



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 16:11

Лето: учимся плавать вместе



В минувшие выходные в Адыгее выдались жаркими, так что любителей активного отдыха неудержимо влекло к водоемам. И это естественно: солнце припекает беспощадно, и кажется, что единственное спасение от жары - погрузиться в прохладную воду. Но как быть, если ты ещё не умеешь плавать? Несколько полезных советов по обучению плаванию дал начальник отдела безопасности на водных объектах Главного управления МЧС России по Республике Адыгея Мурат Хутыз.

- На самом деле научиться плавать не так уж и сложно, - сообщил М.Хутыз, в ходе очередного патрулирования излюбленного места отдыха горожан - большого городского бассейна в Майкопе 26 июля 2015 года. - Для того чтобы научиться плавать используются два фактора: плавучесть человеческого тела и усилия, приложенные человеком для того, чтобы держаться на воде.

По мнению М.Хутыза, главное - преодолеть психологический барьер.

«Единственное, что мешает некоторым людям плавать – это банальный страх. Плавать может каждый здоровый человек. Просто нужно перебороть страх. Чтобы побороть страх перед глубиной, когда будете учиться плавать, постарайтесь понять, что вода ваш друг», - убеждён он.

При этом он считает абсурдным способ отдельных «учителей»: бросить человека в воду, мол, пускай сам выплывает. Он может просто утонуть. М.Хутыз считает, что научиться плавать в бассейне, преодолеть страх и почувствовать, как вода будет вас держать помогут нехитрые упражнения. «Одно из них условно можно назвать «поплавком». Зайдите в воду чуть выше пояса, наберите в легкие максимум воздуха, присядьте на корточки, обнимите ноги руками и старайтесь продержаться в таком положении так долго, как сможете. До тех пор, пока не почувствуете, что держитесь на воде свободно. Второе - «скольжение по воде». Зайдите в воду по плечи, прижмите руки к туловищу, погружайтесь в воду корпусом, отталкивайтесь ногами от дна, начинайте скользить по воде, стараясь держать тело прямым. С помощью этого упражнения плавучесть придет сама», - разъяснил он.

С каждым разом количество трудностей будет уменьшаться, и вы больше будете доверять себе, своим силам.

Лучшим местом для начала занятий будет бассейн, либо водоём с пологим и чистым дном, без волн и течения. Желательно присутствие рядом человека, умеющего плавать, для того, чтобы он мог вас подстраховать в случае чего. Идеальным вариантом обучения считаются занятия с персональным тренером. Профессионал поможет освоить нужную технику, расскажет, как удерживаться на поверхности в положении на спине и на груди, научит правильно дышать.

