

Desatero malého plavce



1. Nejsi-li zdrav - plavání odlož (zvýšená teplota, žaludeční nevolnost, atd.).
2. Před plaváním a vstupem do vody nejez. Počkej 1-2 hodiny než vytrávíš. (Zatížení krevního oběhu trávicím traktem).
3. Před vstupem nebo skokem do vody udělej několik cviků na rozcvičení, namoč si obličej a krajinu srdeční. (Adaptuj organismus na připravovanou zátěž a na chladnější prostředí).
4. Uřícený a zpocený neskákej do vody (prudce se sníží teplota těla a může dojít k zastavení srdce).
5. Nepřeceňuj své síly - plav pouze tak daleko, odkud se bezpečně vrátíš - voda zkresluje vzdálenosti (přibližuje!!).
6. Dostaneš-li křeč - polož se na záda (zakloň hlavu)
 - plav pouze nepostiženými končetinami
 - nezmatkuj a přivolej pomoc
7. Na plavidlech (vzduchových i pevných) jezdí pouze do takové vzdálenosti, kterou jsi schopen doplat. Před použitím proved' kontrolu plavidla. Na tekoucí vodě použij plovací vestu.
8. Vyhybej se prudce tekoucí vodě (rozvodněným řekám, potokům a jezerům). Tvoří se zde nebezpečné vratné proudy a válce.

