

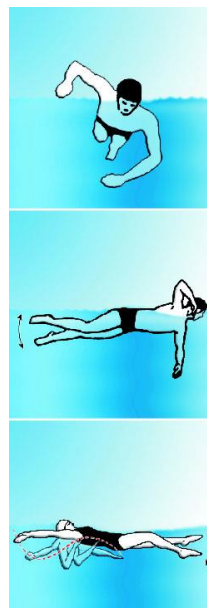
PLAVANJE



kravl



hrbno



PLAVALNE TEHNIKE:

PRNSNO (najstarejši način plavanja,),



KRAVL (prosto, najhitrejša tehnika),
HRBTNO,

DELFIN. Najhitrejša plavalna tehnika je kravl, sledi ji delfin nato hrbtni kravl in nazadnje prnsno, ki je najpočasnejša plavalna tehnika..



SKOKI v vodo: skok na noge, skok na glavo, reševalni skok.

Gibanje nog imenujemo udarec, gibanje rok pa zaveslaj.

Plavalec se v vodi premika z usklajenim delom rok (zavesljajev) in nog (udarcev). Pri vsaki plavalni tehniki nam usklajeno gibanje rok in nog omogoča, da odrinemo čim več vode, kar omogoča gibanje plavalca naprej (v smeri plavanja). Hkrati želimo delo rok in nog uskladiti tako, da je upor vode, ki telo med gibanjem zaustavlja, čim manjši.

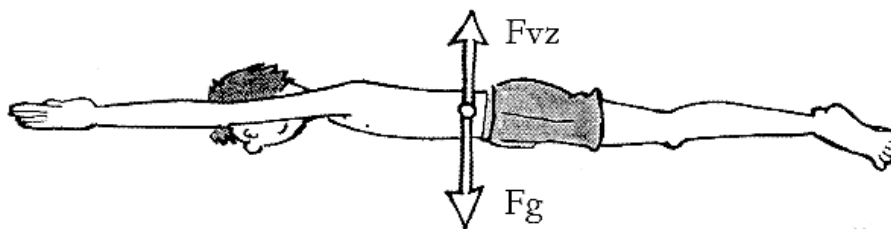
Plovnost je sposobnost mirujočega telesa, da se obdrži na vodni gladini. Če je predmet potopljen, deluje nanj sila vzgona in ga potiska navzgor. Izkaže se, da ni tako pomembno, koliko je plavalec težak na kopnem, pomembnejša je prostornina njegovega telesa in odnos njegove teže do te prostornine (specifična masa telesa). Tako na vsako telo, ki je v vodi, delujeta dve sili. Sila teže telesa (F_g), ki kaže navpično navzdol in sila vzgona (F_vz), ki je enaka teži izpodrinjene vode in kaže navpično navzgor. Odvisno od velikosti teh dveh sil so možna tri stanja plovnosti:

$F_{vz} < F_g \rightarrow$ negativna plovnost. Telo se potopi (npr.: kamen).

$F_{vz} = F_g \rightarrow$ uravnotežena plovnost. Telo lebdi v vodi pod gladino (npr.: kos lesa).

$F_{vz} > F_g \rightarrow$ pozitivna plovnost. Telo se dvigne proti vodni gladini in izplava na gladino (npr.: kos stiropora) tako, da je samo del telesa potopljen v vodi in je izpolnjeno $F_{vz} = F_g$.

Sila vzgona deluje na plavalca in ga potiska navzgor.



TERMOREGULACIJA: fiziološki proces, ki omogoča vzdrževanje stalne telesne temperature.

Za **PLAVALCA** štejemo vsakega, ki preplava (najmanj) 50 metrov, vmes iz prsnega položaja preide na hrbet in zopet nazaj v prsni položaj in nadaljuje s plavanjem. Plavanje prične s skokom na noge v vodo.

Otroci, ki opravijo to nalogo v Sloveniji, dobijo značko in priznanje **bronasti delfin** in s tem naziv **plavalec**.

V vodi plavalec lahko počiva, ko se uleže na hrbet ter z rokami in nogami zavzame čim večjo površino (mrtvak).

Če rešujemo onemoglega ali utaplajočega moramo v vodo skočiti na noge, tako da ves čas vidimo ponesrečenca (reševalni skok). Rešujemo le, če smo zelo dobri plavalci. Če je le možno, rešujemo s kopnega ali poiščemo pomoč. **Pazimo, da pri reševanju ne spravimo v smrtno nevarnost tudi sebe.**

Nasveti za varno plavanje:

- V VODO GREM ŠELE ENO URO PO VEČJEM OBROKU.
- KOT NEPLAVALEC GREM V VODO LE, ČE MI NE SEGA VIŠE KOT DO PRSI.
- PRED SKOKOM V VODO (NA GLAVO IN NA NOGE), SE PREPRIČAM, ČE JE VODA DOVOLJ GLOBOKA IN ČE JE OKOLI DOVOLJ PROSTORA BREZ OVIR.
- PO PRIHODU IZ VODE SE OBRIŠEM IN PREOBLEČEM V SUHA OBLAČILA.
- VODE IN NJENE OKOLICE NE ONESNAŽUJEM.
- DOSLEDNO UPOŠTEVAM NAVODILA REŠEVALCEV IZ VODE IN OZNAK NA KOPALIŠČU.

Viri: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/SPORTNAVZGOJA.htm>