

Karel Sýkora a kol.

K teorii
vojenského
plavání



K teorii vojenského plavání

Karel Sýkora a kol.

Recenzovali:

Mgr. Pavel Smutný, Ph.D.

PaedDr. Karel Kovařovic

Kolektiv autorů:

Mgr. Karel Sýkora, Ph.D., Mgr. Dušan Nečas, Miroslav Barcal,

PhDr. Tomáš Černožanský, Ph.D., Mgr. Ing. Kateřina Dědáková,

PhDr. Petr Novotný, Ph.D., PaedDr. Tomáš Miler, Bc. Michal Strejc,

Mgr. Marek Heidingsfeld, Mgr. Roman Blahuta

Ilustrace:

Mgr. Jana Černá

doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

Fotografie:

Mgr. Dušan Nečas

Miroslav Barcal

Vydala Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

Grafická úprava Jan Šerých

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání první

© Univerzita Karlova, 2017

Text © Karel Sýkora a kol., 2017

Illustrations © Jana Černá, Bronislav Kračmar (obr. 90-111), 2017

Photo © Miroslav Barcal, 2017

Cover photo © Dušan Nečas, 2017

ISBN 978-80-246-3604-7

ISBN 978-80-246-3652-8 (online : pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum 2017

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

Obsah

1. Úvod	9
2. Základní ustanovení	10
2.1 Cíle, úkoly a obsah výcviku ve vojenském plavání	10
2.2 Učební a výcviková základna a materiální zabezpečení	11
2.3 Organizace a metodika výcviku	14
3. Základy hydrologie	20
3.1 Vodní plochy a toky	20
3.1.1 Charakteristika vodních ploch	20
3.1.2 Charakteristika vodních toků	22
4. Zdokonalovací výcvik plaveckých dovedností	29
4.1 Plavecké dýchání	30
4.2 Splývání a vznášení	30
4.3 Pocit vody	32
4.4 Šlapání vody	33
4.5 Návčik a zdokonalování plaveckých způsobů	34
4.5.1 Plavecký způsob prsa	34
4.5.2 Plavecký způsob kraul	36
4.5.3 Plavecký způsob znak	38
4.5.4 Plavecký způsob motýlek	39
4.5.5 Plavání na boku	39
4.5.6 Znak sounož bez vynášení paží	40
4.5.7 Znak sounož s vynášením paží	41
4.5.8 Záchranářský kraul	42
4.6 Trénink plavecké vytrvalosti	43
4.7 Skoky a pády do vody	44

4.7.1 Skoky do vody	44
4.7.2 Skoky a pády do vody s prostředky ABC	49
4.8 Orientace ve vodě, plavání pod vodou, potápění a zanořování	52
4.8.1 Orientace ve vodě	52
4.8.2 Potápění a zanořování	52
4.8.3 Plavání pod vodou	56
4.8.4 Plavání se základní potápěčskou výstrojí	58
4.8.5 Dýchání s prostředky ABC a vylévání masky	60
4.8.6 Plavání s prostředky ABC	61
4.8.7 Rizika při potápění a plavání na nádech	63
5. Zásady překonávání vodní překážky	65
5.1 Prozkoumání a zhodnocení situace	65
5.2 Výběr místa k překonání vodní překážky	66
5.3 Překonání vodní překážky	67
5.3.1 Zásady překonávání vodní překážky – stojatá voda	67
5.3.2 Zásady překonávání vodní překážky – tekoucí voda	68
6. Brodění a plavání za ztížených podmínek	69
6.1 Brodění	69
6.1.1 Brodění jednotlivce	70
6.1.2 Brodění ve skupině	70
6.2 Plavání za ztížených podmínek	77
6.2.1 Plavání v oděvu	77
6.2.2 Svlékání oděvu ve vodě	78
6.2.3 Plavání v tekoucí vodě, v peřejích	80
6.2.4 Plavání ve vlnách a mezi vodními rostlinami	82
6.2.5 Plavání s omezením pohyblivosti končetin	83
6.2.6 Plavání s břemenem	83
6.3 Skryté plavání	86
7. Plavání pomocí improvizovaných nadlehčovacích prostředků (INP)	89
7.1 Příprava INP	89
7.2 Plavání jednotlivce pomocí INP	91
7.3 Transport pomocí INP ve skupině	92
8. Plavání ve skupině a dopomoc indisponovanému	94
8.1 Plavání ve skupině	94
8.2 Dopomoc indisponovanému	95

8.2.1 Dopomoc indisponovanému jedním plavcem	95
8.2.2 Dopomoc indisponovanému dvěma a více plavci	97
9. Záchrana tonoucího	99
Všeobecné zásady	99
Použití záchranných a nadlehčovacích prostředků	100
9.1 Záchrana na klidné vodě	102
9.1.1 Rozpoznání tonoucího	103
9.1.2 Techniky vstupu do vody	103
9.1.3 Technika přiblížení se k tonoucímu	104
9.1.4 Narovnání tonoucího	104
9.1.5 Obranné techniky zachránce	108
9.1.6 Techniky tažení tonoucího	108
9.1.7 Vytažení tonoucího z vody	111
9.1.8 Vynášení tonoucího z vody	115
9.2 Záchrana na tekoucí vodě	116
9.2.1 Sebezáchrana	117
9.2.2 Záchrana jednotlivcem	119
9.2.3 Záchrana skupinou	122
9.2.4 Záchrana z vodního válce	123
9.2.5 Řízení záchrany	124
9.3 První předlékařská pomoc a resuscitace	125
10. Základy ovládání plavidel	127
10.1 Technika jízdy na kánoi	127
10.2 Ovládání kánoe v proudící vodě	133
10.3 Technika jízdy na nafukovacích plavidlech	136
10.4 Přetočení raftu na vodě	141
10.5 Plavání s lodí	142
10.6 Organizace bezpečné plavby	143
11. Využití horolezeckého materiálu a technik	145
11.1 Terminologie vázání uzlů	145
11.2 Napínání lan	151
11.2.1 Napínání prosté	151
11.2.2 Napínání lan pomocí jednoduché kladky	152
Literatura	156
Přílohy	157

1. Úvod

Ve speciální tělesné přípravě se vojáci Armády České republiky (dále jen AČR) podle potřeb jejich služebního zařazení připravují ke zvládnutí činností, které vyplývají ze specifických úkolů daných taktickým předurčením jednotek.

Do tematiky speciální tělesné přípravy (dále jen STP) patří také speciální tělesná cvičení pro vojenské plavání jako nedílná součást výcviku i bojové činnosti jednotek.

Ve vojenském plavání jde o zvládnutí bezpečného pohybu jednotlivce a malých jednotek ve vodě, s cílem připravit vojáky k úspěšnému překonávání vodních překážek plaváním nebo broděním včetně přepravy osobního materiálu a ke zvládnutí s tím spojeného nebezpečí. Vojenské plavání obsahuje riziková témata výcviku, jejichž vedení je podmíněno získáním osvědčení instruktora STP v této oblasti.

Tato služební pomůcka je určena především vojákům, kteří jsou oprávněni výcvik ve vojenském plavání vést, plní ale i úlohu základního studijního materiálu pro všechny, kteří vzhledem ke svému služebnímu zařazení potřebují takové oprávnění získat.

Účastníci výcviku ve vojenském plavání se rozlišují na cvičitele a cvičence. Ve vhodných a konkrétních případech se používá přesnější termín (velitel, instruktor, voják, plavec, tonoucí, záchránce apod.).

Důvody provádění výcviku ve vojenském plavání jsou:

- nepředvídané ocitnutí se ve vodním prostředí;
- vysazení do vodního prostředí;
- využití vodního prostředí ke skrytí;
- překonání vodní překážky;
- vodní záchrana.

2. Základní ustanovení

2.1 Cíle, úkoly a obsah výcviku ve vojenském plavání

Cílem výcviku ve vojenském plavání je naučit vojáky pohyb ve vodě při vojenských činnostech a připravit je tak k úspěšnému překonání vodních překážek plaváním nebo broděním se zvládnutím nebezpečí, která jsou s přechodem vodních překážek spojená.

Cvičební hodiny, určené k tomuto výcviku, směřují k vytváření a rozvíjení pohybových dovedností a návyků, umožňujících účelný pohyb ve vodním prostředí při plnění bojových, záchranných nebo výcvikových úkolů bez ohrožení vlastního života či zdraví.

Úkoly vedoucích výcviku ve speciální tělesné přípravě, v tématice vojenského plavání jsou:

- a) seznámit cvičence s charakteristikami vodního prostředí a nebezpečím, které pobyt v něm přináší;
- b) rozšířit pohybové dovednosti cvičenců v plavání a naučit je uplatnit tyto dovednosti při řešení úkolů vojenského nasazení ve vodě;
- c) vybavit cvičence znalostmi, praktickými dovednostmi a návyky, potřebnými k úspěšnému překonání vodní překážky plaváním;
- d) upravit na optimální úroveň přirozené psychické zábrany, vznikající u cvičenců při nezvyklých a nepříjemných činnostech ve vodě;
- e) naučit cvičence základy poskytování pomoci při řešení krizových situací ve vodě.

Obsahem výcviku ve vojenském plavání jsou tématické celky:

- a) přezkoušení plaveckých dovedností;
- b) základy hydrologie (kap. 3);
- c) zdokonalovací výcvik plaveckých dovedností (kap. 4);
- d) zásady překonávání vodní překážky (kap. 5);
- e) brodění a plavání za ztížených podmínek (kap. 6);

- f) plavání a přeprava materiálu s pomocí improvizovaných nadlehčovacích prostředků (kap. 7);
- g) plavání ve skupině a dopomoc indisponovanému (kap. 8);
- h) záchrana tonoucího a první předlékařská pomoc (kap. 9);
- i) základy ovládání plavidel (kap. 10);
- j) využití horolezeckého materiálu a technik (kap. 11);
- k) bezpečnostní opatření (kap. 12).

Výcviku ve vojenském plavání se mohou účastnit pouze plavci, kteří prokázali schopnosti:

- a) uplavat 300 m libovolným způsobem bez přerušení;
- b) uplavat 20 m pod vodou;
- c) skočit do vody z výšky alespoň 1 m.

S neplavci a slabšími plavci, kteří nesplňují některý z těchto požadavků, se doporučuje provést odděleně výcvik plavání s důrazem na doplnění chybějících základních dovedností nezbytných pro úspěšné absolvování výcviku.

2.2 Učební a výcviková základna a materiální zabezpečení

K tvorbě pohybových dovedností pro vojenské plavání se využívají jak umělé plavecké bazény, plovárny a koupaliště (kryté i otevřené), tak přírodní koupaliště či cvičné prostory ve volné přírodě se stojatou či tekoucí vodou.

Nejvhodnější k výcviku v přírodních podmínkách jsou, pokud splňují náležité podmínky, vodní nádrže a vodní toky nacházející se ve vojenských výcvikových prostorech a v posádkových cvičištích.

Výběr vodního cvičiště závisí na cíli a obsahu konkrétního výcviku a úrovni dovedností cvičících. V počátečních fázích výcviku je přijatelnější ustoupit od náročnosti a výcvik upravit tak, aby neohrožoval zdraví a bezpečnost.

Vedoucí výcviku je povinen provádět výcvik v takových lokalitách, které dobře zná. K tomu slouží podrobný průzkum plánovaných míst vedení výcviku. Řídící se tohoto průzkumu osobně účastní.

Při používání veřejných plaveckých bazénů a koupališť je vedoucí výcviku povinen seznámit se s provozním řádem příslušného zařízení, při používání pomůcek a výstroje ve vodě je nutné předem provést dohovor s provozovatelem zařízení a dbát na dodržování předepsaných hygienických opatření.

K přezkušování plaveckých dovedností, zdokonalovacímu výcviku plaveckých dovedností, a pokud je to účelné, tak i k nácviku některých dovedností v dalších tématech vojenského plavání, se zpravidla využívají plavecké bazény s regulovanou teplotou vody. Za vhodných klimatických podmínek lze využít i zařízení bez regulace teploty vody. Výhodnější jsou bazény a koupaliště o délce 25 až 50 m s pozvolna klesajícím dnem. Kromě standardního vybavení bazénu se k výcviku používají pomůcky pro základní plavání (např. cvičné plavecké desky).

Skoky (pády) do vody vyžadují k nácviku především bezpečný prostor pro výcvik, nejlépe standardní bazény se startovními bloky, skokanskými můstkami a věží, umožňující skoky z různých výšek. Po důkladném prozkoumání vodního dna je možno provádět další výcvik v přírodních podmínkách a skákat (padat) ze skal, stromů, různých staveb a stavebních konstrukcí jako jsou mola, můstky, mosty, hráze apod. nebo z člunů, lodí, popřípadě z jiné vojenské techniky.

Ponořování a potápění se nacvičuje zpravidla ve standardizovaných bazénech. Pro témata s vyhledáváním a vynášením potopených předmětů se doporučuje používání gumových maket zbraní či jiných vhodných předmětů, např. hokejových puků. Při výcviku se cvičenci seznamují s používáním základní potápěčské výstroje, tzv. soupravy ABC (potápěčská maska, ploutve, dýchací trubice). Po zvládnutí stanovených dovedností v bazénu se přistupuje k výcviku v přírodních podmínkách.

Stejně jako k pokročilému výcviku v ostatních tématech se k pokročilému výcviku ve vojenském plavání (brodění a plavání za ztížených podmínek, plavání a přepravě materiálu při využití improvizovaných nadlehčovacích prostředků a komplexnímu nácviku překonávání vodní překážky) zpravidla využívají vhodná přírodní vodní cvičiště.

Pracoviště pro výcvik brodění a plavání za ztížených podmínek se zabezpečuje potřebným materiálem v závislosti na procvičovaných úkolech zpravidla takto:

- a) pro brodění tyčemi, kulatinou, lany, smyčemi, karabinami, popř. jiným horolezeckým materiálem;
- b) pro skryté plavání materiálem na výrobu předmětů ke skrytí, náhradními soupravami výstroje na převlečení cvičících, pro výcvik v noci světelnými zdroji pro osvětlení prostoru výcviku, signalizačními světly pro cvičící;
- c) pro plavání v oděvu náhradními soupravami výstroje;
- d) pro plavání v proudu lany, smyčemi, karabinami, plovacími vestami;
- e) pro překonávání překážek ve vodě pevnými prvky (části mostních a jiných konstrukcí, kůly zapuštěné do dna, různé typy zátarasů,

zatopené budovy a potopené předměty, bojová a jiná technika nebo jejich makety apod.), plovoucími prvky (kmeny stromů, ostrůvky zeminy, části hospodářských objektů, prkna, fošny, plovoucí části vojenské a jiné techniky, výbroje apod.);

- f) pro plavání s břemenem různými předměty vhodnými jako zátěž (součásti výstroje a výbroje, přírodní materiál atd.).

Výcvik plavání ve skupině a dopomoci indisponovanému je vhodné provádět ve standardním bazénu s použitím jednoduchých a dostupných nadlehčovacích prostředků. Po zvládnutí potřebných dovedností lze výcvik provádět v přírodních podmínkách.

Plavání a přeprava materiálu s pomocí improvizovaných nadlehčovacích prostředků se cvičí v terénu na přírodních vodních cvičišťích. Toto místo (cvičiště) se vybaví prostředky pro výrobu plováků a vzorky plovoucího materiálu, vhodného k nadlehčení při plavání, např.:

- a) celtami, stanovými dílci, plachtami, plastovými obaly (pytli) apod.;
- b) senem, slámou, kůrou, suchým listím, chřastím apod.;
- c) spojovacím materiálem jako jsou provazy, lana, dráty, součástky vojenské výstroje cvičenců (tkanice, spojovací popruhy, opasky) apod.;
- d) sudy, barely, kanystry, součástmi staveb (dveře, dřevěné dílce plotů apod.), prkny, fošnami, kulatinou, silnými větvemi apod.;
- e) pilami, sekerami, polními lopatkami, noži.

K nácviku záchrany tonoucího se zpravidla využívají plavecké bazény s regulovanou teplotou vody. Až po dokonalém zvládnutí celé záchrany se tento výcvik provádí v přírodních podmínkách. Při výcviku se využívají doporučené záchranné prostředky.

V závislosti na obsahu zaměstnání a konkrétních podmínkách se pro výcvik využívají i další pomůcky a materiál, k nácviku činností se zbraní ve vodě se doporučuje používat gumové atrapy výbroje apod.

Kromě materiálu potřebného k procvičení jednotlivých učebních úkolů se v závislosti na obsahu zaměstnání a konkrétních podmínkách vybavují pracoviště pro výcvik ve vojenském plavání metodicko-organizačními a bezpečnostními prvky jako jsou bóje nebo plovoucí lana k vyznačení prostoru pro výcvik. Dále lze využít bójky na pevně šňůře upevněné na tělo cvičícího, plovací vesty, můstky a mola pro usnadnění vstupu (výstupu) do vody nebo nastupování (vystupování) do člunu, popř. sloužící jako stanoviště pozorovatelů. Při výcviku na tekoucí vodě se používají lana k upevnění člunů a záchytná lana umístěná po proudu. Při výcviku v noci je vhodné použití osvětlovacích prostředků. Nezbytné

pro výcvik jsou také prostředky na prevenci podchlazení, zdravotnický materiál atd.

Vedoucí výcviku rozhoduje o rozsahu bezpečnostních opatření, tzn. které prostředky a v jakém množství budou adekvátní pro daný výcvik a o způsobu jejich využití. Přitom může využít možností povinného vybavení standardizovaných zařízení, jako jsou např. bazény, koupaliště a plovárny, popř. vychází z kapitoly č. 11 a organizuje bezpečnostní opatření tak, aby splnil její ustanovení. Neopominutelnou součástí výcviku je zabezpečení záchranných a resuscitačních prostředků, přiměřených charakteru místa a obsahu výcviku, které musí být vždy okamžitě dostupné, funkční a ovládané kvalifikovanou obsluhou. Podle stejných pravidel vedoucí výcviku rozhoduje také o potřebě zabezpečení výcviku záchrannými plavidly (zpravidla nafukovacími čluny), obsluhovanými vyškolenou osádkou.

Při výcviku na volné vodě se mohou používat izolační obleky. Izolačními obleky se vybavují především vedoucí výcviku a osoby plnící roli záchranářů.

2.3 Organizace a metodika výcviku

Vytváření pohybových dovedností ve vojenském plavání je proces náročný nejen na tělesnou zdatnost, ale i na psychiku cvičenců. Jejich připravenost zvládnout výcvikové úkoly je závislá na mnoha okolnostech:

- stupni zvládnutí základních plaveckých dovedností jednotlivců;
- předchozích zkušenostech cvičících s pohybem ve vodním prostředí;
- přiměřenosti požadovaného úkolu;
- individuálních schopnostech cvičenců a dalších faktorech.

Vědomý či podvědomý „strach z vody“ neumožňuje nácvik nových pohybových dovedností nebo plnění nových úkolů. Výcvik ve většině témat vojenského plavání proto musí vycházet z takové úrovně plaveckých dovedností a návyků základního plavání, které zajistí jejich bezproblémové zvládnutí cvičenci. Bez tohoto základu je další výcvik nejen riskantní, ale také neefektivní.

Základním předpokladem pro splnění úkolů výcviku ve vojenském plavání je velmi dobrá plavecká připravenost cvičících. Proto se STP v této problematice zahajuje až po úspěšném zvládnutí základních plaveckých dovedností. Zvládnutí takových dovedností je nutné hlavně pro odstranění psychických bariér, strachu z vody a jejího vnímání jako nepřátelského prostředí. Pokud cvičící nastupuje k výcviku s tímto

strachem, výrazně u něho narůstá předpoklad nástupu stresových činitelů se všemi jejich negativními důsledky, které mohou vyústit až v paniku. Praxe potvrzuje, že vznik paniky vede u člověka ve vodě zpravidla k bezprostřednímu ohrožení života. Člověk, který panikaří, se stává nebezpečným i pro ostatní. Proto je nutné, aby vedoucí výcviku znal kvality cvičících i po této stránce.

Přezkoušení základních plaveckých dovedností cvičenců je před zahájením výcviku v tématech vojenského plavání povinné. Cílem přezkoušení je, na základě dosažených výkonů, rozdělit příslušníky jednotky na plavce, kteří splňují stanovené podmínky (str. 7 této pomůcky) a ostatní, slabší plavce nebo neplavce, pro které bude organizován oddělený plavecký výcvik (zdokonalovací výcvik plaveckých dovedností).

Před přezkoušením základních plaveckých dovedností se doporučuje v klidné atmosféře stručně seznámit cvičence s obsahem a způsobem organizace výcviku, vysvětlit, popř. ukázat způsob provedení jednotlivých disciplín přezkoušení a seznámit je s normami pro hodnocení.

Přezkoušení s jednotkou vede tělovýchovný pracovník nebo instruktor STP s oprávněním pro vedení rizikových cvičení ve vojenském plavání. Přezkoušení se provádí podle předem stanovené organizace a za dodržování přísné kázně v příznivých podmínkách, nejlépe ve standardním plaveckém bazénu, v plavkách. Takto stanovený charakter výcviku se stává normou, která bude vyžadována v každém dalším zaměstnání.

Výcvik ve vojenském plavání je náročný na dodržování obecně platných vyučovacích postupů a předpokládá respektování obecných didaktických zásad jak při volbě a řazení jednotlivých témat, tak při volbě forem a metod pro splnění cílů a úkolů jednotlivých zaměstnání.

Úspěšný výcvik vyžaduje:

- a) **uvědomělost a aktivitu**, kterých se dosahuje vyvoláním odpovídajícího zájmu o výcvik a stimulováním cvičících k neustálé myšlenkové a fyzické spolupráci s vedoucím zaměstnání, zejména prostřednictvím vysvětlování účelu prováděných cviků a jejich použití v praktické činnosti při vojenském nasazení;
- b) **názornost**, dosahovanou praktickými ukázkami požadovaných cvičení s využíváním filmu, videozáznamu, obrazu, fotografie, kresby a jiných názorných pomůcek;
- c) **soustavnost**, docílenou logickým uspořádáním učební látky, jejím správným rozvržením na výcviková období, do jednotlivých témat a jejich pravidelným prováděním;
- d) **přiměřenost a individuální přístup**, zabezpečené tím, že učivo (obsah, rozsah, obtížnost a způsob výcviku) odpovídá psychickým

a fyzickým schopnostem cvičících a jejich individuálním zvláštnostem, což znamená:

- stanovit rozsah a obsah poznatků a dovedností, které si cvičící musí osvojit;
- zvolit vhodnou výcvikovou metodu s dodržáním didaktických zásad (postupovat od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od snadného k těžšímu);
- vyčlenit přiměřený čas potřebný k procvičení určitého tématu;
- přihlížet při výcviku k osobnosti každého cvičícího;

e) **trvalost**, které se dosahuje opakováním cvičení, pokud možno v pestrých obměnách tak, aby si cvičící osvojili potřebné znalosti, dovednosti a návyky, které si vždy budou moci vybavit a prakticky použít.

V praxi vystupují všechny uvedené zásady současně ve vzájemném a úzkém propojení. Účinného působení každé z nich lze dosáhnout pouze tehdy, jestliže bude uplatňována spolu s ostatními zásadami na základě znalostí hlavních zákonitostí výukového a výcvikového procesu.

Výcvik ve vojenském plavání se uskutečňuje formou praktických a teoretických zaměstnání zpravidla v trvání 2 – 6 výcvikových hodin, v rámci komplexního výcviku nebo formou výcvikového kurzu (příprava instruktorů).

Praktickému výcviku zpravidla předchází seznámení se s teoretickými poznatky základů hydrologie a s procvičovanou problematikou doplněnou o filmy, fotografie, nákresy a jiné prostředky.

Na základě vytyčených učebních cílů daného výcviku, obsahu učiva, časového rozsahu zaměstnání, počtu a úrovně připravenosti cvičících, materiálního vybavení atd., se při výcviku ve vojenském plavání využívá především metod přípravy jednotlivce, jako jsou:

- a) výklad;
- b) ukázka s vysvětlením;
- c) instruktáž;
- d) nácvik;
- e) trénink.

Z metodicko-organizačních forem se při praktických zaměstnáních ve vojenském plavání, v závislosti na složitosti pohybového úkolu a s přihlédnutím na bezpečnost výcviku, využívá zejména **skupinová** forma cvičení. Skupiny cvičenců se při ní střídají v činnostech jak ve vodě, tak i na suchu. Dále je možné použít formu **hromadnou** a v odůvodněných případech lze při výcviku uplatnit také **individuální formy výcviku**.

Pohybové dovednosti se nejlépe vytvářejí v příznivých podmínkách. Pro většinu témat vojenského plavání je proto účelné zahajovat výcvik

ve standardních bazénech s výhodou optimální teploty vody, snadnější organizace výcviku i využití materiálního zázemí těchto zařízení. Každá z osvojovaných pohybových struktur se procvičuje ve variabilním provedení a v účelovém přizpůsobení potřebám praktického použití.

Mezi hlavní metody výcviku patří nácvik a trénink:

- a) **cílem nácviku** je osvojení si nových pohybových dovedností. Jeho obsahem je seznámení se s novou pohybovou strukturou, první pokusy o provedení cviků a jejich následné opakování s odstraňováním chyb. Tím se cvičenci naučí postupně dovednostem v jejich pohybovém komplexu;
- b) **cílem tréninku** je zdokonalit a fixovat naučené, technicky správně prováděné dovednosti a rozvíjet (udržovat) plaveckou kondici cvičících.

Účelem **seznámení s novým cvičením** je vytvoření správné představy o nacvičovaném pohybovém úkolu a jeho jasném pochopení cvičenci. K tomu je třeba:

- a) pojmenovat cvičení, poukázat na účel cvičení (např. konkrétní příklad jeho využití), složitý úkol stručně vysvětlit;
- b) stručně popsat techniku provádění cvičení a je-li třeba, ukázat cvičení po částech nebo pomalu, popř. na suchu;
- c) předvést cvičení vcelku;
- d) označit uzlové body cvičení a poukázat na nejčastější chyby, kterých se cvičící dopouštějí.

Nácvik probíhá zpravidla takto:

- a) jednoduché a snadné úkoly se nacvičují vcelku a při opakování se postupně odstraňují individuální chyby;
- b) cvičení složitá nebo obtížná se rozdělí na části, které se nacvičí odděleně (po fázích) a potom spojí ve výsledný celek;
- c) zvládnutí složitých a těžkých cvičení, která nejdou rozložit na fáze, lze docílit cestou průpravných cvičení.

Vojenské plavání obsahuje řadu činností, které vyžadují nácvik v pořadí:

- a) na suchu;
- b) v mělké vodě;
- c) v hluboké vodě.

Dále také s ohledem na náročnost jednotlivých druhů cvičení na plavání:

- a) v plavkách;
- b) v oděvu;
- c) se zátěží (břemena, batohy, zbraně apod.).