**PLAVÁNÍ VE ZTÍŽENÝCH PODMÍNKÁCH**

**Součástí speciální plavecké průpravy pro záchranu tonoucích jsou i modelové situace plavání ve ztížených podmínkách.**

**Plavání v oděvu**

Plavání v oděvuje **významná praktická dovednost**, využitelná v řadě vo­jenských činností ve vodě. Vodou nasáklý, ztěžklý oděv omezuje plavecké pohyby, výrazně zhoršuje podmínky nadnášení těla, snižuje rychlost plavání. **I dobrý plavec nepřipravený na tuto skutečnost, např. při náhlém pádu do vody, se může dostat do situace vlastního ohrožení.**

Plavání v šatech je podstatně namáhavější a obtížnější, zejména proto, že omezují pohyb. Hmotnost vodou nasáklých šatů je několikanásobně větší.

**Při svlékání oděvu ve vodě dodržujeme tyto zásady:**

- jsme-li obuti, začínáme zouváním bot, pro zajištění lepší práce dolních končetin
- rozvážeme tkaničky, rozepneme všechny knoflíky a zipy
- nejprve svlékáme ty části oděvu, které nejvíce omezují plavecké pohyby
- při svlékání vrchní části oděvu nezvedáme paže nad vodu, oděv přilne a je těžký.
 Uchopíme spodní okraj horního oděvu a při potopení převlékneme přes hlavu.
- oděvu se zbavujeme v klidu, pravidelně dýcháme
- pokud budeme oděv později potřebovat, namotáváme jednotlivé svršky na sebe do
 jednoho balíku

**Plavání s omezeným pohybem paží a nohou – způsob „Mazepa“**

**Význam** tohoto způsobu plavání spočívá **především v psychické přípravě plavce**. I když má svázané ruce, nohy, případně oboje je schopen udržet se na hladině včetně pohybu ve vodě. **Zvládnutí tohoto způsobu plavání výrazně posiluje sebedůvěru, zdokonaluje sebeovládání a zlepšuje pohybovou koordinaci.**

**Cvičení se provádí ve dvojicích, kdy jeden cvičenec cvičí a druhý jej zajišťuje:**- Svážeme ruce nejdřív za tělem a plaveme prsařské záběry nohou v poloze prsa, poté
 svážeme před tělem a plaveme způsobem znak snožmo.
- Svážeme nohy u kotníků a plaveme způsobem prsa (kraul).
- Svážeme ruce před (za tělem) a nohy u kotníků. Provedeme pád do vody stranou ze sedu na okraji bazénu. Plavat je možné vlnitým (delfínovým) pohybem těla nebo i jen skrčováním a natahováním nohou v poloze naznak.

Svázání kon­četin se provádí dostatečně pevně, aby se úvaz při pohybu nemohl uvolnit, ale i dostatečně volně, aby se nezařezával a neomezoval krevní oběh.

**Plavání pod vodou**

Plavání pod vodou je dovednost využitelná jak např. při běžném plavání na dovolené u moře, tak při plnění bojových povinností.

**Rozhodně patří do rejstříku dovedností dobrého plavce.**

Principem je plavat POD vodou, ne na hladině bez dechu.

Používá se **modifikovaný plavecký způsob prsa**, kdy záběry jsou dotaženy až ke stehnům (analogie motýlkového záběru) a po záběru pažemi plavec splývá. Pohyby jsou prováděny plynule a relativně pomalu, aby plavec šetřil energii. Cílem je uplavat minimálně 28m pod vodou.

**Častou chybou je, že se maximálně nadechnutý plavec dostává k hladině. Toto lze eliminovat tím, že plavec po každém záběru SKLONÍ hlavu a mírně VYSADÍ v bocích.**