**SEBEZÁCHOVNÉ PLAVECKÉ DOVEDNOSTI**

Pod tímto termínem rozumíme plavecké techniky, které **umožní plavci přežít situace**, ke kterým může při pobytu na vodě nebo u vody dojít. Myslíme tím pád do vody z lodě, převrácení plavidla na stojaté vodě, v proudící vodě, pád do vody v oděvu apod.. Před popisem těchto technik je třeba upozornit na možná rizika těchto situací.

**Tato situace se většinou stane neplánovaně a proto hlavním cílem je zachovat rozvahu.** Zmatečné jednání případně panika vede k nekoordinovaným pohybům, které mohou být i kontraproduktivní a situaci naopak zhoršují. V panice dochází ke zrychlenému dýchání, tím ke zvýšení energetického výdeje a k menší šanci situaci řešit.

**Vznášení ( floating )**

*Vznášení* zařazujeme mezi sebezáchovné dovednosti, a i když je často opomíjena.  
Bývá využívána v situacích, kdy se plavec potřebuje poměrně **dlouhou dobu udržet na hladině s minimálním energetickým výdejem.***Vznášením* rozumíme statické plavání, při kterém tělo setrvává v libovolné poloze u hladiny. Je to jeden ze způsobů, jak se udržet na hladině bez **pohybů končetin.** Je umožněno fyzikálními a anatomickými vlastnostmi lidského těla.   
*Floating* - po hlubokém nádechu je tělo v šikmé poloze vzhledem k hladině, ležíme na zádech. Hlava je v záklonu, jen malá část obličeje je nad hladinou.