Dovednost plavat je z hlediska prevence ztráty života velmi důležitou tělovýchovnou aktivitou. Z hlediska motoriky, patří v současném moderním způsobu života k základním pohybovým dovednostem a je trvalou životní hodnotou, která se různým způsobem podílí na obohacování lidského života.
Plavání má mnohostranný účinek, který je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se plavání uskutečňuje. Plavání je velmi vhodnou formou pohybové aktivity, kterou můžeme provozovat v každém věku a zároveň je osvědčeným prostředkem regenerace psychických a fyzických sil jedince.
 Smutnou skutečností je, že plavecká negramotnost nejvíce postihuje především bezpečnost dětí a mládeže. Příčinou je ve většině případů neznalost nebo špatná znalost plavání. Statistiky ročně uvádějí velmi vysoký počet utonulých v ČR, pro které stále vodní plochy představují smrtelné nebezpečí. V zájmu společnosti je, aby tento negativní stav byl předem eliminován v co největším rozsahu.