádla, ale ležícího zdviháme vzhůru a pak spouštíme na hladinu.

Pěší pólo

Hrají dvě stejně početná družstva (4-8 členná) ve vodě po pás. Úkolem každého družstva je položit míč - nikoliv hodit - na určené místo na straně soupeře. Soupeř se snaží zmocnit míče chycením ze vzduchu nebo vytržením přímo z držení soupeře. Hráče s míčem může protihráč i potopit. Bez míče se ovšem hráči potápět nesmějí. Útočící mužstvo předává míč hozením nebo přímo předáním do rukou spoluhráče. Vítězí mužstvo, které položí míč vícrát na vymezenou metu.

Kolik vidíš prstů

Dvě děti stojí proti sobě. Jeden z nich ponoří ruku sevřenou pěst pod hladinu a tam napne několik prstů. Druhý má za úkol se potopit a podívat se, kolik prstů druhý ukázal.

Lovení předmětů

Do vody hluboké asi po prsa hodíme dobře viditelný předmět, který se děti snaží vylovit. Můžeme hrát o závod, kdo jich vyloví víc.

Hry pro nácvik dýchání

Horká polévka

Děti nabírají do spojených dlaní vodu, kterou pak vyfukují. Závodíme, kdo "sní" v určeném čase více "talířů polévek".

Horká kaše

Děti se potopí až po bradu a foukáním do vody chladí "horkou kaši".

Zaháněná foukáním

Děti nabírají do dlaní vodu, vyfukují ji do obličeje druhého a tak se snaží navzájem zahnat.

Zaháněná lehkých míčků

Před každého dáme pingpongový míček, který se snaží děti foukáním zahnat co nejdále (možno hrát též o závod).

Síréna

Děti se nad hladinou nadechnou a foukáním do hladiny napodobují zvuk sírény.

Horké vířidlo

Skupina těsně u sebe stojících dětí se ponoří pod hladinu a všichni současně vypouštějí vzduch z úst. Ten tvoří na hladině "horké vířidlo".

Žebříček

Dvě řady dětí stojí proti sobě v těsném rozestupu. Vždy dva proti sobě stojící se uchopí za ruce, nechávají je ležet na hladině a vytvoří tak "žebříček". Děti jeden po druhém potopením podlézají příčky žebříčku. Před každým potopením se nadechnou a ve vodě vydechují. Aby se mohli lépe potopit, opřou se na chvíli oběma rukama o spojené paže.

Pumpy

Dvě děti stojí proti sobě, vzájemně se drží za ruce a střídavě se potápějí a vydechují pod hladinou.

Hry pro nácvik splývání.

Rybičky ve trojicích

Tři děti utvoří vázaný kruh čelem dovnitř. Jeden se odrazí od dna a dva jej postrčí vpřed přes své spojené paže.

Hvězdice

Sudý počet dětí utvoří vázaný kruh. Sudí se volně položí naznak, přičemž nesmějí zaklánět hlavu a boky musí mít u hladiny. Liší mohou mít napjaté paže a spojené ruce stále nad hladinou. Později mohou sudí přidat kraulové pohyby nohama a liší mohou točit celým kruhem.

Dvojitý mlýnek

Vytvoříme dva soustředné vázané kruhy, každý s osmi dětmi. Děti vnitřního kruhu si sednou na spojené paže vnějšího kruhu, nohama se zaklesnou za spodní stranu stehů dvou sousedů, pustí se a položí na záda, čímž vytvoří zajímavý obrazec.

Medúza

Plavající se nadechne a položí se na hladinu v poloze na prsou, paže i nohy svěsí volně ke dnu.

Mrtvola

Obdobné cvičení jako medúza, ale plavající vydechuje všechny vzduch a pomalu klesá ke dnu.

Hříbek

Dítě se mohutně nadechne, udělá dřep, skloní hlavu a rukama se uchopí za nártý skrčených nohou. Vztlak vody jej vynese na hladinu, kde se objeví část ohnutých zad připomínající hlavu hříbu.

Spadlá hvězda

Děti stojí v těsném kruhu čelem ven a vzpaží. Na povel se zhluboka nadechnou, zvolna padají nataženi vpřed na hladinu a plývají od středu.

Raketa

Dvě řady dětí utvoří uličku, do níž se položí jeden z nich v poloze na prsou nebo naznak. Ostatní jej uchopením za ruce a nohy posunují vpřed.

Vytahování kotevního lana

Podobné cvičení jako raketa. Splývajícího, který je právě tažen, uchopí za nohy další, který si rovněž lehne na hladinu a tak se postupně utvoří kotevní lano, které se stále vytahuje vpřed.

Delfiní skoky

Dítě se nadechne a odrazí ode dna šikmo vzhůru. Ihned po odrazu však skloní hlavu, svěsí paže a vysadí, takže změní směr pohybu pod hladinu. Pak se prohne, zdvihne paže a hlavu a po vlnovce se opět dostává nad hladinu.

Torpédo

Dvojice dětí se postaví asi 5m od břehu, který představuje bitevní loď. První, kteří představují torpéda se položí v poloze na prsou na hladinu. Druzí se k nim postaví z boku, uchopí je paží bližší ke břehu pod kolena, druhou rukou je tlačí do pat a vyšlou torpédo směrem k bitevní lodi.

Podplouvání

Děti utvoří dvojice. První stojí těsně u břehu, druzí ve stoji rozkročném zády k prvním ve vzdálenosti asi 2m. První se odrazí od stěny a pod hladinou podplouvají stojící. Ti je uchopí za boky a postaví je před sebe. Hru lze provádět i v družstvech o závod. Družstvo stojí v zástupu ve stoji rozkročném. Poslední se odrazí od stěny a podplave celý zástup. povinností prvního je v zástupu zachytit podplouvajícího, zdvihnout jej na hladinu a postavit před sebe. Vítězí družstvo, v němž se všichni členové nejdříve vystřídají v podplouvání. (Provádí se vždy ve směru od hloubky na mělčinu).

Hry pro získání orientace ve vodě

Kachní ponor

Dítě vzpaží a mocným odrazem ode dna se snaží dostat vysoko nad hladinu. V nejvyšším bodě prudce skloní hlavu, svěsí paže a celé tělo zlomí v pase. Pak vyhodí nohy nad hladinu a současně se ponoří do vody kolmo ke dnu.

Stoj na rukou

Nacvičujeme nejlépe ve dvojicích. První položí ruce na dno a zášvihem se snaží udělat stoj na rukou. Druhý jej zachytí a upraví jeho polohu. Později cvičí všichni bez dopomoci a snaží se vydržet ve stoji co nejdéle.

Překot ve trojicích

Dva proti sobě stojící uchopí třetího, každý za jednu paži. Střední se prudce odrazí ode dna, přitlačí hlavu na hrud' a co nejvíce skrčí nohy. Krajní mu pomohou překot dotočit. Podobně se cvičí i překot nazad, při němž je důležité zaklonit hlavu a přitáhnout kolena k bradě. Při obou překotech vniká velmi snadno voda do nosu. proto se děti musí snažit během celé fáze otáčení vydechovat nosem do vody.

Vyhazování ze třmene ve trojicích

Dva se uchopí pevně za ruce, třetí si na ně stoupne. Aby neztratil rovnováhu, opře se rukama o hlavy krajníků. Na třetí zhoupnutí vymrští krajníci třetího vzhůru. Ten skrčí nohy ve vzduchu, popř. může provést překot.

Bojové hry

Zastavte ho

Hraje se ve vodě do pasu. Útočníci se postaví na břehu do řady, obránci se rozptýlí v úzkém pruhu. Na pokyn se první útočník co nejrychleji snaží dostat na druhou stranu pásma. Obránci se snaží jeho postup zpomalit, stříkají mu vodu do tváří, pletou se mu do cesty, ale nesmějí použít násilí. Po doběhnutí do cíle startuje další. Družstvu se změří celkový čas. Pak se role vymění. Při malém počtu je možno hodnotit časy jednotlivců.

Vodní boj

Dvě stejně početná družstva se postaví proti sobě do řad asi 5 m od sebe. Na znamení začnou obě strany na sebe stříkat vodu a zvolna postupují proti sobě. Každý, kdo se otočí k soupeři zády nebo si skryje dlaněmi obličej, je vyřazen. Vítězí družstvo, které své soupeře vyřadí nebo zažene na břeh. Mohou hrát i jednotlivci např. jako tumaj.

Vybíjená ve vodě

Různé druhy vybíjených (družstva, každý proti každému) je možné hrát i ve vodě po pás hluboké.

Přetlačování klády

Hráči se rozdělí do dvou stejně početných družstev, postaví se na opačné konce klády a snaží se vytlačit soupeře za vyznačené místo. Hrát můžeme v mělké i hluboké vodě.

Jezdecké souboje

Ve vodě po pás se hráči rozdělí do dvojic, první vysedne druhému na ramena a začne boj všech proti všem. Klesne-li kůň pod jezdcem nebo je jezdec svržen, vymění si role. Pokud je postihne stejný osud ještě jednou, jsou vyřazeni ze hry.

Potápěcí soubor

Dva soupeři ve vodě po prsa se snaží potopit soupeřovi hlavu pod vodu. Komu se to podaří, snaží se co nejrychleji dostat na břeh, než ho dostihne soupeř. Pokud se mu to nepodaří, boj pokračuje.

Přenášení předmětů přes vodu

Soutěžít mohou jednotlivci i družstva v hluboké i mělké vodě a snaží se přenést v co nejkratším čase nějaký předmět (např. rozsvícenou svíčku, suché noviny, svoje oblečení atd.). Hru lze použít i jako součást nějakého delšího pochodu.

Vodní štafety

Stejně jako na suchu lze hrát štafety ve vodě, např. brodění, plavání, podplouvání, štafety s míčem atd.

Lovení předmětů

Hráči se potápějí pro různé předměty a soutěží přitom např. kdo přinese stanovené věci na menší počet potopení, kdo vyloví co nejvíce věcí na jedno potopení, kdo vyloví věci nejrychleji.

Lovení špalíček

Hrají dvě stejně silné skupiny. Obránci střeží prostor, na kterém plavou špalíčky a útočníci se snaží vynést některý špalíček na břeh aniž by se jich obránci dotkli. Jsou-li chyceni, odevzdají špalíček obránci a musí na břehu čekat stanovený čas nebo splnit úkol aby mohl znovu nastoupit do hry. Po uplynutí hrací doby se spočítají získané špalíčky a úlohy se vymění.

Plovoucí polínka

Na tekoucí řece se vyznačí pomyslná čára (např. mezi stromy na březích a družstva nebo jednotlivci se postaví pod linii). Na březích nad linií stojí vedoucí a házejí do vody polínka. Hráči mají za úkol vylovit co nejvíce polínek, nesmějí překročit čáru proti proudu.

Vodní pólo

Hrajeme buď ve vodě po pás hluboké nebo na hloubce, kdy mají hráči plovací vesty. Dvě družstva se snaží dopravit míč do soupeřovy branky. Branku může tvořit např. břeh nebo se postaví z tyčí či pádel, na stranách opatřených bójkami a zakotvených. Pádlo či tyč pak tvoří brankovou čáru a branka platí pouze při dotyku míče pádla (tyče).

Honičky ve vodě

Kachní honička

Pronásledovaný se zachrání tím, že strčí hlavu pod vodu.

Potápěčská honička

Baba se nesmí dát hráči, který je celý pod vodou.

Honička se stříkáním

Pronásledovaný může na babu stříkat vodu a tím ji zdržovat.

Honička u břehu

Hraje se na hluboké vodě. Hráči smějí vylézt na břeh, kde však mohou udělat pouze tři kroky a pak musí zpět do vody.

Růžek

Hraje se v rohu bazénu s hlubokou vodou. Hráči na břehu se smějí pohybovat pouze ve vymezených prostorech od rohu bazénu a nesmějí utíkat "za roh" (do vody tedy musí vstoupit či skočit z té strany bazénu, kde vylézali). Ani baba se nesmí předat "přes roh", i když na hráče dosáhne. Pronásledovaný nemůže dostat babu, když je celý pod vodou nebo ve vzduchu (při skoku do vody).

Skoky z okraje bazénu.

Skok po nohou

Děti si sednou na okraj bazénu, nohama se opřou před sebou, mírně se nadzvednou a volně skočí do vody. Později skáčí ze dřepu a ze stoje čelem nebo bokem k vodě, popř. s různými pohyby paží a nohou (tlesknout nad hlavou, salutovat, skrčit nohy apod.)

Skok přímý napřed skrčmo (kufr)

Skok začíná vysokým výskokem. V nejvyšším bodě skokan skrčí nohy, pažemi obejme kolena a taktó sbalený dopadá do vody. Později před dopadem do vody nohy opět napne.

Skok přímý napřed schylmo (švec nebo klín)

Ze stoje čelem k vodě se skokan oběma nohama odrazí, přednoží, paže švihnou ze vzpažení, ruce se dotknou špiček nohou. Švih musí být dost prudký, aby se tělo mírně zaklonilo a dopadlo do vody klínem, který tvoří trup a napjaté nohy.

Pád nazad ze sedu

Děti si sednou těsně k sobě na okraj bazénu zády k vodě, vzájemně se zaklesnou v loktech a sepnou ruce. Nohy jsou napjaté a svírají s trupem pravý úhel. Vedoucí zdvihne prvnímu nohy a převrátí ho do vody. První strhne s sebou souseda, ten dalšího a tak se postupně všichni převrátí do vody.

Pád nazad schylmo

Skokan se postaví zády k vodě, předkloní se, uchopí rukama kotníky a padá nazad. Důležité je, aby během pádu nepokrčil nohy v kolenou. Do vody dopadá nejprve hýžděmi.

Kotoul napřed

Děti provedou dřep těsně na okraji bazénu čelem k vodě. Hrudník i hlavu přitáhnou ke kolenům a v této poloze se překulí do vody. Kotoul je průpravou k překotu napřed.

Překot napřed

Začíná se z podřepu přepadáním a zrychlením rotace. Současně s odrazem švihovou nohou paže ze vzpažení ke kolenům, boky se vysunou vzhůru, paty vykopnou k hýždím, hlava se prudce předklání. Bázlivějším dáváme dopomoc tím, že je uchopíme za nárt a urychlíme rotační pohyb.

Skoky po hlavě

Začínáme ze sedu na okraji bazénu. Skokan opře nohy o vlnolam, paže pokrčí, ruce složí těsně před oči a pomalu se vychyluje vpřed. Jakmile se začne převažovat, trčí prudce rukama vpřed a hlavu skloní k hrudi. Nohy nechá podepřeny až do doby, kdy je natažené tělo strhne do vody. Když si tento pád dobře osvojí, vyžadujeme, aby se těsně před dopadem do vody oběma nohama odrazil. Později provádíme totéž ze dřepu na okraji bazénu.

Plavání se základní potapěčskou výstrojí, potápění na nádech.

Úvod:

Plavání a potápění se základní potapěčskou výstrojí je jednou z možností, jak obohatit sportovní činnost v oddíle. Zároveň je to příležitost proniknout do prostředí, které je pro nás zatím neznámé a cizí. Toto prostředí skrývá mnohá tajemství a pozorování nás naplní zdravým úžasem. Nejlepším prostředím k provozování této činnosti je moře. Ale i některá sladkovodní jezera, nebo zatopené lomy jsou vhodné. Nácvik je nejlépe provádět v relativně čisté a teplé vodě basenu. Ostatně, basenové potápění se v našich podmínkách může stát samostatnou disciplínou.

Vstupní požadavky :

Minimální věk 10 let, schopnost uplavat 100 m libovolným stylem, dobrý zdravotní stav. Překážkou zařazení do výcviku je například srdeční vada, epilepsie a pod. Při perforaci ušního bubínku je potřeba záležitost konzultovat s odborným lékařem a dodržovat jeho pokyny. Při nachlazení a rýmě se nebudeme potápět, dokud se neuzdravíme.

Vybavení:

Základní potapěčskou výstrojí rozumíme potapěčskou masku, ploutve a dýchací trubici. Jednotlivé části výstroje musí splňovat určité požadavky a kladou jisté nároky na údržbu.

Potapěčská maska. Umožňuje ostré vidění pod vodou tím, že zajišťuje oku vzduchové prostředí. V masce je při potápění nutné vyrovnat tlak na tlak okolního prostředí. Musí proto zakrývat i nos, kterým přifukujeme vzduch do masky. Je samozřejmé, že čím je objem masky menší, tím menší množství vzduchu k vyrovnání tlaku bude potřeba. Konstrukce musí umožnit stisknutí nosu. Důležité je, aby maska dobře těsnila. Sklo

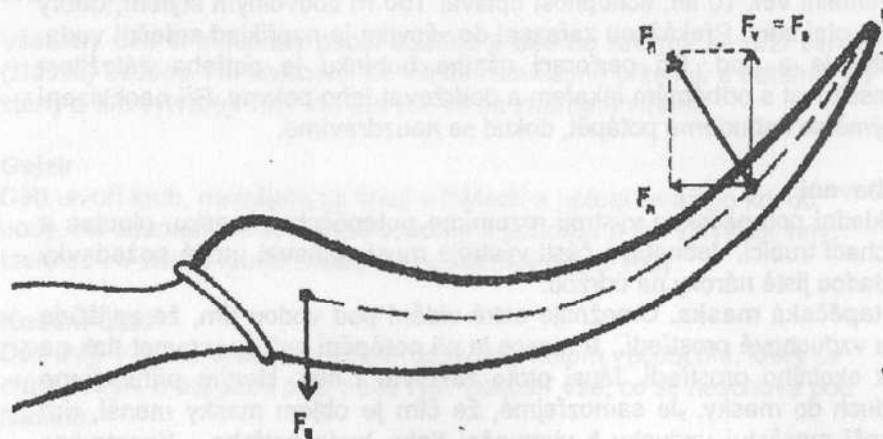
musí být bezpečnostní - tvrzené nebo vrstvené! Plexisklo se více zamlžuje. Masku je potřeba vyzkoušet již v obchodě, zda dobře přiléhá k obličeji a těsní. Nasadíme si ji a nosem přisajeme k obličeji. Tak musí maska držet i bez použití upínacího pásku. Proti zamlžování skla se prodávají různé přípravky, většinou stačí potření vnitřního povrchu skla vlastními slinami. Před nasazením masky si ochladíme obličej vodou.

Maska by tedy měla splňovat tyto požadavky:

- prolis ve spodní části, umožňující stisknout nos
- minimální vnitřní prostor
- průzor z bezpečnostního skla
- nebortící se materiál, odolný klimatickým vlivům
- dokonalé přilnutí k obličeji - dvojitý těsnicí lem
- upínací pásek vzadu dvojitý

Údržba spočívá v opláchnutí čistou vodou po použití, ukládání tak, aby nedocházelo k deformacím měkkých částí.

Ploutve. Díky své ploše, tvaru a pružnosti zvyšují účinnost plavání a tím i efektivnost celého pohybu pod vodou. Jsou vyrobeny z pryže nebo plastické hmoty. Konstrukčně se liší uspořádáním listů a botičky. Listy mají různou velikost a pružnost, někdy jsou v nich kanály, omezující turbulence. Botičky jsou s otevřenou (snadnější obouvání), nebo uzavřenou patou. Nevhodné jsou ploutve, jejichž botička se nasazuje pouze na prsty a nárt nohy. Ploutve nazýváme až u vody na mokrou nohu. V ploutvích nechodíme, máme ostříhané nehty na nohou. Do některých ploutví s otevřenou patou je vhodná nebo potřebná neoprenová botička (ponožka).



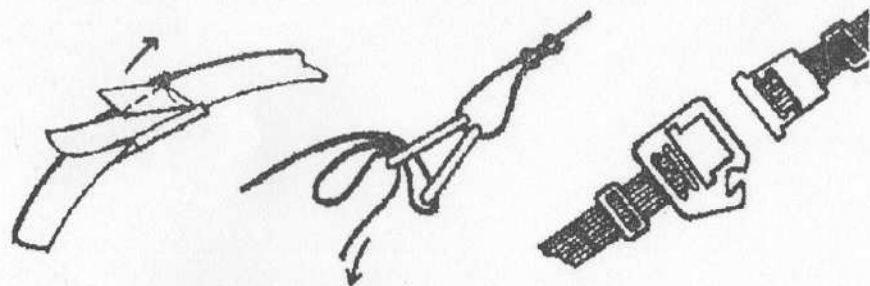
Dýchací trubice (šnorchl). Umožňuje dýchat při plavání na hladině, aniž by plavec musel zdvíhat hlavu z vody. Šnorchly s různými ventily, které mají zabránit zaplavení trubice jsou nevhodné, naopak je výhodný ventil, usnadňující vyfouknutí vody z trubice po vynoření. Nastavování šnorchlu je nepřijatelné především proto, že se tím zvětšuje tzv. mrtvý prostor, t.j. objem vzduchu, který se při dýchání nevyměňuje.

Pro potápění ve volné vodě potřebujeme ještě další výstroj, přispívající k bezpečnosti. Je to:

- **Potapěčská bóje** o vztlaku min. 80 N, připoutaná k potapěči šňůrou o min. pevnosti 300 N asi o 30% delší, než je očekávaná max. hloubka ponoru. K přivázání na tělo se používá potapěčská smyčka, která umožňuje uvolnění:



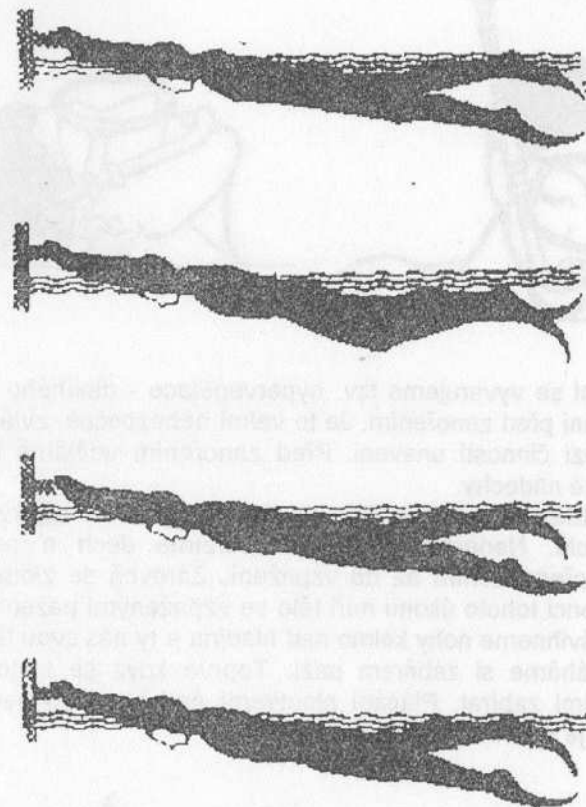
- **Potapěčský nůž** slouží k vyproštění potapěče zachyceného do šňůr nebo vlasců. Musí být ostrý a uložen v pochvě, připevněné pásky na lýtko nebo předloktí potapěče.
- **Zátěžní opasek** usnadňuje potápění zejména v moři. Pásek je zhotoven nejčastěji z polyamidového popruhu (autopás), zátěže jsou odlity z olova. Přezka musí být rozepnutelná jediným pohybem. Přibližná hmotnost zátěže pro průměrného člověka v plavkách je ve sladké vodě asi 1 kg, v moři 2,5 kg. Děti se samozřejmě zatíží méně.



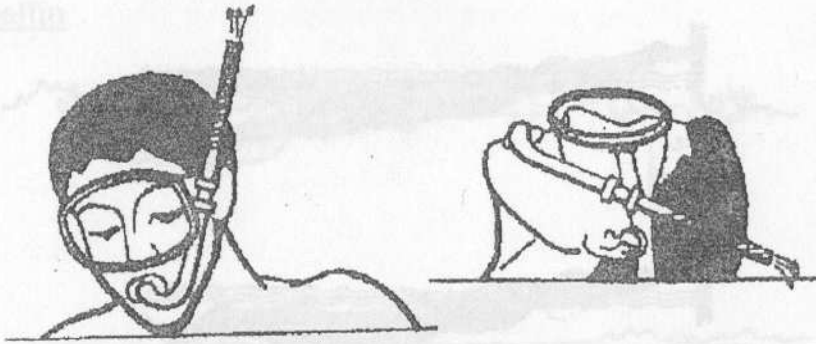
Výcvik se základní výstrojí.

Při výcviku od samého počátku používáme kompletní výstroj. Zvládnutí je nutným předpokladem pro bezpečné potápění na nádech ve volné vodě a předpokladem pro pozdější přístrojové potápění.

Plavání s ploutvemi. Pro základní nácvik je vhodný kraulový záběr. Koleno zabírající nohy se nejprve pohybuje poněkud rychleji, než holeň. Noha se postupně narovná. Nesmí povolit v koleně, nárt zůstává napnutý. V dolní úvratí je zcela napnutá a tak se pohybuje i vzhůru. Rozkmit nohou a frekvence je individuální a závisí na kondici plavce a na velikosti ploutví. Nácvik provádíme na kraji basenu. Po zvládnutí základního záběru přejdeme k plavání na hladině (třeba s pomocí plovoucí desky). Častou chybou je tzv. „bicyklování“. Dáváme pozor, aby se ploutve nevynořovaly a neplácaly o hladinu. Kraulovému záběru je podobný záběr delfínový. V tomto případě se obě nohy pohybují snožmo. S použitím monoploutve se dosahují nejvyšší rychlosti. Při plavání na hladině můžeme zabírat i rukama, pod hladinou máme ruce většinou v připázení. Dbáme na správnou koordinaci pohybů. Rozplavání na hladině je vhodné v úvodu každé výcvikové hodiny. Pro plavání v basenu se později naučíme kotoulovou obrátku.

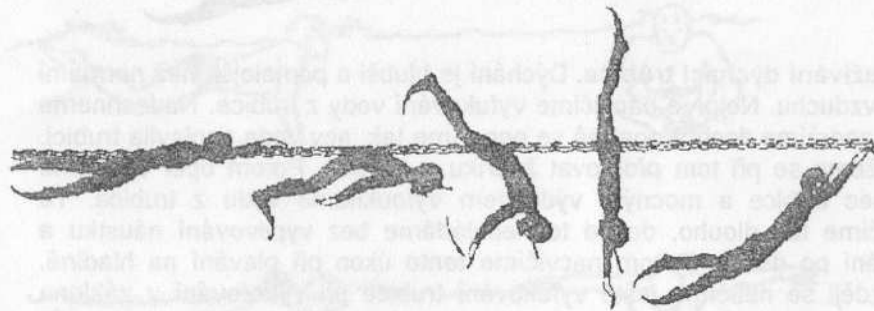


Používání dýchací trubice. Dýchání je hlubší a pomalejší, než normální na vzduchu. Nejprve nacvičíme vyfukování vody z trubice. Nadechneme se, zadržíme dech a opatrně se ponoříme tak, aby voda zaplavila trubicí. Můžeme se při tom přidržovat žebříku v basenu. Potom opět vynoříme konec trubice a mocným výdechem vyfoukneme vodu z trubice. To cvičíme tak dlouho, dokud to neovládáme bez vyplivování náustku a lapání po dechu. Potom nacvičíme tento úkon při plavání na hladině. Později se naučíme ještě vyfukování trubice při vynořování v záklonu hlavy. Tento způsob použijeme při vynořování z hloubky, kdy má potapěč hlavu v záklonu, aby mohl sledovat prostor nad sebou. Náustek je výš, než konec trubice. Vydechovat začneme již 25 - 50 cm pod hladinou. Voda téměř samovolně vytéká z trubice. Odstranění vody z trubice vyžaduje méně úsilí a není provázeno hlukem a stříkáním. Tento způsob nelze použít například při zalití šnorchlu vlnou při plavání na hladině.

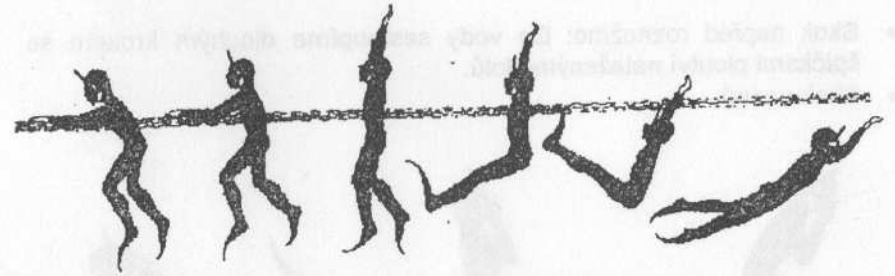


Při potápění se vyvarujeme tzv. hyperventilace - dlouhého a hlubokého rozdýchávání před zanořením. Je to velmi nebezpečné, zvláště když jsme již předchozí činností unaveni. Před zanořením uděláme tedy nejvýše čtyři hluboké nádechy.

Zanoření hlavou napřed. Při plavání na hladině nejprve připažme dlaněmi dolů. Nadechneme se a zadržíme dech a pažemi rázně zabereme předpažením až do vzpažení. Zároveň se zlomíme v pase, takže na konci tohoto úkonu míří tělo se vzpaženými pažemi svisle dolů. Vzápětí vyšvihne nohy kolmo nad hladinu a ty nás svou tíhou zatlačují dolů. Pomáháme si záběrem paží. Teprve když se zanoří i ploutve, začneme jimi zabírat. Plácání ploutvemi nad hladinou nevypadá nijak esteticky a je naprosto neúčinné.



Zanoření nohama napřed. Šlapeme vodu. Před zanořením uděláme několik mohutných záběrů a vzpažíme nad hladinu. Přestaneme zabírat a natáhneme ploutve i celé tělo. Vlastní vahou klesáme pod hladinu. V okamžiku, kdy se klesání zastaví, předkloníme se nebo se přetočíme dolů a zabereme ploutvemi.

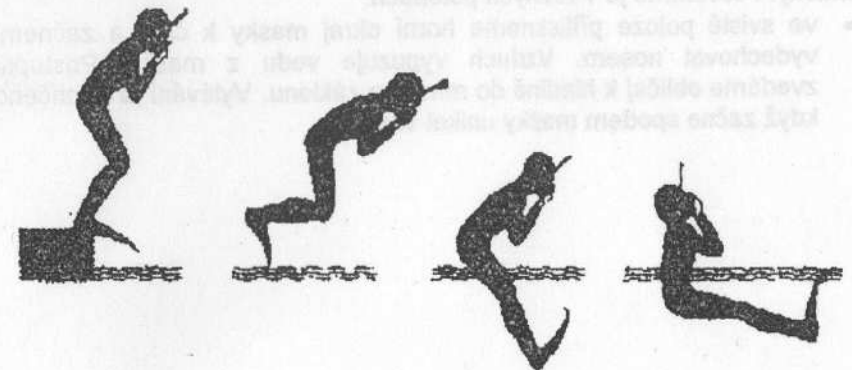


Vyrovnění tlaku ve středouši. Provádíme současně s nácivkem zanořování. Stiskneme nos a mímě do něj vydechneme. Tím profoukneme vzduch Eustachovými trubicemi do dutin středního ucha. Tento t.zv. Valsalvův manévř provádíme již od malé hloubky po celou dobu ponořování. Jestliže cítíme bolest v uších, jsou již eustachovky sevřeny okolním tlakem a nelze je profouknout. V takovém případě přestaneme sestupovat a vystoupíme do menší hloubky. Jestliže jsou eustachovky vlivem zánětu nebo rýmy neprůchodné, nemůžeme se potápět. Při sestupu vyrovnáváme také tlak v masce tím, že do ní přifukujeme vzduch nosem.

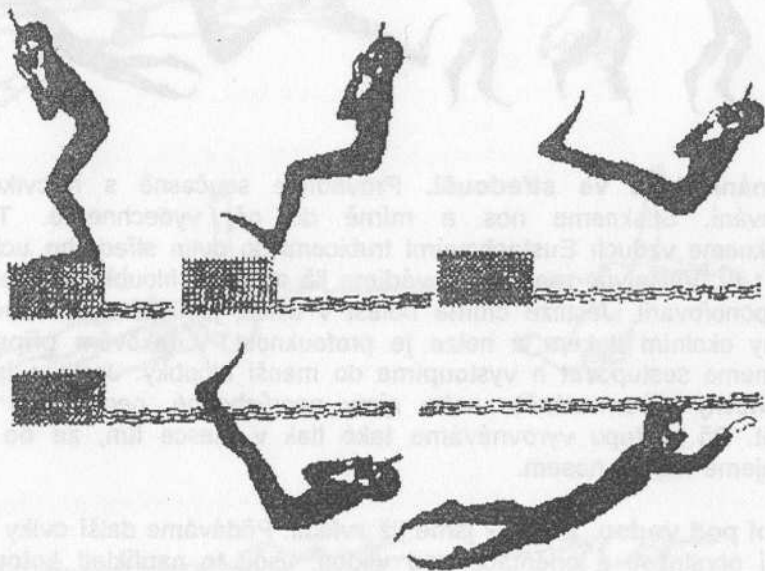
Plavání pod vodou. Základy jsme již zvládli. Přidáváme další cviky na získání obratnosti a orientace pod vodou. Jsou to například kotouly, rotace kolem těla, plavání překážkovými drahami, různé hry.

Skoky a pády do vody. Vzhledem k použití základní potápěčské výstroje používáme zvláštních skoků či pádů do vody. Při všech způsobech si přidržujeme masku na obličejí rukama, aby nedošlo k jejímu stržení při dopadu na hladinu.

- Skok napřed snožmo:



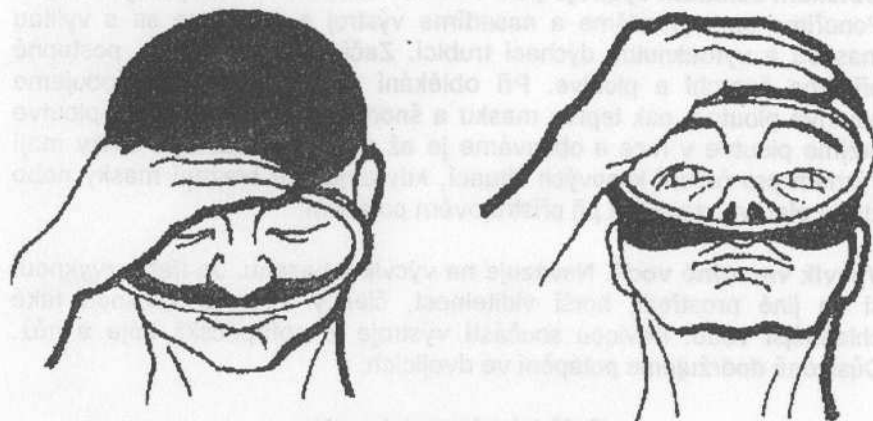
- Skok napřed roznožmo: Do vody sestoupíme dlouhým krokem se špičkami ploutví nataženými dolů.
- Skok nazad:



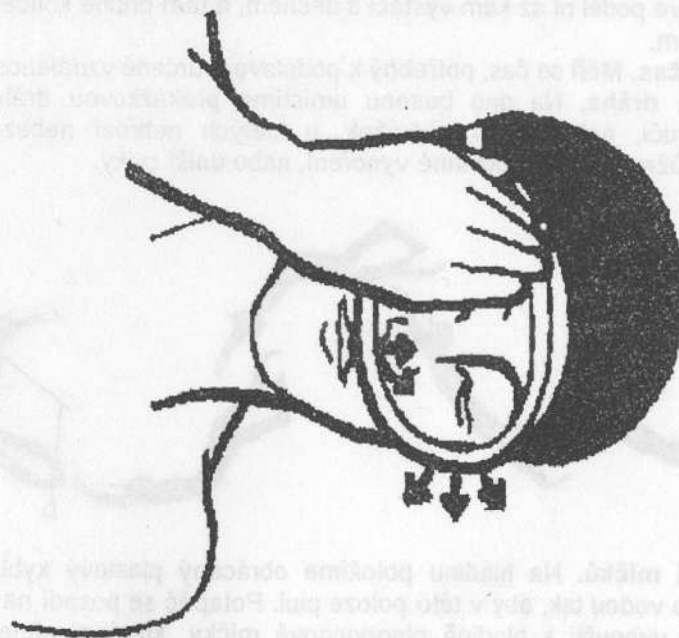
Výstup z vody. Závisí na konkrétním terénu. V mělké vodě se pohybujeme chůzí pozpátku. Při výstupu na strmý břeh, okraj basenu, nebo do člunu je vhodná pomoc další osoby. Ploutve odkládáme až tehdy, když je výstup bezpečně zajištěn.

Vylévání masky pod vodou. Je důležité při netěsnosti, nebo stržení masky. Provádíme je v různých polohách:

- ve svislé poloze přitiskneme horní okraj masky k čelu a začneme vydechovat nosem. Vzduch vypuzuje vodu z masky. Postupně zvedáme obličej k hladině do mírného záklonu. Vylévání je ukončeno, když začne spodem masky unikat vzduch.



- ve vodorovné poloze se obrátíme na bok. Na opačné straně přitiskneme masku k líci a začneme vydechovat nosem. Postupně se otáčíme a vydechujeme, dokud se nezbavíme vody v masce.



Oblékání základní výstroje pod vodou. Odložíme části výstroje na dno. Ponoříme se, vyhledáme a nasadíme výstroj a vynoříme se s vylitou maskou a vyfouknutou dýchací trubicí. Začínáme s maskou, postupně přidáme šnorchl a ploutve. Při oblékání kompletní výstroje obujeme nejdříve ploutve, pak teprve masku a šnorchl. Máme-li plovoucí ploutve držíme ploutve v ruce a obouváme je až pod hladinou. Tyto cviky mají význam pro řešení krizových situací, kdy dojde ke sražení masky nebo ztrátě ploutve, zejména při přístrojovém potápění.

Výcvik ve volné vodě. Navazuje na výcvik v basenu. Je třeba zvyknout si na jiné prostředí, horší viditelnost, členitý terén a většinou také chladnější vodu. Povinnou součástí výstroje je potapěčská bóje a nůž. Důsledně dodržujeme potápění ve dvojicích.

Cvičení a hry pod vodou

Vynášení předmětů ze dna. Vhodným předmětem je hokejový puk, který je nerozbitný a levný. Pro začátek stačí hloubka asi 3 - 4 m. Můžeme také bodově ohodnotit předměty vylovené z různých hloubek.

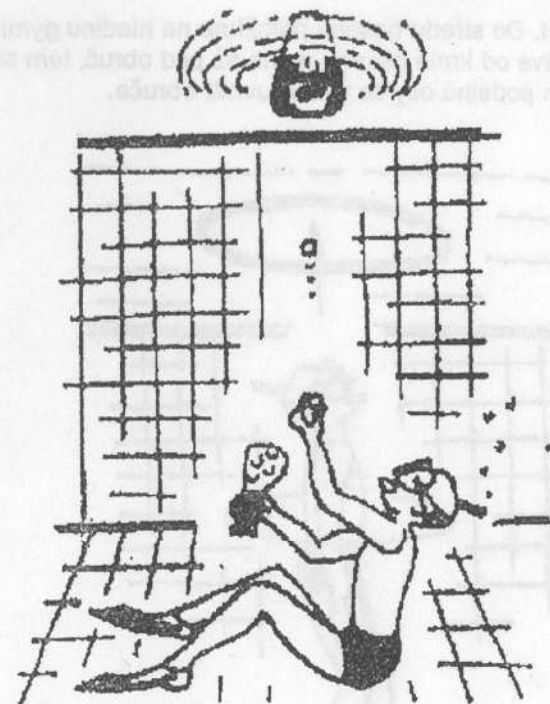
Plavání na vzdálenost. V hloubce asi 1 m natahneme vodící šňůru. Potapěč plave podél ní až kam vystačí s dechem, a tam připevní kolíček se svým jménem.

Plavání na čas. Měří se čas, potřebný k podplavání určené vzdálenosti.

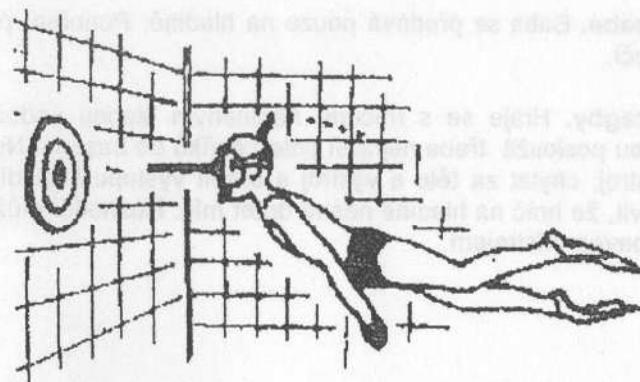
Překážková dráha. Na dno basenu umístíme překážkovou dráhu z branek, obručí, nebo jiných překážek, u kterých nehrozí nebezpečí uvážnutí. Můžeme zařadit povinné vynoření, nebo další cviky.



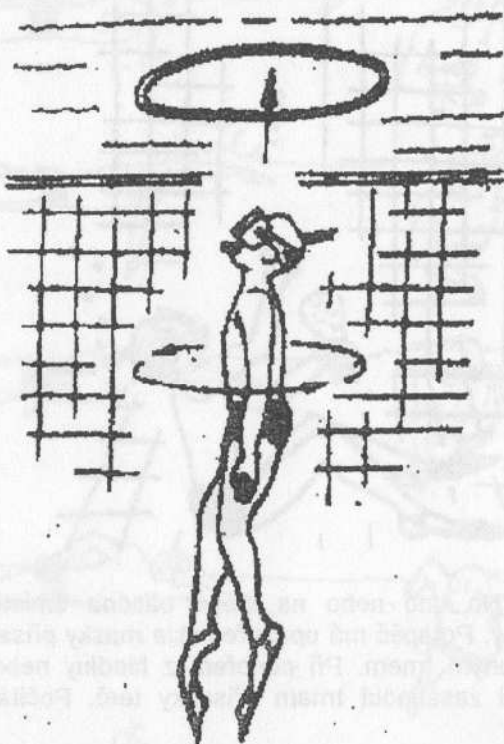
Vypouštění míčků. Na hladinu položíme obrácený plastový kyblík a naplníme ho vodou tak, aby v této poloze plul. Potapěč se posadí na dno a postupně vypouští k hladině pingpongové míčky, které si přinesl v sáčku, nebo v síťce. Počítá se počet úspěšných zásahů do kbelíku. Je možné zatížit se zátěžním opaskem.



Plavání na cíl. Na dno nebo na stěnu basenu umístíme terč se soustřednými kruhy. Potapěč má uprostřed skla masky přísavku z dětské pistolky s nastaveným tmem. Při ponoření z hladiny nebo plavání od mety má za úkol zasáhnout tmem přísavky terč. Počítá se bodová hodnota zásahu.



Vynoření v obruči. Do středu basenu položíme na hladinu gymnastickou obruč. Potapěč plave od kraje basenu u dna až pod obruč, tam se zvedne a za otáčení kolem podélné osy se vynoří uvnitř obruče.



Podvodní baba. Baba se předává pouze na hladině. Ponoření potapěči jsou v bezpečí.

Podvodní ragby. Hraje se s míčem, naplněným slanou vodou. Jako branky mohou posloužit třeba nejnižší pole žebříků do basenu. Nesmí se strhávat výstroj, chytat za tělo a výstroj a bránit výstupu k hladině. Je dobré stanovit, že hráč na hladině nesmí držet míč. Rozhodčí může být s výhodou vybaven přístrojem.

Bezpečnost a záchrana při plaveckém výcviku

Bezpečnost a prevence je dána především dobrou organizací činnosti. Předem je nutné se seznámit s prostředím, vymezit prostor pro jednotlivé činnosti a skupiny plavců podle plavecké vyspělosti. Každá skupina má vlastní, předem stanovený plavecký program. Dobré je vytvořit z plavců v jednotlivých skupinách dvojice, jejichž členové na sebe dávají navzájem pozor. Při domluveném signálu (dlouhý hvizd píšťalkou) se členové dvojice rychle vyhledají, chytanou se za ruce a spojené ruce zvednou. Tím se zjistí, zda někomu nechybí partner a spočítají se dvojice. Při nesrovnalosti dá plavčík signál k rychlému opuštění basenu třemi dlouhými hvizdy. Následuje prohledání basenu a okolí. V americe mají tento způsob propracován do t.zv. BODY BOARD SYSTEM, kdy jsou jednotliví plavci ještě evidováni prostřednictvím osobních známek na tabulích.

Skoky do vody. Může při nich dojít k vážným úrazům, 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.

Dopomoc unavenému plavci poskytujeme včas, situaci nenecháme vyhrotili do stadia topení. Postižený se zavěsí rukama na ramena zachránci a nechá se vléci ke břehu nebo loďce.

Záchrana tonoucího. Přímým zásahem a vylovením můžeme zachránit pouze tonoucího, který je výrazně slabší a lehčí než my. K záchraně použijeme nějakou pomůcku, kterou tonoucímu přistrčíme tak, aby jsme mu zabránili osobnímu kontaktu s námi. V nouzi mu podáme kus oděvu nebo dřevo, kterého se zachytí, lepší je ovšem nějaká záchranná pomůcka. Jestliže nás tonoucí přece uchopí a sápe se po nás vzhůru, vyprostíme se nejnáze ponořením. Nemáme-li nic po ruce, doplaveme k tonoucímu, na kterého si troufneme, na bezpečnou vzdálenost a zhodnotíme situaci. Snažíme se ho uklidnit a přimět ke spolupráci. Jestliže se chová nepřičetně, počkáme, až se poněkud vysílí. Ve vhodném okamžiku se nadechneme, doplaveme pod vodou k tonoucího a uchopíme ho v pase. Rázným pohybem ho otočíme zády k sobě a ručujeme po jeho bocích, až se vynoříme za ním. Uchopíme ho pod bradou a plaváním na znak vlečeme ke břehu. Na stupňovitý břeh postiženého dostaneme nejlépe tak, že jeho ruku položíme na okraj a vzepřeme se o ni při vzlézání z vody. Potom uchopíme postiženého za paže, nejprve ho trochu ponoříme, aby nám pomohl vztlak a trhnutím ho vytáhneme na břeh. Je-li ke břehu čelem, stačí ho vytáhnout pasem do úrovně břehu a potom položit na zem. Je-li k nám zády, uchopíme ho

zkříženými pažemi a při vytahování ho přetočíme. Rotace mu zároveň udělí švih, usnadňující vytažení. První pomoc poskytujeme podle obecně známých a jinde popsanych zásad.

Záchranné pomůcky:

- **Záchranná tyč** je zakončena kruhem, hákem nebo smyčkou pro uchopení. Hodí se pro použití v basenu, nebo z loďky.
- **Záchranný kruh** je klasickou, ale poněkud překonanou pomůckou. Má být navázán na laně, použití musí být nacvičeno. Je těžký a když je jím tonoucí při hodu zasažen, spíš se mu přitíží.
- **Záchranná podkova a míč** jsou novější a šetrnější obdoby předešlého.
- **Záchranný pás** je vyroben z pružné plovoucí hmoty. Má délku 95 cm, šířku 13 cm a tloušťku 6 cm. Pomocí spony ho lze sepnout do kruhu. Má šňůru se smyčkou pro vlečení zachráncem. Slouží k podání tonoucímu, opásání bezvládného těla, vlečení postiženého.
- **Házecí pytlík** je určen především k použití na divoké vodě. Při hodu se z pytlíku, opatřeného plovákem odvíjí lano, umožňující přitažení.
- **Záchranná bóje** je používána v přímořských oblastech. Je to plastový plovák, opatřený držadly a uvázaný na laně.
- **Záchranná deska** je v zahraničí povinnou výbavou koupališť a basenů. Jsou to vlastně plastová plovoucí nosítka pro případy s podezřením na poranění páteře.