SWIMCODE



PIERWSZE KROKI W WODZIE

Praktyczny przewodnik dla osób, które chcą poczuć się pewnie w wodzie i rozpocząć naukę pływania

KAMIL SACHA · ODBLOKUJ SWÓJ KOD W WODZIE

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 3

Jak korzystać z tego ebooka? 4

CZĘŚĆ I: ZANIM WEJDZIESZ DO WODY 5

1. Nie musisz umieć pływać, żeby zacząć 6

2. Bezpieczeństwo: zasady na cały przewodnik 8

3. Skąd bierze się strach przed wodą? 10

4. Twój pierwszy trening: przygotowanie i wyposażenie 12

CZĘŚĆ II: OSWAJANIE Z WODĄ 15

5. Pierwsze minuty w wodzie 16

6. Oddychanie: najważniejsza umiejętność na start 18

7. Zanurzanie twarzy bez paniki 20

8. Dlaczego ciało unosi się na wodzie? 22

CZĘŚĆ III: PIERWSZE UMIEJĘTNOŚCI 24

9. Leżenie na wodzie i odzyskiwanie pozycji stojącej 25

10. Poślizg: podstawy ułożenia ciała 27

11. Praca nóg: od czego zacząć? 29

12. Pierwsze ruchy ramion i koordynacja 31

CZĘŚĆ IV: TWÓJ PLAN DZIAŁANIA 33

13. Plan pierwszych czterech treningów 34

14. Najczęstsze błędy początkujących 36

15. Jak mierzyć postępy? 37

16. Co dalej? Droga do samodzielnego pływania 38

Do zobaczenia w wodzie 39

DODATKI 40

A. Checklista przed pierwszą wizytą na basenie 41

B. Karta treningowa 42

C. Dziennik postępów 43

D. Plan na pierwszy miesiąc 44

E. Słowniczek pojęć pływackich 45

O autorze 46

WPROWADZENIE

Ten przewodnik powstał dla dorosłych, którzy nie umieją pływać albo czują się w wodzie niepewnie.

Nie znajdziesz tu obietnicy, że nauczysz się pływać w tydzień. Tempo nauki zależy od wielu rzeczy, między innymi od Twojego punktu wyjścia, regularności i tego, jak czujesz się w wodzie. Znajdziesz za to uporządkowaną drogę: co zrobić najpierw, co później i po czym poznać, że można iść dalej.

W SWIMCODE ważniejsze od szybkości są bezpieczeństwo, zrozumienie i regularność. Tak zbudowałem też ten ebook.

Kamil Sacha

JAK KORZYSTAĆ Z TEGO EBOOKA?

Czytaj po kolei. Każdy rozdział korzysta z poprzedniego. Część o bezpieczeństwie przeczytaj, zanim wykonasz pierwsze ćwiczenie.

Nie spiesz się. Do ćwiczenia możesz wracać tyle razy, ile potrzebujesz. Powtórka to normalna część nauki.

Korzystaj z ramek:

- **Wskazówka instruktora:** praktyczna rada ode mnie.
- **Najczęstszy błąd:** co zwykle idzie nie tak i jak to poprawić.
- **Sprawdź swój postęp:** po czym poznasz, że możesz iść dalej.

Pamiętaj o granicach poradnika. Ebook pomoże Ci zrozumieć podstawy i przygotować się do nauki. Nie zastąpi instruktora, który widzi Cię w wodzie i może ocenić Twoją sytuację.



CZĘŚĆ I

ZANIM WEJDZIESZ DO WODY

01 NIE MUSISZ UMIEĆ PŁYWAĆ, ŻEBY ZACZĄĆ

CEL ROZDZIAŁU

Ustawić realistyczne oczekiwania i określić, po co chcesz się uczyć.



Wiele osób odkłada naukę, bo czuje, że powinno było nauczyć się tego w dzieciństwie. Może obawiasz się, że wszyscy na basenie będą na Ciebie patrzeć albo że nie poradzisz sobie w płytkiej części.

Nie musisz nic nikomu udowadniać. Brak tej umiejętności niczego o Tobie nie mówi. Oznacza tylko, że masz ją przed sobą.

JAK UCZY SIĘ DOROSŁY

Dorosły może chcieć zrozumieć, po co wykonuje dane ćwiczenie. To duża zaleta. Gdy wiesz, co dzieje się z ciałem i oddechem, łatwiej Ci zaplanować kolejny krok.

Bywa też trudniej: dorosły więcej analizuje i dłużej pamięta nieprzyjemne doświadczenia. Dlatego nauka idzie tu małymi krokami, a każdy z nich ma jasny cel.

CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

Postęp rzadko jest równy. Jednego dnia spokojnie zanurzysz twarz, a następnym razem znów poczujesz napięcie. To nie znaczy, że wracasz do punktu wyjścia. Wróć wtedy do łatwiejszego ćwiczenia i idź dalej.

CO TEN EBOOK DAJE, A CZEGO NIE

TEN EBOOK	CZEGO NIE ZROBI
Porządkuje kolejność nauki	Nie oceni Twojej techniki w wodzie
Wyjaśnia, co dzieje się w wodzie	Nie zastąpi nadzoru ani instruktora
Pomaga przygotować się do treningu	Nie gwarantuje efektu w określonym czasie

TWÓJ POWÓD

Odpowiedz sobie na dwa pytania. Konkretna odpowiedź przyda Ci się w trudniejszy dzień.

Dlaczego chcę nauczyć się pływać?

Czego najbardziej się obawiam?

W SKRÓCIE

Możesz zacząć w każdym momencie. Twoim celem nie jest szybkie tempo, tylko kolejny bezpieczny krok.

02 BEZPIECZEŃSTWO: ZASADY NA CAŁY PRZEWODNIK

CEL ROZDZIAŁU

Poznać zasady, które obowiązują przy każdym ćwiczeniu z tego ebooka.

Podaję je tutaj raz, ale dotyczą wszystkich kolejnych rozdziałów.

SZEŚĆ ZASAD

1. **Nie ćwicz sam.**
   Jeśli nie umiesz pływać, ćwicz tylko w miejscu nadzorowanym przez ratownika. Ćwiczenia z zanurzaniem twarzy, leżeniem i poślizgiem wykonuj dodatkowo z osobą asekurującą, czyli instruktorem lub zaufaną osobą, która stoi obok Ciebie w wodzie.

2. **Ćwicz na płytkiej wodzie.**
   Wybierz miejsce, w którym stoisz pewnie, a woda sięga Ci mniej więcej do pasa lub klatki piersiowej. Sprawdź, czy dno jest równe i gdzie zaczyna się głębsza część. Trzymaj się od niej z daleka.

3. **Nie wstrzymuj oddechu na czas.**
   Nie rób prób, kto wytrzyma dłużej pod wodą. Nie oddychaj też celowo szybko i głęboko przed zanurzeniem. Taka hiperwentylacja może doprowadzić do utraty przytomności w wodzie, bez wcześniejszego ostrzeżenia.

4. **Nie ćwicz na otwartej wodzie.**
   Jezioro, rzeka czy morze to fale, prąd, zmienne dno i niższa temperatura. Na tym etapie ćwicz na basenie.

5. **Sprawdź, jak się czujesz.**
   Nie wchodź do wody po alkoholu ani pod wpływem substancji, które zaburzają uwagę. Zrezygnuj, gdy źle się czujesz.

6. **Przestrzegaj zasad obiektu.**
   Słuchaj ratownika, nie biegaj po mokrej posadzce, nie skacz do wody i korzystaj tylko z wyznaczonej strefy.

KIEDY PRZERWAĆ

Wyjdź z wody i powiedz o tym ratownikowi lub osobie asekurującej, gdy:

- kręci Ci się w głowie lub robi Ci się słabo;

- masz ból w klatce piersiowej lub duszność, która nie mija;
- czujesz silny lęk, który nie słabnie;
- jest Ci bardzo zimno, masz dreszcze albo drętwieją Ci palce;
- pojawia się skurcz lub ostry ból.

Objawy, które są silne lub nie mijają, wymagają pilnej pomocy medycznej.

KIEDY POROZMAWIAĆ Z LEKARZEM

Jeśli masz chorobę przewlekłą, np. serca, płuc, padaczkę lub cukrzycę, albo jesteś w ciąży lub po urazie, przed rozpoczęciem nauki zapytaj lekarza, czy i jak możesz bezpiecznie ćwiczyć. Powiedz o tym także instruktorowi.

DLA OSOBY ASEKURUJĄCEJ

Jeśli pomagasz komuś w nauce:

- stój w wodzie w zasięgu ręki, na głębokości, na której pewnie stoisz;
- patrz na tę osobę przez cały czas ćwiczenia, nie rozmawiaj przez telefon;
- ustalcie przed ćwiczeniem prosty znak „przerywamy”;
- nie zaskakuj, nie zanurzaj na siłę i nie puszczaj bez uprzedzenia;
- nie namawiaj do kolejnej próby, gdy ktoś mówi „dość”;
- gdy coś Cię niepokoi, natychmiast wezwij ratownika.

Sama chęć pomocy nie zastąpi ratownika. Jeśli sam nie czujesz się pewnie w wodzie, poproś o pomoc kogoś innego.

SPRAWDŹ SWOJE MIEJSCE ĆWICZEŃ

- [ ] Na basenie jest ratownik.
- [ ] Wiem, gdzie jest płytka część.
- [ ] Stoję tam pewnie, a woda sięga mi do pasa lub klatki piersiowej.
- [ ] Mam osobę asekurującą do ćwiczeń, które jej wymagają.
- [ ] Znam zasady tego obiektu.

W SKRÓCIE

Bezpieczeństwo nie ogranicza nauki. To dzięki niemu możesz spokojniej próbować nowych rzeczy.

03 SKĄD BIERZE SIĘ STRACH PRZED WODĄ?

CEL ROZDZIAŁU

Nazwać swój lęk i przygotować plan na trudniejszy moment.

Lęk przed wodą jest zrozumiały. W wodzie nie masz pod stopami tego samego oparcia co na lądzie, inaczej się oddycha, a twarz i uszy odbierają nieznane bodźce. Niepokój może mieć też konkretne źródło:

- nieprzyjemne zdarzenie z przeszłości, np. zachłyśnięcie się;
- nauka w dzieciństwie, podczas której ktoś Cię zmuszał lub wyśmiewał;
- brak doświadczenia, czyli po prostu nieznana sytuacja;
- obawa, jak wyglądasz i co pomyślą inni.

Nie musisz znać przyczyny, żeby zacząć. Wystarczy, że zauważysz, co się z Tobą dzieje.

CO DZIEJE SIĘ W CIELE

W stresie oddech staje się płytszy i szybszy, ramiona się unoszą, a mięśnie napinają. W wodzie to szczególnie odczuwalne, bo napięcie utrudnia spokojne oddychanie i równowagę.

To normalna reakcja, a nie dowód, że się nie nadajesz. Możesz nauczyć się na nią odpowiadać.

TWOJA SKALA NAPIĘCIA

Przed ćwiczeniem i po nim oceń napięcie od 1 do 10.

WYNIK	CO TO ZNACZY	CO ROBISZ
1-3	Jestem spokojny lub spokojna	Możesz ćwiczyć lub zrobić kolejny krok
4-6	Czuję napięcie, ale panuję nad sytuacją	Zostajesz przy tym samym ćwiczeniu, w spokojnym tempie
7-8	Jest mi trudno	Wracasz do łatwiejszego kroku
9-10	Czuję bardzo silny lęk	Przerywasz i wychodzisz z wody z pomocą

Skala to prosta pomoc do samoobserwacji, a nie narzędzie medyczne. Wyniki są tylko dla Ciebie.

PLAN NA TRUDNY MOMENT

Przygotuj go, zanim wejdziesz do wody:

1 **Stań** stabilnie na dnie, z lekko ugiętymi kolanami.

2. **Złap się** brzegu, jeśli go potrzebujesz.
3. **Zrób długi wydech**, a potem spokojny wdech. Powtórz kilka razy.
4. **Powiedz**, co się dzieje, osobie asekurującej.
5. **Wybierz:** wracasz do łatwiejszego ćwiczenia albo kończysz na dziś.

Oba wybory są w porządku. Wyjście z wody nie jest porażką.

KIEDY POPROSIĆ O POMOC

Jeśli lęk jest silny, pojawia się już na myśl o basenie albo przeszkadza Ci w codziennym życiu, poszukaj spokojnej pracy z wykwalifikowanym instruktorem. Jeśli wiąże się z trudnym przeżyciem, warto porozmawiać też z psychologiem lub psychoterapeutą.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Powiedz instruktorowi na początku, czego się boisz. Nie musisz tego uzasadniać. Taka informacja pomaga dobrać tempo i pierwsze ćwiczenia.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Przekonywanie samego siebie: „Muszę się przemóc". Działanie na siłę może wzmocnić nieprzyjemne skojarzenia. Lepiej zrobić mniejszy krok, który naprawdę możesz wykonać.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Nie szukaj całkowitego braku lęku. Dobrym znakiem jest niższy wynik na skali po tym samym ćwiczeniu albo szybszy powrót do spokoju.

W SKRÓCIE

Napięcie jest częścią nauki. Masz na nie plan i zawsze możesz się cofnąć o krok.

04 TWÓJ PIERWSZY TRENING: PRZYGOTOWANIE I WYPOSAŻENIE

CEL ROZDZIAŁU

Załatwić sprawy organizacyjne, żeby na basenie skupić się na wodzie.

Sporo stresu dotyczy nie wody, ale tego, co będzie przed nią: gdzie iść, co zabrać, jak działa szatnia. Kilka minut przygotowania usuwa większość tych niewiadomych.

JAK WYBRAĆ MIEJSCE

Przed pierwszą wizytą zadzwoń na basen lub sprawdź stronę obiektu. Dowiedz się:

- czy jest płytka część i jaką ma głębokość;
- kiedy jest najmniej osób;
- czy w tym czasie tory i płytka strefa są dostępne dla osób indywidualnych;
- czy trzeba mieć czepek;
- jakie są zasady korzystania z przyborów i obecności osoby towarzyszącej.

Na początek dobrze sprawdza się pora z mniejszym ruchem, kiedy nikt nie przepływa tuż obok Ciebie.

CO ZABRAĆ

Niezbędne:

- strój kąpielowy, który dobrze się trzyma i nie ogranicza ruchów;
- klapki z antypoślizgową podeszwą;
- ręcznik;
- czepek, jeśli obiekt go wymaga;
- kłódka, jeśli szafki jej wymagają;
- woda do picia.

Bardzo pomocne:

- **okularki pływackie**, które ułatwiają otwieranie oczu w wodzie; przymierz je przed zakupem i sprawdź, czy dobrze przylegają bez mocnego zaciskania;

Pierwszy raz nie potrzebujesz drogiego sprzętu. Dużą deskę lub inne przybory często można wypożyczyć albo użyć ich na basenie. Zapytaj o to na miejscu.

OD SZATNI DO WODY

Pierwsza wizyta zwykle wygląda tak:

1. **Kasa lub recepcja:** kupujesz wejście i dostajesz opaskę lub kartę. Możesz od razu zapytać, gdzie jest płytka część.
2. **Szatnia:** zmieniasz buty na klapki, jeśli wymaga tego obiekt, przebierasz się i zamykasz rzeczy w szafce.
3. **Prysznic:** myjesz się przed wejściem na halę basenu. To standardowy wymóg.
4. **Hala basenu:** idziesz spokojnie, bo posadzka bywa śliska. Znajdź ratownika i płytką część.
5. **Wejście do wody:** korzystasz ze schodków lub drabinki, nigdy nie skaczesz.

SAM, Z BLISKĄ OSOBĄ CZY Z INSTRUKTOREM?

FORMA	KIEDY SIĘ SPRAWDZA	NA CO UWAŻAĆ
Pierwsza wizyta bez ćwiczeń w wodzie	Chcesz tylko poznać miejsce	Nadal zostajesz w płytkiej strefie i przestrzegasz zasad
Z zaufaną osobą	Potrzebujesz wsparcia i osoby asekurującej	Powinna pewnie czuć się w wodzie i przeczytać ramkę z rozdziału 2
Z instruktorem	Boisz się wody lub chcesz od razu dostać informację zwrotną	Zapytaj o doświadczenie w pracy z dorosłymi początkującymi

PRZED WYJŚCIEM Z DOMU

Zjedz lekki posiłek z wyprzedzeniem, tak by nie wchodzić do wody ani z pełnym żołądkiem, ani głodnym. Zaplanuj czas bez pośpiechu. Na pierwszy raz w zupełności wystarczy krótki pobyt w wodzie.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Pierwszy raz możesz potraktować jak rozpoznanie terenu. Jeśli skończy się na zobaczeniu szatni, wejściu po schodkach i spacerze w płytkiej wodzie, to już jest dobry start.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Kupowanie dużej ilości sprzętu i wybór popularnej pory, bo akurat pasuje. Lepiej mieć dobrze dopasowane okularki i spokojniejszą porę.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Jesteś gotowy lub gotowa, gdy wiesz, kiedy i gdzie idziesz, kto będzie z Tobą w wodzie i masz spakowane rzeczy z checklisty z dodatku A.

W SKRÓCIE

Gdy znasz drogę z recepcji do wody, cała uwaga może zostać przy tym, co naprawdę ważne, czyli przy pierwszych minutach w basenie.



CZĘŚĆ II

OSWAJANIE Z WODĄ

05 PIERWSZE MINUTY W WODZIE

CEL ROZDZIAŁU

Poczuć się stabilnie w płytkiej wodzie i umieć wrócić do pewnej pozycji, gdy stracisz równowagę.

DLACZEGO TO WAŻNE

Woda inaczej niż powietrze działa na ciało. Stawia opór i częściowo Cię unosi, więc stopy słabiej dociskają dno. Gdy wiesz, że w każdej chwili możesz stanąć stabilnie, kolejne ćwiczenia stają się mniej stresujące.

GDZIE ĆWICZYĆ

Na płytkiej wodzie, blisko brzegu. Obowiązują zasady z rozdziału 2. Przy samym chodzeniu osoba asekurująca nie jest konieczna, ale może dodać Ci pewności.

KROK PO KROKU

1. **Wejście.**
   Zejdź po schodkach lub drabince, przodem do stopni, jeśli tak jest Ci pewniej. Trzymaj się poręczy. Daj ciału chwilę na przyzwyczajenie się do temperatury.

2. **Stabilna pozycja.**
   Stań ze stopami na szerokość bioder, lekko ugnij kolana i pochyl tułów do przodu. Ramiona trzymaj tuż pod powierzchnią, rozłożone na boki. Tak wygląda Twoja pozycja wyjściowa, do której będziesz wracać.

3. **Pierwszy spacer.**
   Idź powoli wzdłuż brzegu. Najpierw z ręką na krawędzi, potem bez niej, jeśli czujesz się pewnie. Zauważ, że woda hamuje ruch: im szybciej idziesz, tym większy opór.

4. **Kierunki.**
   Przejdź kilka kroków do przodu, do tyłu i bokiem. Podczas chodzenia do tyłu sprawdzaj, czy nikogo za Tobą nie ma.

5. **Praca dłoni.**
   Stojąc stabilnie, przesuwaj otwarte dłonie pod powierzchnią w jedną i drugą stronę. Poczuj, że woda się opiera. To samo czucie wykorzystasz później, by odzyskać równowagę i płynąć.

6 **Powrót do równowagi.**
Zrób krok w bok lub lekko się przechyl, a potem wróć do pozycji z kroku 2: ugnij kolana, opuść biodra, oprzyj dłonie o wodę i postaw stopy szerzej. Powtórz kilka razy w spokojnym tempie, w obie strony.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Sztywne nogi i stawianie stóp blisko siebie. Woda łatwo wtedy wytrąca z równowagi. Ugnij kolana, obniż środek ciężkości i postaw stopy szerzej.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Nie przechodź od razu do ćwiczeń z twarzą w wodzie. Pospaceruj, aż oddech się uspokoi. Czas spędzony na samym chodzeniu nie jest stracony.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz iść dalej, gdy chodzisz po płytkiej części bez trzymania się brzegu i po lekkim zachwianiu sam lub sama wracasz do stabilnej pozycji.

W SKRÓCIE

Ugięte kolana, szeroko postawione stopy i dłonie oparte o wodę to Twoja pozycja bezpieczeństwa.

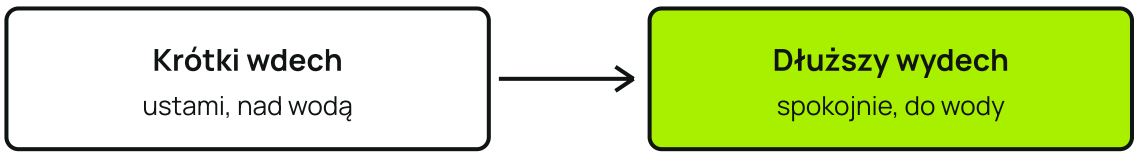
NOTATKA

Najpewniej poczułem się / poczułam się, gdy: _____

06 ODDYCHANIE: NAJWAŻNIEJSZA UMIEJĘTNOŚĆ NA START

CEL ROZDZIAŁU

Nauczyć się spokojnego wydechu do wody i oswoić z rytmem oddechu.



DLACZEGO TO WAŻNE

Na lądzie oddychasz bez zastanowienia. W pływaniu twarz bywa w wodzie, więc powietrze możesz nabrać tylko w krótkich momentach. Gdy wstrzymujesz powietrze, a potem chcesz w jednej chwili i wydychać, i wdychać, łatwo o zadyszkę oraz napięcie.

Dlatego zaczynamy od wydechu. Spokojny wydech do wody ułatwia kolejny wdech i pomaga opanować napięcie.

GDZIE ĆWICZYĆ

Etap pierwszy wykonasz w domu lub przed wejściem do wody. Kolejne etapy ćwicz w płytkiej wodzie przy brzegu, stabilnie stojąc. Nie rób przy tym długich wstrzymań powietrza. Jeśli poczujesz zawroty głowy, przerwij i oddychaj normalnie.

KROK PO KROKU

1. **Bez wody.**
   Weź spokojny wdech ustami. Zrób dłuższy wydech ustami, jakbyś chłodził lub chłodziła gorącą herbatę. Powtórz kilka razy, sprawdzając, czy barki pozostają luźne.

2. **Dłoń na wodzie.**
   W wodzie stań stabilnie. Podnieś dłoń z wodą przed twarz i dmuchaj tak, by delikatnie poruszać wodą. Twarz nie musi jeszcze być mokra.

3. **Dmuchanie na powierzchnię.**
   Pochyl się i dmuchaj na wodę tuż przed sobą, tak by powstawały małe zmarszczki. Oddychaj spokojnie, nie przyspieszaj.

4 **Bąbelki ustami.**
Weź wdech, zanurz usta (nie nos) i spokojnie wypuść bąbelki. Unieś usta i weź kolejny wdech. Wykonaj kilka spokojnych powtórzeń, zanim zrobisz przerwę.

5 **Wydech nosem.**
Ten krok wykonaj przy osobie asekurującej. Gdy bąbelki ustami są już łatwe, spróbuj nucić „mmm" i wypuszczać bąbelki nosem. Delikatny, stały wydech nosem pomaga ograniczyć wlewanie się wody do nosa.

6 **Pierwszy obrót głowy.**
Stojąc przy brzegu i trzymając się go, przygotuj się do oddechu w kraulu. Oprzyj jedno ucho na wodzie, jak na poduszce, i obróć twarz w bok. Weź wdech ustami, po czym wróć twarzą do przodu, bez zanurzania jej. Ćwicz w jedną i drugą stronę. Na razie ćwiczysz tylko obrót. Zanurzanie twarzy pojawi się w następnym rozdziale.

RYTM

Prosty schemat wygląda tak:

krótki wdech ustami nad wodą → spokojny, dłuższy wydech do wody

Nie staraj się wydmuchać wszystkiego ani oddychać jak najgłębiej. Ma być spokojnie i wygodnie.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Wstrzymywanie powietrza, gdy usta są w wodzie, a potem wydech i wdech w pośpiechu nad wodą. Popraw to, zaczynając wydech od razu po zanurzeniu ust.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Jeśli zachłyśniesz się wodą, stań, odkaszlnij i uspokój oddech. Wróć do poprzedniego kroku. To się zdarza niemal każdemu, kto się uczy.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz iść dalej, gdy wykonujesz kilka bąbelków ustami pod rząd, z równym oddechem, a Twoje napięcie na skali z rozdziału 3 nie rośnie.

W SKRÓCIE

Najpierw wydech, potem wdech. Ta sama zasada wróci przy każdym kolejnym ćwiczeniu.

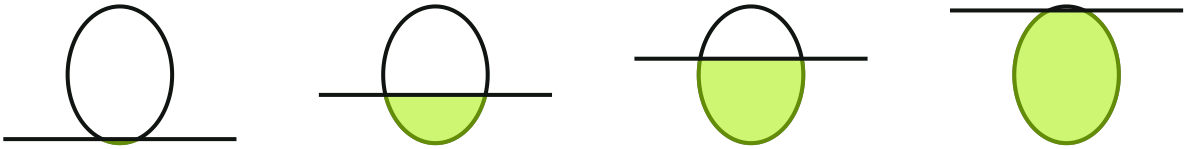
NOTATKA

Najłatwiejszy był krok _____, a najtrudniejszy krok _____.

07 ZANURZANIE TWARZY BEZ PANIKI

CEL ROZDZIAŁU

Spokojnie zanurzać twarz, pod nadzorem, i wiedzieć, co zrobić z wodą w nosie.



Broda | Usta | Nos | Cała twarz

DLACZEGO TO WAŻNE

Do kraula i poślizgu twarz musi znaleźć się w wodzie. Dla wielu dorosłych to najtrudniejszy moment całego początku. Dlatego dzielimy go na małe poziomy i nie ma tu żadnego wyścigu.

GDZIE ĆWICZYĆ

Na płytkiej wodzie, przy brzegu, z osobą asekurującą w zasięgu ręki i przy obecnym ratowniku. Nigdy nie ćwicz sam lub sama. Nie sprawdzaj, jak długo wytrzymasz: każde zanurzenie jest krótkie, a po nim od razu oddychasz normalnie.

KROK PO KROKU

Przed każdym poziomem stań stabilnie, oprzyj jedną dłoń o brzeg i ustal z osobą asekurującą znak „przerywamy".

1. **Mokra twarz.**
   Nabierz wodę w dłonie i obmyj twarz. Powtarzaj, aż stanie się to zwyczajne. Nie wycieraj twarzy od razu, tylko przyzwyczaj się do kropel.

2. **Broda i usta.**
   Zanurz brodę, potem usta. Wydychaj bąbelki jak w rozdziale 6.

3. **Nos.**
   Zanurz także nos, cały czas lekko wydychając nosem. Unieś głowę, weź spokojny wdech.

4. **Cała twarz.**
   Weź zwykły wdech, zanurz całą twarz na krótką chwilę i wydychaj powietrze. Unieś głowę, zrób wdech. Nie zmuszaj się do kolejnej próby, jeśli poprzednia była trudna.

5 **Otwarte oczy.**
Załóż okularki. Podczas krótkiego zanurzenia otwórz oczy i spójrz na dno. Możesz policzyć palce osoby asekurującej, która pokaże je pod wodą. Widzenie, co jest wokół, często zmniejsza niepokój.

CO ZROBIĆ, GDY WODA WLECI DO NOSA

To nieprzyjemne, ale zazwyczaj niegroźne. Stań, unieś głowę, wydmuchaj nos i spokojnie odetchnij. Następnym razem zacznij delikatny wydech nosem chwilę przed zanurzeniem.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Zaciskanie oczu i całej twarzy oraz gwałtowne wyskakiwanie z wody. Wróć wtedy o poziom niżej i wykonaj kilka spokojnych powtórzeń, aż twarz się rozluźni.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Nikt nie powinien Cię zanurzać ani polewać bez uprzedzenia. To Ty decydujesz, kiedy idziesz pod wodę. Dzięki temu uczysz się kontroli, a nie tylko znoszenia niepokoju.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz iść dalej, gdy zanurzasz całą twarz, wydychasz powietrze i spokojnie unosisz głowę, a ocena napięcia to najwyżej 4.

W SKRÓCIE

Zanurzanie twarzy to ciąg małych poziomów. Do każdego możesz wrócić bez poczucia straty.

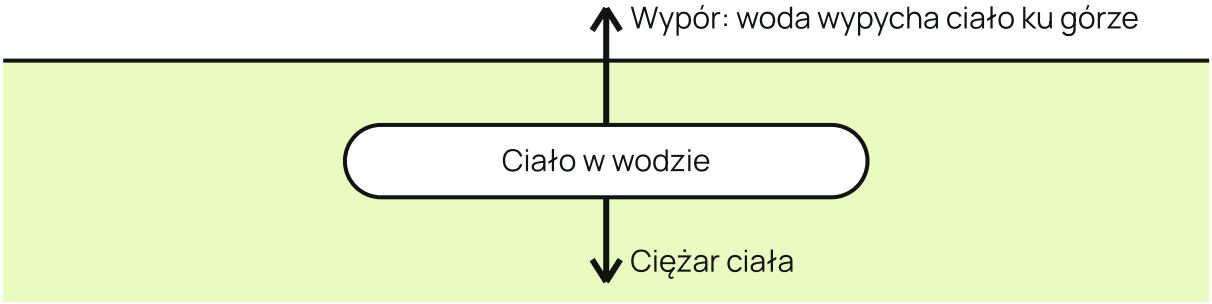
NOTATKA

Mój dzisiejszy poziom to _____. Napięcie przed: _____ / po: _____.

08 DLACZEGO CIAŁO UNOSI SIĘ NA WODZIE?

CEL ROZDZIAŁU

Zrozumieć, co pomaga Ci utrzymać się na wodzie, a co nie zależy od Twojego wysiłku.



Ten rozdział jest przede wszystkim do przeczytania. Kiedy rozumiesz, co dzieje się z ciałem, łatwiej przestać walczyć z wodą.

WYPÓR W PROSTYCH SŁOWACH

Wypór to siła, z jaką woda wypycha ciało ku górze. Gdy ciało jest zanurzone, wypiera część wody, a siła wyporu odpowiada ciężarowi tej wypartej wody. Właśnie dlatego w wodzie czujesz się lżejszy lub lżejsza.

Czy ostatecznie unosisz się, czy powoli opadasz, zależy od tego, jak gęstość Twojego ciała ma się do gęstości wody.

DLACZEGO KAŻDY UNOSI SIĘ INACZEJ

Nie ma jednego „prawidłowego" sposobu leżenia na wodzie. Znaczenie mają między innymi:

- **Powietrze w płucach.** Z większą ilością powietrza w płucach zazwyczaj łatwiej się unieść, a po wydechu ciało może zacząć powoli opadać.
- **Budowa ciała.** Różne tkanki mają różną gęstość. Dlatego dwie osoby w tej samej pozycji mogą unosić się zupełnie inaczej.
- **Ułożenie ciała.** Powietrze w płucach unosi przede wszystkim górną część tułowia, a nogi często opadają. U wielu dorosłych to normalne zjawisko, a nie błąd.
- **Rodzaj wody.** Woda morska jest gęstsza i zwykle unosi nieco lepiej niż woda na basenie.

DLACZEGO NAPIĘCIE PRZESZKADZA

Napięcie samo w sobie nie zmienia wyporu w istotny sposób. Sprawia jednak, że chcesz unieść głowę, zginasz się w biodrach i płytko oddychasz. Taka pozycja obniża biodra i nogi, przez co masz wrażenie, że toniesz.

SPRAWDZONE FAKTY I UPROSZCZENIA

STWIERDZENIE	JAK TO ROZUMIEĆ
Woda wypiera ciało ku górze	To prawo fizyki
Powietrze w płucach pomaga się unosić	Zgadza się, choć stopień zależy od osoby
„Każdy unosi się tak samo, wystarczy się rozluźnić”	To uproszczenie. Rozluźnienie pomaga, ale niektórym osobom nogi i tak będą opadać
„Jeśli toniesz, robisz coś źle”	Nieprawda. Powolne opadanie nie musi być błędem. W pływaniu pomaga też ruch

OBSERWACJA Z ASEKURACJĄ

Nie jest to test, tylko obserwacja. Wykonaj ją na płytkiej wodzie, z osobą asekurującą:

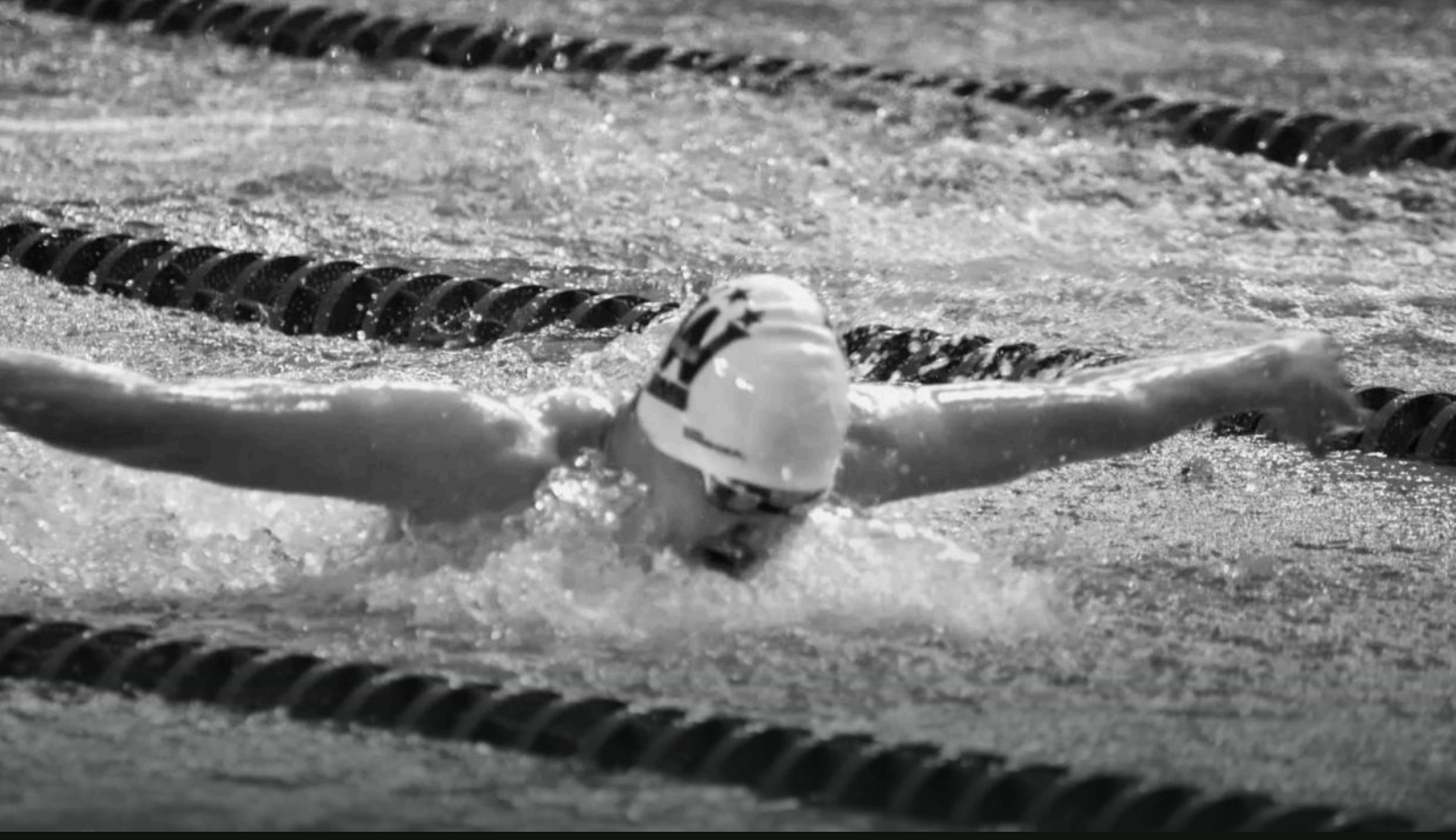
1. Stań przy brzegu i chwyć go obiema dłońmi.
2. Weź zwykły wdech i pozwól nogom lekko oderwać się od dna, jeśli czujesz się na to gotowy lub gotowa.
3. Zauważ, co robi ciało. Po krótkiej chwili postaw stopy na dnie i oddychaj normalnie.

Nie zatrzymuj powietrza dłużej, niż jest Ci wygodnie, i nie porównuj się z innymi.

> WSKAZÓWKA INSTRUKTORA
> Jeśli Twoje nogi szybko opadają, nie oznacza to, że się nie nauczysz. Oznacza tylko, że warto dobrać ćwiczenia do Twojego ciała.

W SKRÓCIE

Woda Cię podtrzymuje, ale każdego inaczej. Nie musisz leżeć idealnie, żeby uczyć się dalej.



CZĘŚĆ III

PIERWSZE UMIEJĘTNOŚCI

Od tego miejsca wszystkie ćwiczenia wykonujesz na płytkiej wodzie, z osobą asekurującą w zasięgu ręki i przy obecnym ratowniku. Przed każdym ćwiczeniem ustalcie, co dokładnie robi każde z Was.

09 LEŻENIE NA WODZIE I ODZYSKIWANIE POZYCJI STOJĄCEJ

CEL ROZDZIAŁU

Położyć się na wodzie z asekuracją i samodzielnie wstać z pozycji na brzuchu oraz na plecach.

DLACZEGO TO WAŻNE

Wiele osób boi się położyć na wodzie, bo nie wie, jak z niej wstać. Gdy nauczysz się wstawania, leżenie staje się spokojniejsze. Dlatego zawsze ćwicz je razem.

LEŻENIE NA BRZUCHU I WSTAWANIE

1. **Przy brzegu.**
   Chwyć krawędź obiema dłońmi, z wyprostowanymi ramionami. Weź zwykły wdech, zanurz twarz i pozwól nogom unieść się za Tobą. Wydychaj powietrze spokojnie.

2. **Wstawanie przy brzegu.**
   Podciągnij kolana pod klatkę piersiową, unieś głowę i postaw stopy na dnie. Ćwicz to kilka razy, zanim przejdziesz dalej.

3. **Z asekuracją.**
   Osoba asekurująca stoi przed Tobą i podtrzymuje Twoje dłonie lub przedramiona. Powtórz leżenie przez krótką chwilę.

4. **Wstawanie bez brzegu.**
   Podciągnij kolana, przyciśnij dłonie do wody w dół i do tyłu, unieś głowę i postaw stopy na dnie. Gdy stoisz, wróć do pozycji z rozdziału 5.

LEŻENIE NA PLECACH I WSTAWANIE

Ta pozycja bywa trudniejsza, bo nie widać dna, a woda sięga uszu. Twarz jest jednak nad wodą i oddychasz normalnie.

1. **Ustawienie.**
   Osoba asekurująca stoi obok Ciebie i podtrzymuje Ci głowę od tyłu oraz, w razie potrzeby, plecy.

2. **Położenie się.**
   Ugnij kolana, oprzyj tył głowy na wodzie i patrz w górę. Pozwól biodrom unieść się w stronę powierzchni. Uszy będą w wodzie i to jest normalne.

3 **Wstawanie.**

Przyciągnij brodę do klatki piersiowej i kolana w stronę brzucha, jakbyś siadał lub siadała na krześle. Dłońmi zagarnij wodę w dół i do tyłu, a następnie do przodu, by obrócić się do pionu, i postaw stopy na dnie. Na początku pomaga Ci przy tym osoba asekurująca.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Podczas leżenia na plecach unoszenie głowy, by spojrzeć na stopy. Biodra wtedy opadają. Skieruj wzrok w górę i oprzyj głowę na wodzie.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Najpierw opanuj wstawanie, potem wydłużaj leżenie. Krótkie, spokojne próby dają więcej niż jedna długa, w której walczysz z napięciem.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz iść dalej, gdy z obu pozycji stajesz na dnie bez pośpiechu, a osoba asekurująca nie musi Ci w tym pomagać.

W SKRÓCIE

Leżenie zawsze ćwicz razem ze wstawaniem. Kiedy umiesz wstać, woda przestaje być pułapką.

NOTATKA

Łatwiejsza pozycja: _____. Co chcę powtórzyć: _____.

10 POŚLIZG: PODSTAWY UŁOŻENIA CIAŁA

CEL ROZDZIAŁU

Poczuć wydłużoną pozycję i to, jak wpływa ona na ruch w wodzie.

DLACZEGO TO WAŻNE

Poślizg to krótki ruch do przodu bez pracy rąk i nóg, po delikatnym odepchnięciu się. Pokazuje, jak woda reaguje na ułożenie ciała. **Pozycja wydłużona** to ułożenie z ramionami wyciągniętymi przed siebie, głową między nimi i prostymi nogami. Stawia ona mniejszy opór niż pozycja zgięta.

GDZIE ĆWICZYĆ

W płytkiej części, wzdłuż brzegu lub w stronę osoby asekurującej, która stoi kilka kroków przed Tobą, na Twojej trasie. Upewnij się, że nikt inny nie płynie w tym miejscu. Nie odpychaj się mocno, tak by nie uderzyć w ścianę ani inną osobę.

KROK PO KROKU

1. **Pozycja na stojąco.**
   Stań i wyciągnij ramiona przed siebie, jedna dłoń na drugiej lub obok siebie. Głowę trzymaj między ramionami.

2. **Wdech i pochylenie.**
   Weź zwykły wdech, pochyl się do przodu i oprzyj twarz na wodzie, patrząc w dno.

3. **Delikatne odepchnięcie.**
   Lekko odepchnij się stopami od dna, w stronę osoby asekurującej. Nogi i biodra uniosą się za Tobą.

4. **Wydech i poślizg.**
   Płyń przed siebie, spokojnie wydychając. Nie wykonuj żadnych ruchów.

5. **Stanięcie.**
   Gdy prędkość spada, zakończ tak jak w rozdziale 9: kolana do przodu, dłonie w dół, głowa w górę, stopy na dnie.

Gdy to ćwiczenie jest już łatwe, możesz zacząć od odepchnięcia od ściany, z obu stóp, delikatnie i tylko wtedy, gdy instruktor lub osoba asekurująca stoi obok.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Patrzenie do przodu. Unosi to głowę, a biodra opadają i poślizg szybko się kończy. Patrz w dno, a ramiona trzymaj przy uszach.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Nie oceniaj poślizgu po odległości. Liczy się to, czy ciało jest spokojne i czy umiesz je zatrzymać, kiedy chcesz.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz iść dalej, gdy kilka razy pod rząd wykonujesz krótki poślizg z wydechem i spokojnie stajesz na dnie.

W SKRÓCIE

Poślizg uczy ułożenia ciała, które wykorzystasz w każdym kolejnym ćwiczeniu.

NOTATKA

Ile spokojnych poślizgów udało mi się dziś zrobić? _____

11 PRACA NÓG: OD CZEGO ZACZĄĆ?

CEL ROZDZIAŁU

Wykonać spokojny ruch nóg, charakterystyczny dla kraula.

DLACZEGO TO WAŻNE

W kraulu nogi pracują naprzemiennie, góra-dół. Dla osoby początkującej ich głównym zadaniem jest pomoc w utrzymaniu pozycji, a nie szybkie napędzanie ciała. Ruch nie wymaga dużej siły.

GDZIE ĆWICZYĆ

Przy brzegu, a następnie z dużą deską (pływającym przyborem, który trzymasz w dłoniach) lub z osobą asekurującą. Zawsze w miejscu, w którym możesz od razu stanąć.

KROK PO KROKU

1. **Siedząc na brzegu.**
   Jeśli obiekt na to pozwala, usiądź na krawędzi, z nogami w wodzie. Poruszaj nogami od bioder, naprzemiennie, z lekko ugiętymi kolanami i luźnymi kostkami. Woda powinna lekko się poruszać, bez wielkich rozbryzgów.

2. **Przy brzegu w wodzie.**
   Chwyć krawędź obiema dłońmi i unieś nogi za sobą. Wykonuj krótkie serie, np. kilka spokojnych oddechów, a potem stań i odpocznij.

3. **Z asekuracją lub dużą deską.**
   Trzymaj dużą deskę z wyprostowanymi ramionami albo pozwól osobie asekurującej prowadzić Cię za dłonie. Pracuj nogami przez kilka metrów, spokojnie, z twarzą nad wodą lub z krótkimi wydechami do wody.

4. **W poślizgu.**
   Gdy to staje się łatwe, wykonaj krótki poślizg i dodaj kilka uderzeń nóg. Stań, gdy potrzebujesz oddechu.

DOBRY RUCH W SKRÓCIE

- Ruch zaczyna się w biodrze.
- Kolano zgina się lekko i pasywnie.
- Stopy są luźne, palce wydłużone do tyłu.
- Zakres jest niewielki, a ruch równy.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Kopanie z kolan, jak na rowerze. Nogi szybko się męczą, a ciało stoi w miejscu. Wyobraź sobie, że nogi są długie i poruszają się od bioder.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Duża deska jest pomocą, a nie koniecznością. Jeśli unosi Ci zbyt mocno barki lub ramiona, poproś o sprawdzenie pozycji i nie trzymaj jej na siłę.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz iść dalej, gdy kilka metrów pracujesz nogami równo, bez dużych rozbryzgów, a zadyszka szybko mija.

W SKRÓCIE

Mały, luźny ruch od biodra wystarczy. Większa siła na tym etapie nie jest potrzebna.

NOTATKA

Moje nogi były dziś: luźne / sztywne / zmęczone. Co zauważam: _____

12 PIERWSZE RUCHY RAMION I KOORDYNACJA

CEL ROZDZIAŁU

Poznać ruch ramion w kraulu i połączyć krótko ramiona, nogi i oddech.

DLACZEGO TO WAŻNE

Kraul to kilka umiejętności naraz. Jeśli spróbujesz wszystkiego od razu, łatwo się pogubić. Dlatego łączymy elementy po kolei: nogi, ramiona, a dopiero na końcu oddech.

GDZIE ĆWICZYĆ

Pierwsze dwa kroki wykonasz, stojąc lub idąc w płytkiej wodzie. Kolejne ćwicz na krótkich odcinkach, z osobą asekurującą, wzdłuż brzegu i z możliwością natychmiastowego stanięcia.

KROK PO KROKU

1. **Ruch ramion stojąc.**
   Pochyl się do przodu. Wyciągnij jedno ramię przed siebie, wsuń dłoń do wody i spokojnie przeprowadź ją pod ciałem w kierunku biodra. Wyjmij rękę z wody i przenieś ją do przodu nad powierzchnią, z lekko ugiętym łokciem. Potem to samo drugą ręką.

2. **Marsz w wodzie.**
   Powtórz ruch, powoli idąc do przodu. Ręce pracują naprzemiennie, a ciało pomaga, lekko się obracając. Twarz na razie może być nad wodą.

3. **Poślizg, nogi, ramiona.**
   Wykonaj krótki poślizg, dodaj nogi i trzy spokojne ruchy ramion. Następnie stań. Jeszcze nie dodajesz wdechu w ruchu: to bardzo krótki odcinek na jednym, zwykłym wdechu, ze spokojnym wydechem do wody.

4. **Dodanie oddechu.**
   Wróć do obrotu z rozdziału 6. W marszu wykonaj dwa ruchy ramion, a przy trzecim ruchu obróć głowę w bok, razem z ciałem, i weź wdech. Twarz wraca do wody, a Ty wydychasz powietrze.

5. **Krótki odcinek.**
   Dopiero teraz, z asekuracją, spróbuj: poślizg, nogi, kilka ruchów ramion, jeden obrót do wdechu. Stań. Odpocznij. To już jest pierwszy, krótki odcinek kraula, nawet jeśli nie wygląda jeszcze idealnie.

PROSTA ZASADA ŁĄCZENIA

Gdy coś się rozpada, wróć o jeden krok i połącz tylko dwa elementy: nogi z ramionami albo ramiona z oddechem.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Unoszenie głowy do przodu, by zaczerpnąć powietrza. Nogi wtedy opadają. Obracaj głowę w bok, z jednym uchem blisko wody.

WSKAZÓWKA INSTRUKTORA

Nie staraj się przepłynąć całej długości. Na tym etapie lepsze są krótkie odcinki, które kończysz spokojnie stając, niż jeden długi, który kończy się zadyszką.

SPRAWDŹ SWÓJ POSTĘP

Możesz przejść do planu z następnej części, gdy potrafisz połączyć poślizg, nogi i kilka ruchów ramion, a potem spokojnie stanąć. Pełny oddech w ruchu może wymagać więcej czasu, także z pomocą instruktora.

W SKRÓCIE

Kraul powstaje z małych klocków. Łączysz je po kolei, a gdy coś się rozpada, wracasz o krok.

NOTATKA

Element, który łączy mi się najłatwiej: _____. Do powtórki: _____.



CZĘŚĆ IV

TWÓJ PLAN DZIAŁANIA

13 PLAN PIERWSZYCH CZTERECH TRENINGÓW

CEL ROZDZIAŁU

Ułożyć wcześniejsze ćwiczenia w konkretny plan.



1. Poznaję wodę
2. Twarz w wodzie
3. Leżenie i poślizg
4. Połączenia

To propozycja, a nie obowiązkowy harmonogram. Każdy trening trwa około 30 minut w wodzie. Możesz skończyć wcześniej, a jeden trening powtórzyć tyle razy, ile potrzebujesz. Numer oznacza kolejny etap, a nie kolejny tydzień.

Zawsze obowiązują zasady z rozdziału 2. Przed wejściem do wody i po wyjściu zapisz ocenę napięcia.

TRENING 1: POZNAJĘ WODĘ

CZAS	CO ROBISZ	ROZDZIAŁ
5 min	Wejście, spokojny spacer	5
10 min	Chodzenie w różnych kierunkach, stabilna pozycja, powrót do równowagi	5
10 min	Wydech na dłoń, dmuchanie na wodę, bąbelki ustami	6
5 min	Luźny spacer i wyjście	5

Możesz iść dalej, gdy: swobodnie chodzisz po płytkiej wodzie i wykonujesz bąbelki ustami.

TRENING 2: TWARZ W WODZIE

CZAS	CO ROBISZ	ROZDZIAŁ
5 min	Spacer i bąbelki ustami	5, 6
10 min	Wydech nosem, obrót głowy przy brzegu	6
10 min	Poziomy zanurzania twarzy, z asekuracją	7
5 min	Spokojny spacer	5

Możesz iść dalej, gdy: zanurzasz całą twarz z wydechem, a ocena napięcia to najwyżej 4.

TRENING 3: LEŻENIE I POŚLIZG

CZAS	CO ROBISZ	ROZDZIAŁ
5 min	Spacer, bąbelki, krótkie zanurzenia	5-7
10 min	Leżenie na brzuchu przy brzegu, wstawanie	9
5 min	Leżenie na plecach z asekuracją, wstawanie	9
5 min	Krótki poślizg do osoby asekurującej	10
5 min	Luźny spacer	5

Możesz iść dalej, gdy: wstajesz z leżenia na brzuchu i wykonujesz krótki poślizg.

TRENING 4: PIERWSZE POŁĄCZENIA

CZAS	CO ROBISZ	ROZDZIAŁ
5 min	Spacer, bąbelki, poślizg	5-10
10 min	Praca nóg przy brzegu i z dużą deską lub asekuracją	11
10 min	Ruch ramion w marszu, poślizg z nogami i ramionami	12
5 min	Luźny spacer	5

Dalszy krok: kolejne połączenia z oddechem z rozdziału 12, najlepiej z instruktorem.

> **WSKAZÓWKA INSTRUKTORA**
> Regularne, krótsze wizyty zwykle pomagają bardziej niż jedno długie wyjście raz na jakiś czas. Dopasuj częstotliwość do swoich możliwości.

W SKRÓCIE

Plan pokazuje kolejność. To, kiedy idziesz dalej, zależy od kryteriów, a nie od kalendarza.

14 NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POCZĄTKUJĄCYCH

CEL ROZDZIAŁU

Uniknąć błędów organizacyjnych i błędów w podejściu. Błędy techniczne znajdziesz w poszczególnych rozdziałach.

BŁĄD	ZAMIAST TEGO SPRÓBUJ
Przechodzisz dalej, bo „tak trzeba”	Sprawdź kryterium z ramki „Sprawdź swój postęp”
Ćwiczysz bez asekuracji, bo jest Ci niezręcznie prosić	Ustal asekurację przed wyjściem z domu
Wchodzisz głębiej, by „się przełamać”	Zostań na głębokości, na której pewnie stoisz
Porównujesz się z osobami obok	Porównuj się ze swoim poprzednim treningiem
Słuchasz wszystkich rad z toru obok	Wybierz jedno źródło, np. instruktora lub ten plan
Robisz długie przerwy i zaczynasz od razu tam, gdzie skończyłeś lub skończyłaś	Po przerwie wróć o krok i odśwież podstawy
Trenujesz zbyt długo, aż do wyczerpania	Skończ, zanim zmęczenie popsuje ruch
Traktujesz gorszy dzień jak porażkę	Zapisz, co się działo, i wróć do łatwiejszego ćwiczenia

W SKRÓCIE

Większość tych błędów wynika z pośpiechu. Masz czas.

15 JAK MIERZYĆ POSTĘPY?

CEL ROZDZIAŁU

Zauważać postęp, zanim pojawią się długości basenu.

Na początku liczba metrów niewiele mówi. Lepiej sprawdzić cztery rzeczy:

1. **Napięcie:** czy to samo ćwiczenie jest dziś spokojniejsze?
2. **Oddech:** czy potrafisz wydychać do wody bez pośpiechu?
3. **Samodzielność:** czy wstajesz i wracasz do równowagi bez pomocy?
4. **Zakres umiejętności:** które ćwiczenia możesz już wykonać?

PRZYKŁAD WPISU

Poniższy przykład jest fikcyjny i ma tylko pokazać, jak wypełnić dziennik.

DATA	ĆWICZENIE	NAPIĘCIE PRZED / PO	CO ZAUWAŻAM
Przykład	Poziom 3 zanurzania	6 / 4	Woda w nosie mniej przeszkadzała

Postęp może wyglądać jak schodki, a nie równa linia. Jedna gorsza wizyta nie przekreśla poprzednich.

W SKRÓCIE

Spokojniejszy oddech i samodzielne stawanie to pełnoprawne wyniki.

16 CO DALEJ? DROGA DO SAMODZIELNEGO PŁYWANIA

CEL ROZDZIAŁU

Wybrać jeden następny krok.

Po tym przewodniku możesz mieć za sobą pierwsze połączenia, ale umiejętność bezpiecznego pływania to jeszcze inny etap. Obejmuje między innymi spokojne oddychanie w ruchu, odpoczynek, zmianę kierunku i poruszanie się na większej głębokości. Tych rzeczy najlepiej uczyć się z kimś, kto widzi Cię w wodzie.

SPRAWDŹ, GDZIE JESTEŚ

Możesz spokojnie ćwiczyć dalej według tego planu, jeśli:

- ☐ masz bezpieczne miejsce i osobę asekurującą;
- ☐ kolejne kroki stopniowo stają się łatwiejsze;
- ☐ napięcie jest pod kontrolą.

To dobry moment, by poszukać instruktora, jeśli:

- ☐ przez kilka wizyt nie widzisz zmiany w tym samym ćwiczeniu;
- ☐ silny lęk utrudnia Ci kolejny krok;
- ☐ nie masz osoby asekurującej;
- ☐ chcesz połączyć kraul z oddechem i dostać informację zwrotną;
- ☐ planujesz pływać na głębszej wodzie.

Nie przechodź na głęboką wodę ani na wody otwarte tylko dlatego, że przepłynąłeś lub przepłynęłaś krótki odcinek na płytkiej. O tym, czy jesteś gotowy lub gotowa, najlepiej porozmawiać z instruktorem.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Wybierz jedno i wpisz termin:

- ☐ Idę na basen i powtarzam trening numer _____ w dniu _____.
- ☐ Umawiam asekurację z _____.
- ☐ Piszę do instruktora.

DO ZOBACZENIA W WODZIE

Masz za sobą cały przewodnik. Każde spokojne zanurzenie twarzy i każde samodzielne stanięcie na dnie to konkretna umiejętność, którą już masz.

Jeśli chcesz uczyć się dalej ze mną, prowadzę indywidualne treningi pływackie dla dorosłych we Wrocławiu. Napisz, na jakim jesteś etapie i co chcesz osiągnąć, a odpowiem, od czego warto zacząć.

Formularz kontaktowy znajdziesz na stronie SWIMCODE, a na Instagramie jestem jako @_sachaxx.

Kamil Sacha, SWIMCODE

Odblokuj swój kod w wodzie

DODATKI

A. CHECKLISTA PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ NA BASENIE

Sprawdzam:

- ☐ godziny i pory z mniejszym ruchem
- ☐ głębokość płytkiej części
- ☐ zasady obiektu i wymagania dotyczące czepka
- ☐ obecność ratownika

Pakuję:

- ☐ strój
- ☐ klapki
- ☐ ręcznik
- ☐ czepek
- ☐ okularki
- ☐ kłódkę, jeśli jest potrzebna
- ☐ wodę do picia

Ustalam:

- ☐ kto jest moją osobą asekurującą
- ☐ nasz znak „przerywamy”
- ☐ co ćwiczę dzisiaj

Sprawdzam, jak się czuję:

- ☐ czuję się dobrze
- ☐ nie piłem / piłam alkoholu
- ☐ jeśli mam chorobę lub uraz, ustaliłem / ustaliłam z lekarzem, że mogę ćwiczyć

B. KARTA TRENINGOWA

Data: _____ **Miejsce:** _____ **Osoba asekurująca:** _____

Napięcie przed (1-10): ____ **Napięcie po (1-10):** ____

Dzisiaj ćwiczę: _____

ĆWICZENIE	UDAŁO SIĘ?	UWAGI
	tak / częściowo / jeszcze nie	
	tak / częściowo / jeszcze nie	
	tak / częściowo / jeszcze nie	

Co poszło dobrze: _____

Następnym razem: _____

C. DZIENNIK POSTĘPÓW

Zaznacz datę, gdy spełnisz dane kryterium.

UMIEJĘTNOŚĆ	DATA
Chodzę po płytkiej wodzie bez trzymania się brzegu	
Wracam do równowagi po zachwianiu	
Wykonuję bąbelki ustami	
Wydycham nosem do wody	
Obracam głowę do wdechu przy brzegu	
Zanurzam całą twarz z wydechem	
Otwieram oczy pod wodą w okularkach	
Leżę na brzuchu i samodzielnie wstaję	
Leżę na plecach i samodzielnie wstaję	
Wykonuję krótki poślizg	
Pracuję nogami przez kilka metrów	
Wykonuję ruch ramion w marszu	
Łączę poślizg, nogi i kilka ruchów ramion	
Płynę krótki odcinek z jednym obrotem do wdechu	

D. PLAN NA PIERWSZY MIESIĄC

Plan zakłada jedną lub dwie wizyty w tygodniu. Możesz zwolnić i powtarzać etapy.

TYDZIEŃ	ETAP	GŁÓWNE ĆWICZENIA
1	Poznaję wodę	Spacer, stabilna pozycja, bąbelki
2	Twarz w wodzie	Wydech nosem, poziomy zanurzania
3	Leżenie i poślizg	Wstawanie, poślizg z asekuracją
4	Pierwsze połączenia	Nogi, ramiona w marszu, krótkie odcinki

Jeśli po czterech tygodniach jesteś na etapie 2, wszystko jest w porządku. Liczy się kolejny bezpieczny krok.

E. SŁOWNICZEK POJĘĆ PŁYWACKICH

- **Asekuracja:** pomoc i obserwacja osoby ćwiczącej przez kogoś, kto stoi w zasięgu ręki.
- **Duża deska:** pływający przybór, który trzymasz w dłoniach podczas pracy nóg.
- **Hiperwentylacja:** celowe, szybkie i głębokie oddychanie. Nie wykonuj jej przed zanurzeniem.
- **Kraul:** styl, w którym ramiona pracują naprzemiennie, a nogi poruszają się góra-dół.
- **Płytka część:** strefa basenu, w której pewnie stoisz.
- **Poślizg:** ruch do przodu bez pracy rąk i nóg, po delikatnym odepchnięciu się.
- **Pozycja wydłużona:** ułożenie z ramionami wyciągniętymi przed siebie, głową między nimi i prostymi nogami.
- **Praca nóg:** ruch nóg napędzający i stabilizujący ciało.
- **Rotacja:** lekki obrót ciała wokół jego długiej osi.
- **Wydech do wody:** wypuszczanie powietrza ustami lub nosem, gdy są zanurzone.
- **Wypór:** siła, z jaką woda wypycha ciało ku górze.

O AUTORZE

Kamil Sacha tworzy SWIMCODE i prowadzi indywidualne treningi pływackie dla dorosłych we Wrocławiu. Pływanie zna od strony zawodniczej: stawał na podium mistrzostw Polski juniorów, a w triathlonie startował na dystansie 1/2 Ironmana. Ma 7 lat doświadczenia.

Ten ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje nadzoru instruktora, ratownika ani porady medycznej.