

PRVNÍ KROK ZÁCHRANÁŘE – NAUČIT SE PLAVAT

PaedDr. Karel KOVAŘOVIC, katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha

Plavání je pohybovou aktivitou, která může mít svou společenskou, bezpečnostní, zdravotní, kondiční, sportovní i vrcholovou podobu. Využitelnost plavání pro záchranu sebe sama i dalších osob záleží na úrovni zvládnutí plavecké techniky k požadovanému účelu. Než se ale budeme zabývat vlastní plaveckou lokomocí, je nutné vytvořit u každého jedince pohybově-dovednostní základ ke zvládnutí vodního prostředí. Tento úkol zvládneme nejlépe prostřednictvím jednoduchých her v mělké vodě. Bez vytvoření specifických pohybových předpokladů není možné vybudovat optimální techniku zvoleného plaveckého způsobu. Výsledkem chybně vedené plavecké výuky jsou zpravidla tzv. "poloplavci". Takový jedinec je schopen plavecké lokomoce jen na velmi omezenou vzdálenost. Je to důsledek chybné plavecké polohy i techniky, se značnou energetickou náročností. Jedinec "plave" zpravidla se zadržným dechem, nebo dýchá útržkovitě, nedostatečně. Typické je vysoké držení hlavy nad hladinou. Taková plavecká technika vede k brzkému ukončení plaveckého pohybu. Přes tyto zásadní chyby je jedinec (nebo jeho rodiče) přesvědčen, že je plavcem a často se pouští i do velmi rizikového plavání na volné vodě. Takové snahy končí bohužel často tonutím i utonutím.

Jak tedy postupovat v plavecké výuce?

Plavecká výuka (PV) je rozdělena do tří na sebe navazujících etap. Důležité je, že tyto etapy nejsou vymezeny ani věkem, ani délkou trvání, ale výhradně zvládnutím jednotlivých cílů dané etapy. Zvládnutí těchto postupových cílů je základním předpokladem úspěchu v následující etapě PV.

Přípravná etapa PV - adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti

Základní etapa PV - budování techniky 1. plaveckého způsobu (PZ)

Zdokonalovací etapa PV - zdokonalování techniky 1. PZ, budování techniky ostatních PZ

Výsledkem uceleného procesu plavecké výuky je zvládnutí plavání na takové úrovni, která opravňuje jedince nazývat se plavcem, tedy:

"Uplavat zvoleným plaveckým způsobem souvisle, bezpečně a bez zjevných známek vyčerpání vzdálenost 200 m a zvládnout náhodný pád do vody s následným vynořením".

Přípravná etapa PV - Základním obsahem této etapy je adaptační proces na specifické prostředí a osvojení "Základních plaveckých dovedností" bez cílené vazby na konkrétní plavecký způsob. Adaptaci dětí na vodní prostředí významně ovlivňují postoje rodičů k těmto aktivitám. Je velmi žádoucí, aby i počáteční krůčky ke zvládnutí plaveckých dovedností řídil odborník. Ideální formou pro adaptační proces je hra. Zvolená hra by měla probíhat nejlépe v kontaktní hloubce (umožňující bezpečný stoj na dně), teplota vody 28 - 30° C. U dospělých neplavců lze tolerovat teplotu vody cca o 2°C nižší. Výběr vhodných her a cvičení pro výuku základním plaveckých dovednostem i popis základní plavecké techniky jednotlivých plaveckých způsobů lze získat nákupem vhodné odborné literatury, kterou uvádím na konci tohoto článku.

Pokud přestane být vodní prostředí vnímáno negativně a jedinec se chová uvolněně, přistupujeme bezprostředně k nácviku základních plaveckých dovedností (ZPD). Jedná se o soubor dovedností, vytvářejících základní předpoklady pro bezproblémové zvládnutí prvního plaveckého způsobu. Svou charakteristikou i cíleným působením se ZPD dělí do skupin:

- *Cvičení pro zlepšení pocitu vody:* Působíme na vnímání vodního prostředí, které klade odpor, nadnáší, brzdí dopředný pohyb, ale lze jej také využít k odrazu a cílenému pohybu vpřed i vzad.
- *Zanořování:* Cílem těchto cvičení je nejprve naučit cvičence při pobytu pod hladinou zadržet dech a dosáhnout úplného zanoření hlavy.
- *Plavecké dýchání:* Rozhodující dovednost, která významně ovlivňuje úspěšnost výuky. Cílem je zvládnout rytmizované dýchání v režimu - úplný nádech ústy nad hladinou a řízený, úplný výdech ústy a nosem pod hladinou. Tuto činnost musí jedinec zvládat opakovaně i několikrát za sebou.

- *Orientace ve vodě:* Cvičící vedeme k otevření očí pod hladinou a k získání základní orientace nahoře - dole. Velmi dobře se uplatňují různé pomůcky, vynášené ze dna bazénu (různé barvy, čísla apod.), nebo pohyb pod hladinou po určené trase.
- *Základní pády a skoky:* Dovednostní základ pro tvorbu startovního skoku, ale také ke zvládnutí náhodného pádu do vody i v nestandardních polohách (pád nazad, pád vpřed s přetočením kolem příčné osy, kročný skok apod.). Zvládnutí těchto dovedností má výrazný bezpečnostní charakter.
- *Vznášení a splývání:* Zvládnutí statických poloh, (nejprve s dopomocí vyučujícího, později samostatně) které jsou základem všech plaveckých způsobů. Poloha je pro zvládnutí vybraného plaveckého způsobu rozhodující. Nácvik této dovednosti vede přes stabilizované polohy na hladině s různou polohou končetin, (hříbek, medúza, hvězdice) až po zaujetí korektní splývavé polohy na prsou a na zádech. Právě dokonalé zvládnutí jedné z uvedených splývavých poloh vede často k výběru prvního plaveckého způsobu. Této dovednosti se také využívá v sebezáchovných technikách ke zvládnutí akutního zdravotního problému, např. křeče.

Neoddělitelnou součástí plavecké výuky je vytváření základních hygienických návyků souvisejících s pobytem v bazénovém prostředí (sprchování, užívání WC, funkce brodítek, konzumace potravin atd.). Samozřejmostí je dokonalá organizace výuky s trvalým přehledem o počtu a stavu cvičenců. Vždy by měl být při výuce přítomen někdo, kdo je schopen poskytnout potřebnou pomoc a to i vyneset ze dna bazénu. Povinná výbava zdravotnickým a záchranným materiálem je dalším předpokladem bezpečného pobytu v bazénovém prostředí. Pokud se vyučující cítí málo kompetentní pro případný zásah, lze vyžádat společně s pronájemem bazénu také službu kvalifikovaného plavčíka.

Přeji všem mladým záchranářům příjemný a hlavně bezpečný pobyt v bazénech, koupalištích i volných vodách. Věřím, že se správně uplatněná plavecká výuka zúročí v dokonalém zvládnutí vodního prostředí, až k možnosti poskytnout kvalifikovanou pomoc ostatním občanům v ohrožení vlastního života.

Doporučená literatura:

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vyd.. Praha: Grada Publishing, 2001

HOFER, Z. a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 2003

Výcvikové centrum