**DOPOMOC INDISPONOVANÉMU - unavenému PLAVCI**

**Indispozicí** se v plavání rozumí stav, kdy plavec není schopen sám překonat vodní překážku z důvodu zranění, vysílení, postižení křečí, psychických komplikací aj. Je však při plném vědomí, nepropadá panice, vnímá a lze s ním komunikovat. Pokud není v této fázi dopomoc poskytnuta, přechází indispozice často do fáze tonutí. **Dopomoc indisponovanému není totéž co záchrana tonoucího.**

**Indisponovaný - unavený plavec** :  
- komunikuje   
- provádí plavecké pohyby (účelné, pomalé, udržují ho na hladině)   
- může volat o pomoc  
- není zraněn

- **PRO ZACHRÁNCE NENÍ NEBEZPEČNÝ**

**V tomto případě můžeme použít techniky, které by byly v případě tonoucího pro zachránce ŽIVOTU NEBEZPEČNÉ !!**

Plavce, který je unaven mohu pustit za sebe, chytí se dopomáhajícího za ramena a mírnými pohyby prsařskýma nebo kraulovýma nohama mu pomáhá v plavání ke břehu. Paže má nataženy, „nesápe“ se na dopomáhajícího.

V případě jednoho dopomáhajícího , možno použít variantu:  
- tažením, kdy unavený se zezadu drží za ramena dopomáhajícímu  
- tlačením, unavený leží naznak a dopomáhajícího se drží za ramena.

V případě, že pomáhají 2 plavci, je možno použít dvě varianty:   
Tandem – plavci plavou za sebou v řadě, unavený plavec je uprostřed  
Letka – plavci plavou vedle sebe

Varianta „tandem“ je pro unaveného plavce výhodnější, lze ho tak dopravit na značnou vzdálenost.