

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

KOMPETENCE PLAVČÍKA PRO ZÁCHRANU NA DIVOKÉ VODĚ

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Štěpánka Pořízková
Ochrana obyvatelstva
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba
Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Štěpánka Pořízková

Název bakalářské práce: Kompetence plavčíka pro záchranu na divoké vodě

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit, Fakulta tělesné kultury,
Univerzita Palackého v Olomouci

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Vrba

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zaměřuje na plavčíky pracující na klidné vodě a záchranáře, kteří zasahují na vodě divoké.

V práci popisují vodní problematiku, a to ve smyslu rizik a nástrah, které nás na bazénech a vodních tocích mohou potkat. Dále zde popisují, jak takovým nástrahám čelit, jak se jim vyhnout a případně, jak zakročit.

V praktické části se zaměřuji na plavčíky, na jejich zkušenosti a vědomosti v oblasti záchrany na divoké vodě. Pro zjišťování potřebných informací jsem volila metodu strukturovaného rozhovoru.

Klíčová slova: vodní záchrana, záchranář, házečka, jez, sebezáchrana, divoká voda

Souhlasím s půjčováním své bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Štěpánka Pořízková

Title of the master thesis: Competence of the lifeguard for the white water rescue

Department: Department of Adapted Physical Activities, Faculty of Physical Culture,
Palacký Univerzity, Olomouc

Supervisor: Mgr. Jiří Vrba

The year of the presentation: 2018

Abstract: This final thesis focuses on water rescue at white water and the work of water rescuers.

The thesis describes water problems, such as risks and pitfalls that can happen to us in the flowing water.

In the practical part, I focus on lifeguards, their experiences and knowledge about white water rescue. I chose the structured interview method to find the necessary information.

Keywords: water rescue, rescuer, throw bag, weir, self – defense, white water

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením Mgr. Jiřího Vrby samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne:

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Jiřímu Vrbovi, za odborné vedení, ochotu a vstřícnost, kdy mi trpělivě napomáhal při konzultacích a při kontrole práce.

Obsah

1. Úvod	7
2. Přehled poznatků	8
2.1 Vymezení pojmu plavčík	8
2.1.1 Ochranné a záchranné prostředky	8
2.1.2 Komunikace na bazénech	8
2.1.3 Taktika při záchrane tonoucího	9
2.1.4 Příčiny tonutí a utonutí	11
2.1.5 Vztah taktiky a techniky záchrany	11
2.1.6 Zdroje nebezpečí na koupalištích	12
2.1.7 Kurzy plavčíka	12
2.2 Vodní záchrana na divoké vodě	14
2.2.1 Ochranné a záchranné prostředky	14
2.2.2 Komunikace na divoké vodě	19
2.2.3 Záchrana pomocí házečky	19
2.2.4 Záchrana upoutaným záchranářem	21
2.2.5 Sebezáchrana	22
2.2.6 Záchrana postiženého z vody do člunu	27
2.2.7 Záchrana z vodního válce	29
2.2.8 První pomoc na tekoucí vodě	36
2.2.9 Kurzy vodní záchrany na divoké vodě	38
3. Cíle	39
3.1 Stanovení hypotéz	39
4. Metodika	40
4.1 Charakteristika výzkumného vzorku	40
4.2 Zpracování dat	40
5. Výsledky	41
5.1 Vyhodnocení výsledků	43
6. Diskuze	50
7. Závěry	52
8. Souhrn	53
9. Summary	54
10. Referenční seznam	55

1. Úvod

Téma mé bakalářské práce se odvíjí od mého zájmu, jelikož sama vykonávám práci plavčíka. Na druhou stranu se velmi zajímám o vodní záchranu na divoké vodě a práci při povodních.

Z mých zkušeností vyplývá, že lidé považují plavčíka za kompetentní osobu při záchraně i na divoké vodě a při povodních. Rozhodla jsem se zjistit, zda mají plavčíci skutečně dostatečné znalosti pro záchranu na prudce tekoucí vodě.

Vodní turistika v současné době patří mezi jednu z nejvíce využívaných volnočasových aktivit. Této činnosti se věnují statisíce lidí, a ne vždy jsou dostatečně zkušení a obeznámeni s hrozbami a riziky, která je mohou potkat. Proto je dobré mít kvalitně proškolené záchranáře, kteří mohou nebezpečí eliminovat.

Stejně tak při povodních, kterých v posledních letech přibývá se ukazuje potřeba osob se zkušenostmi na divoké vodě.

Mnoho plavčíků, kteří pracují na bazénech má pocit, že by dokázalo někoho zachránit z proudící vody a pomáhat při povodních. Jsou takto většinou vnímáni i veřejností.

Prostřednictvím této práce bych chtěla popsat hlavní rozdíly práce vodního záchranáře s prací plavčíka a zjistit, zda jsou plavčíci dostatečně proškoleni a obeznámeni s riziky zásahu na divoké vodě.

V teoretické části práce se proto zaměřuji především na základní definice a informace práce plavčíka a vodního záchranáře, který zasahuje na divoké vodě. V praktické části uvedu rozbor strukturovaného rozhovoru, který se zaměřuje na plavčíky a zjišťuje, zda se cítí být dostatečně připraveni a zda by dokázali zasáhnout na divoké vodě. Závěr praktické části je věnován stručnému přehledu a shrnutí výsledků.

2. Přehled poznatků

2.1 Vymezení pojmu plavčík

Plavčík je vyškolený profesionál určený k prevenci tonutí a nehod, vodnímu záchranářství a první pomoci. Bere na sebe zodpovědnost a usměrňuje chování návštěvníků koupaliště. Je připraven vykonat příslušný zásah. Jeho povinnosti jsou dány podle předpisů země, ve které pracuje (Miler, 1999).

2.1.1 Ochranné a záchranné prostředky.

Tyto prostředky by měly být k dispozici vždy, kdy je plavčík potřebuje. Měly by být v naprostém pořádku a ihned připraveny k použití. Usnadňují záchranu pro plavčíka i postiženého. Záchranář musí mít také okamžitý přístup ke komunikačním zařízením (píšťalka, megafon, nebo alespoň vlajka) (YMCA, 1997).

Vybavení by nemělo plavčíkovi překážet. K základnímu vybavení patří resuscitační maska, rychloobvaz, sterilní obvaz a píšťalka. Doporučeno je používat ledvinku s přezkou a v případě nutnosti brýle s UV filtrem. Plavčík by neměl nosit žádné šperky (řetízky, náušnice, prstýnky atd.) (Miler, 1999).

Plavčík by měl nosit jednotné a snadno rozpoznatelné oblečení. Toto oblečení mu nesmí bránit ve službě, ani v případě zásahu. Oděv by měl být čistý a upravený. Součástí oblečení by měl být identifikační (kvalifikační) průkaz, který by měl být dobře viditelný (Miler, 1999).

2.1.2 Komunikace na bazénech.

Miler (1999) tvrdí, že existuje mnoho způsobů dorozumívání mezi plavčíky, které převažují podle daných podmínek. Mluvení mezi plavčíky, je však omezeno pouze na předání informací.

Řeč: je normální základní součástí komunikace mezi plavčíky, hlavně v případech, kdy je třeba sdělit specifické informace a v případě nebezpečí. Hlavní nevýhodou této komunikace je přítomnost okolního hluku. Za takových podmínek by měl plavčík instrukci zopakovat, aby se ujistil, že nebyla špatně pochopena, nebo interpretována. Plavčík by neměl pracovat sám, měl by být součástí týmu, ve kterém jsou rozděleny úkoly. Za tým považujeme i další personál, nejen plavčíky (Miler, 1999).

Aspekty vedoucí k nutnosti práce v týmu:

- zajištění KPR
- zajištění bezpečnosti plavčíka při akci
- přivolání lékaře
- vyklizení bazénu

Píšťalka: je to nepochybně klíčový prostředek v komunikaci plavčíka. Existuje pouze malé množství dohod, jak ji používat. Způsob, jakým má být píšťalka použita je psaný v předpisech pro daný bazén. Doporučuje se následující: jedno krátké písknutí – upozorní návštěvníka, dvě krátká písknutí – upozorní jiného plavčíka, tři krátká písknutí – upozorňují, že plavčík jde provádět záchrannou akci. Jedno dlouhé písknutí – upozorňuje všechny návštěvníky, že mají opustit bazén (Miler, 1999).

Signály rukou: Existuje mnoho situací, kdy není možno použít verbální komunikaci (kvůli vzdálenosti, nebo hluku). V takovém případě je možno sdělit signály pomocí rukou. Ty může vidět jiný plavčík a je tak upozorněn, bez potřeby přímé komunikace (Miler, 1999).

2.1.3 Taktika při záchraně tonoucího.

Tonutí a jeho zjišťování

Pomalá reakce plavčíka, který kontroluje bazén ztěžuje záchranu tonoucího. Zjištění stupně závažnosti by mělo být základní schopností plavčíka. K tomu je nutné, aby byl obeznámen s procesy, které probíhají při tonutí a aby měl na paměti, že čím déle je postižený ve vodě, tím složitější bude i jeho záchrana (Miler, 1999).

Tonutí a utonutí

„Utonutí je definováno jako smrt udušením z nedostatku vzduchu, zatímco tonutí je stav, kdy člověk tuto příhodu třeba i dočasně přežije“ (Miler, 1996, p. 26)). Proces tonutí je souhrn událostí vedoucí k utonutí. Sled těchto událostí je ovlivněn danými okolnostmi, existuje mnoho společných rysů. Plavčík musí být připraven, že v mnoha případech jsou nehody vedoucí k tonutí způsobeny něčím jiným, co nemá bezprostřední vztah k plavání (srdeční záchvat, opilost, úder do hlavy, drogy, epilepsie, mozková mrtvice, jiný úraz). Tonutí také bývá doprovázeno panikou a zápasem postiženého o udržení hlavy nad hladinou. Často tomu je tak, pokud postižený není schopen dosáhnout na dno, nebo se něčeho zachytit (Miler, 1999).

Rozpoznání tonoucího

Důležitou částí přípravy plavčíka je umět rozpoznat důvody vedoucí k tonutí. Následně může plavčík vybrat adekvátní postup záchrany.

Tonoucí neplavec – tento typ člověka většinou sám dobrovolně do hluboké vody nevstupuje, proto se dostává do úzkých většinou nečekaně. Nemůže se najednou opřít o dno a snaží se pohybem paží dostat nad hladinu.

Špatný, nebo vyčerpaný plavec – plavec v této kategorii se o sebe většinou zvládne postarat sám. V mnoha případech se zde objevuje panika, která je daleko větším nebezpečím. Má totiž negativní vliv na již omezenou schopnost plavat a při zvyšující se únavě se i tento jedinec stává tonoucím.

Poraněný plavec – Chování takového člověka lze velmi těžko charakterizovat, protože záleží na druhu zranění. Proto musí být plavčík chopen aplikovat techniky i u plavců s mnohočetným zraněním (Miler, 1999).

Tonoucí v bezvědomí - tohoto postiženého může plavčík objevit kdekoli v bazénu mezi hladinou a dnem. Je charakteristický úplnou bezvládností, tzn., že plavčík musí při záchrane počítat s tzv. „mrtvou váhou“. Záchranná akce je v tomto případě charakteristická prioritou vynesení těla tonoucího nad hladinu a následným uvolněním dýchacích cest. Dále zde následuje rychlá doprava k břehu a záchrana.

Komplikované tonutí – jedná se o situaci, kdy tonoucí plavec ve snaze zachránit se, uchopí nejbližšího plavce. Znaky v tomto případě jsou takové, že vidíme dva a více plavců, kteří vykazují známky paniky a strachu. Aby nedošlo k rozšíření paniky a zhoršení situace je potřeba rychlý zásah (Miler, 1999).

2.1.4 Příčiny tonutí a utonutí.

- Vyčerpání důsledkem přecenění sil (podcenění klimatu, vlivu teploty, vzdálenosti...)
- Špatná psychika (může nastat v případě, kdy se plavec dozví, že se nachází ve velké hloubce a místo plavání začne panikařit a tonout)
- Potápění (výdrž a plavání pod vodou, potápění s přístrojem)
- Nečekaná smrt ještě před pádem do vody (srdeční příhoda, která se stane ještě na lodi s následným pádem do vody)
- Náhlá smrt ve vodě (infarkt, epileptický záchvat, srdeční zástava, úder břicha o hladinu...)
- Smrt na základě nehody ještě před vstupem do vody (úder hlavy o skálu)
- Smrt na základě poranění ve vodě (náraz na kámen po skoku aj.)
- Srdeční zástava při styku těla se studenou vodou (Kubíková, 2016).

2.1.5 Vztah taktiky a techniky záchrany.

Mezi plavčíky a záchranáři je velmi diskutovaným problémem nutnost přípravy pro záchrany v přístupu k taktice. Problémem je podceňování, nebo přeceňování jednotlivých částí celé struktury přípravy. Na základě dlouhodobých zkušeností, zahraničních stáží, praktického ověřování při výuce plavčků a záchranářů FTVS UK Praha hodnotíme rozsah výuky ve třech oblastech přípravy plavčíka takto:

1) *Plavání* – plavecká příprava v záchrane tonoucího lze rozdělit na dvě části. První část je dokonalé zvládnutí technicky plaveckých způsobů. Druhou částí se rozumí speciální plavecké průpravy pro záchrany tonoucího, což je nutné pro výuku dalších dovedností záchrany (Miler, 1999).

2) *Záchrana tonoucího* – přípravu záchrany tonoucího dělíme na tři části. První část je osobní zásah, kde považujeme za nutné zvládnutí všech dovedností, včetně chvatů, u kterých zdůrazňujeme hlavně tréninkovou hodnotu nácviku. Druhou částí se rozumí, že bezpečnost plavčíka je na prvním místě. To znamená, že osobní zásah přichází až po vyčerpání všech ostatních možností jako je použití záchranných pomůcek nebo plavidel. Třetí částí jsou záchranné pomůcky, kde považujeme za nutné, aby plavčík ovládal jednotlivé typy pomůcek a znal všechny možné varianty použití vzhledem k místu a situaci. A čtvrtou částí jsou plavidla, které považujeme za nutné v podmínkách přírodních koupališť s ohraničeným prostorem. Zde je důležité, aby plavčík dokonale ovládal plavidla poháněná vesly (pohyb a otáčení na malém prostoru) a surfový plovák (Miler, 1999).

3) *Potápění* – Výuku potápění dělíme na dva typy. Potápění se základní výstrojí a potápění s přístrojem. Potápění se základní výstrojí je považováno za nutnou součást přípravy plavčíka, který by si měl být vědom možných rizik, které mohou nastat (Miler, 1996).

2.1.6 Zdroje nebezpečí na koupalištích.

- *Lidský faktor* – vliv alkoholu a drog, starší lidé mívají horší zdravotní stav, velmi malé děti neumí plavat, osamělé děti, rodiče učící děti plavat/potápět
- *Nebezpečné aktivity* – hry na honěnou, plavání v blízkosti skokanských můstků, skákání do vody, potápění...)
- *Zařízení bazénu* – odtoky, náhlé klesání dna, hloubka vody, stav kachliček aj... (Škodová, 2016)

2.1.7 Kurzy plavčíka.

- *Kurz plavčík záchranář na bazénech* – Tento kurz je určen lidem, kteří mají zájem o práci plavčíka na koupalištích. V tomto kurzu se účastníci seznamují s technikou záchrany, učí se poskytovat první pomoc a koordinaci záchrany. Po absolvování kurzu zájemci získají licenci mezinárodní federace RSI plavčík záchranář na bazénech, která jim umožní provádět tuto práci.

Podmínky: věk minimálně 16 let, plavecká způsobilost.

- *Kurz mistr plavčík záchranář na otevřené vodní ploše* – Kurz určený těm, kteří chtějí vykonávat práci plavčíka na otevřené vodní ploše. V kurzu se účastníci seznamují s technikou záchrany na otevřené, zamrzlé vodní ploše, na mořích a při povodních. Kurz je organizovaný formou modelových situací a nácviků používání záchranářské výbavy. Cena kurzu se pohybuje kolem 4500 Kč a po jeho úspěšném absolvování získá plavčík mezinárodní licenci RSI plavčík záchranář na otevřené ploše podle dosažených zkušeností, které získal v kurzu následovně:

Podmínky: plavecká způsobilost, licence plavčík záchranář na bazénech, kterou lze vykonávat současně s kurzem záchranáře na otevřené ploše. Věk minimálně 18 let.

- *Kategorie A:* záchranář na otevřené a zamrzlé vodní ploše

- *Kategorie B:* záchranář na plážích a moři

- *Kategorie C:* Vedoucí záchranného týmu vůdce plavidla na moři („Vodní záchranná služba,“ 2017).

Legislativní požadavky pro vykonávání práce plavčík – povinné požadavky na kvalifikační způsobilost osoby pro vykonávání této pozice. Tyto požadavky vycházejí z konkrétního legislativního předpisu.

povinně – Odborná způsobilost plavčíka podle vyhlášky č. 295/1951 Sb., o plavčících („Národní soustava povolání“, 2018).

2.2 Vodní záchrana na divoké vodě

Je to činnost, kdy záchranáři zasahují v prudce tekoucí vodě. Tato činnost se značně liší od běžné vodní záchrany, což je tedy práce plavčků, záchranářů na přehradách, potápěčů atd. Běžnou vodní záchranu v současné době zajišťuje služba ČČK. (Valenta & Vrba, 2014).

Pojem vodní záchrana na divoké vodě vychází z kanoistiky. Bylo by určitě dobré, kdyby se s tímto pojmem veřejnost setkávala častěji. Při povodních lze zásadně odlišit situace, kdy voda, která stojí zalije sklepy a ulice a voda, která proudí strhává domy, auta a mosty (Valenta & Vrba, 2014).

Vodní záchrana na divoké vodě souvisí s činnostmi, které se provozují na vodě (plavání, kanoistika, rafting atd.) Při těchto činnostech také hrozí ohrožení života a zdraví. Záchranář musí tedy ovládat tyto činnosti na úrovni, při které by mohl zachránit ostatní, a přitom by neohrozil svůj život. Kromě toho musí být schopen zachraňovat i v extrémních případech, jako jsou například povodně a záplavy, kdy obyčejný vodák ani nepřemýšlí o tom, že by se k vodě přiblížil (Valenta & Vrba, 2014).

2.2.1 Ochranné a záchranné prostředky.

Jsou to prostředky, které jsou určeny k ochraně člověka před chladem, před možným zraněním a také k vykonání záchranné činnosti (Loskot & Kaufman, 1997).

- Prostředky ochranné: plovací vesta, přilba, oblek, rukavice, boty
- Prostředky záchranné osobní: házečka, karabiny, smyčky, nůž, píšťalka, lékárnička
- Prostředky záchranné kolektivní: lano, další vybavení (Loskot & Kaufman, 1997).

Plovací vesta

Je to nejdůležitější záchranný prvek. Měla by být používána automaticky u dětí a špatných plavců, ale také výborný plavec se může zranit, nebo ho může postihnout náhlá křeč. Aby byla vesta funkční, měla by být řádně upevněna na těle. Proto je důležité vybrat správnou velikost a nastavit správně upínací systém. Pro vodní záchranu byla vyrobena speciální vesta, která splňuje určité požadavky. Prvním z nich je zvýšená nosnost. Záchranář, využije až dvakrát vyšší nosnost než závodník. Jestliže pro závodníka je nejnižší nosnost 60 N, pro záchranáře bude kolem 120 N. Mezi další požadavky patří to, že by měla vesta mít různé kapsy a držáky, jelikož na vestu potřebujeme upevnit píšťalku, házečku a nůž. Tyto předměty by měly být vždy snadno dostupné. Na plovací vestě také můžeme využít kapsy, které jsou určeny na umístění vysílačky, telefonu a karabiny, nebo jiného materiálu (Valenta & Vrba, 2014).

Pro záchrannou činnost se doporučují vesty, které mají bezpečnostní hrudní popruh. Jedná se o popruh s přezkou, který je umístěn na vestě zhruba v oblasti prsou. Uprostřed zad je umístění pro karabinu a na prsou přezka, kterou lze v případě nutnosti odepnout, což zapříčiní vyklouznutí z bezpečnostního systému. Požadavky na popruh s přezkou jsou takové, aby splňovaly minimální pevnost v tahu 5000 N. Ale také při povolování přezky nesmí působit větší síla, než 200 N (Loskot & Kaufman, 1997).

Pevná obuv

Kvalitní obuv patří k nejdůležitější součásti výstroje vodáka. Jednoznačně nejčastějším úrazem zranění na vodě je zranění nohou (podvrtnutí, zlomeniny, natržené vazy, zhmožděny) a většinou je příčinou právě nekvalitní obuv. Při záchrane se někdy běží po dně, kde je spousta naplavenin, kamení, střeptů, plechovek a dalších překážek. To vše se nachází ve vodě, do které nejde vidět, proto je dobré mít vhodnou obuv. Za takovou můžeme považovat pevné boty a do nich si vzít neoprenové ponožky (kvůli komfortu). Na trhu se prodávají také speciální pohorky, které jsou určeny pro záchranáře. Tyto „pohorky“ chrání i kotníky (Valenta & Vrba, 2014).

Protože chodidla jsou na konci těla je dobré počítat s brzkým pocitem chladu, hlavně tedy při špatném počasí. Při delší aktivitě za nepříznivých podmínek může dojít k podchlazení a nemoci, proto je vhodné použít neoprenové ponožky do kotníkové sportovní obuvi. U té je nezbytné počítat s tím, že když se bude opakovaně namáčet a následně vysušovat, tak dojde ke zmenšení velikosti obuvi (Loskot & Kaufman, 1997).

Rukavice

Rukavice předchází zraněním ruky zejména v kamenitém terénu. Chrání také ruce před chladem. Pro činnost ve vodě se používají speciální neoprenové rukavice, které mají protiskluzovou úpravu dlaňové části. Kožené rukavice se vyplatí hlavně při práci s lanem, protože dobře obepínají dlaň a prsty. Pro více detailní práci jsou vhodné rukavice, které mají uříznutý konec prstového tunelu, tzn. že poslední články prstů jsou volné. Všechny rukavice ale mají malou trvanlivost následkem odírání (Loskot & Kaufman, 1997).

Oblek

Neoprenový oblek je součástí výstroje už po dlouhou dobu a patří mezi běžné prvky všech vodních sportů. Díky vývoji, který trvá již několik let máme na výběr z mnoha různých typů dle střihu, materiálu, tloušťky a dalších vlastností (Valenta & Vrba, 2014).

Když se záchranář ponoří do vody, v mokřém obleku vznikne mezi tělem a oblekem tenká vrstva vody, která se rychle ohřeje a tvoří další izolační vrstvu s materiálem, ze kterého je tento oděv vyroben (Miler, 1987).

Neoprenový oblek je při vodní záchraně nezbytný, protože nejenže chrání tělo před chladem, ale také před možnými zraněními jako jsou např. oděrky, nárazy. Navíc napomáhá plovací vestě, protože když máme oblek oblečený, tak zvyšujeme svůj tělesný objem. Součástí oděvu bývá vodácká bunda, která vlastní gumové, nebo neoprenové nátepníky a nákrčník proti vniknutí vody. Tento typ oblečení nebrání pohybu a umožňuje záchranu. Ale přece jen je vhodnější pro vodní záchranu obléci neoprenové kalhoty a neoprenový kabátek s dlouhým rukávem. Rozdíl bude také v tloušťce. Pro záchranářskou činnost se vybírá neopren do tloušťky max. 5 mm, zatímco pro vodáckou aktivitu do 3 mm (Loskot & Kaufman, 1997).

Oblek musí obepínat celé tělo a perfektně padnout, ale nesmí být moc upnutý. Volný oblek neposkytuje dostačující tepelný komfort a také může být tomu, kdo jej nosí nebezpečný, protože pokud se naplní vodou, tak jej potáhne ke dnu. Pro delší pobyt v tomto oděvu se záchranářům osvědčilo použít přes něj ještě nepromokavé kalhoty, protože zvyšují tepelný komfort a také jej chrání před roztrhnutím. Profesionálním záchranářům se také osvědčil tzv. suchý oblek, který je tvořen kombinézou ze speciálního nepromokavého materiálu (tzv. trilaminát). Tato kombinéza je ukončená u krku a na rukávech neoprenovými a vodotěsnými latexovými manžetami. Na konci nohavic mají připevněné vodotěsné ponožky, nebo přímo obuv. Do obleku se dostaneme pomocí speciálního vodotěsného zipu. Výhodou takových obleků je jejich vodotěsnost, je tedy možné si pod ně vzít teplé oblečení a vydržet v ledové vodě i po několik hodin. Nevýhodou je, že kvalitní suchý oblek stojí až několik desítek tisíc. Mezi další negativa patří náchylnost na poškození, protože suchý oblek s dírou je nepoužitelný (Valenta & Vrba, 2014).

Ochranná helma

Ochranná helma je základní ochranou hlavy, kterou je vhodné mít i na tocích nižší obtížnosti. Na kajaku by měla být helma v podstatě neustále, protože v něm hrozí, že při překlopení může dojít k nárazu do hlavy, která je nechráněna. V našich českých vodách bývá většinou méně vody, proto případný náraz není nic výjimečného (Ptáček, 2016).

Výběr přilby vodáka má svá specifika. Na vodě se můžeme setkat s mnoha typy přileb (cyklistické, hokejové, horolezecké). Přednost bychom ale měli dát specializované vodácké přilbě. Taková helma musí chránit především temeno hlavy, spánky a zátylek. Nesmí omezovat v rozhledu a musí skvěle „sedět na hlavě“. Správnou velikost vybíráme podle toho, že přilba drží i rozepnutá na hlavě, je pohodlná a netlačí. V přilbě jsou otvory, které zajišťují odtok vody. Dobré je, když helma ve vodě plave. Pro záchranáře je vhodnou volbou přilba s ochranou uší a výraznou barvou s reflexními prvky (Valenta & Vrba, 2014).

Házecí pytlík (házečka)

Házecí pytlík neboli házečka, je osobní záchranný nástroj v podobě pevného plovoucího lana o průměru kolem 8-12 mm a délky 10-25 m, které je v pytlíku, zpravidla výrazné a nepromokavé látky. Na dně pytlíku je lano, které vede opět ven a je ukončeno okem, které je vyztuženo bužírkou, aby byl úchop co nejlepší. Horní část házečky se dá uzavřít, aby lano nevypadávalo samovolně ven (Ptáček, 2016).

Lano se používá buď kroucené, nebo plovoucí pletené. Kroucené lano se smyčkuje a je s ním složitější spolupráce. Taková lana se vyskytují u levnějších typů házeček. Plovoucí lana jsou zhotovena z polypropylenových vláken. Mají malou hmotnost a tažnost až do 30 % (Loskot & Kaufman, 1997).

Karabiny

Nejméně 2-3 karabiny by měly být součástí výbavy každého vodáka pro případné použití. Karabiny lze použít nejen pro zajištění lodi či materiálu, ale také při záchrane. Nejvíce vhodné jsou oválného tvaru s co největším rozevřením. Jedna z karabin by měla být vždy se zámkem. Počet se vždy určuje podle náročnosti sjížděného úseku. Obecně se doporučuje jedna karabina k jedné házečce (Ptáček, 2016).

U záchranáře se doporučuje 5-7. Ve skupině vodáků se celkový počet pro záchranu násobí počtem lidí ve skupině. S takovým počtem karabin je možnost se pouštět i do složitější záchrany a jištění (Loskot & Kaufman, 1997).

Smyčky

Ve výbavě každého vodáka nesmí chybět dvě smyčky o průměru 5-7 mm a délce 1,5 - 2,5 m s dutou plochou smyčkou, která je dlouhá cca 3 metry. V případě, že je potřeba, může tato výbava posloužit pro zřízení stálého jisticího bodu, k sebezajištění a k výrobě sedacího úvazku. Může se také používat k improvizované záchrance raněného pro transport (Ptáček, 2016).

Vodácký nůž

Tam, kde se pracuje s lany, je důležité mít k dispozici kvalitní nůž, a to hlavně z bezpečnostních důvodů. U vodní záchrany je nebezpečí o to větší, protože se pracuje s lany v prudce tekoucí vodě, ve které hrozí zachycení lana o kameny, větve a ostatní předměty. Situaci je třeba řešit co nejrychleji je to možné (Valenta & Vrba, 2014).

Nůž dává možnost v případě nouze uvolnit se z lana, které se například omotalo kolem nohou. Takových nehod je spousta. Lze používat krátký nůž neboli dýku, která bývá umístěna na prsní části plovací vesty, nebo zavírací nůž, který se nachází v pouzdře na opasku. Zavírací nůž má bohužel nevýhodu, že k jeho otevření je zapotřebí obou rukou. Existují výjimky, kdy nože mají u hřbetu čepele otvor pro otevření jen palcem ruky, ve které jej držíme. Zvláštní nože jsou vyrobeny z kusu oceli s jednoduchou úpravou rukojeti a se špičkou, která je zbrušena do špičky šroubováku. A to proto, aby při jejím zacházení ve vodě nebo lodi nedošlo k probodnutí člunu, k pobodání, nebo poranění postiženého při akci, kdy se rozřezávají kusy oblečení pro poskytnutí první pomoci (Loskot & Kaufman, 1997).

Píšťalka

Píšťalka je klíčový upozorňovací prostředek, který dokáže být silnější než lidský hlas. S její pomocí se můžeme dorozumívat například Morseovou abecedou, nebo předem domluvenými signály, které by však měly být srozumitelné, abychom si v záchrance neudělali ještě větší zmatek (Bechdel & Slim, 2009).

Píšťalka by měla být upevněna na vestě pro jednoduché použití a současně zajištěna šňůrkou proti ztrátě (Ptáček, 2016). Typ, který je určený pro vodáky má speciální konstrukci. Nesmí být ovlivněna vodou. Píšťalku takového typu lze použít ihned po vytažení z vody a okamžitě se ozve zvuk, který je pronikavý a dosahuje síly až 120 dB. Mezi další požadavky patří umístění v blízkosti úst, aby se dala použít ihned, v co nejkratším čase (Valenta & Vrba, 2014).

Osobní lékárnička

Osobní lékárnička nepatří do prostředků záchrany, ale využívá se při první pomoci, která následuje po záchraně. Doporučuje se pro každého průvodce, nebo vedoucího výcviku, ať už při záchraně, nebo jízdě na proudící vodě. Na opasku lze ve vodotěsném pouzdře umístit trojčipý šátek, obinadlo, roušku, kousek fólie PVC a leukoplasti. S tímto vybavením už lze podat první pomoc v případě zástavy dechu, tepenném krvácení, pneumotoraxu plic, srdeční zástavě atd. (Loskot & Kaufman, 1997).

2.2.2 Komunikace na divoké vodě.

Na divoké vodě se můžeme dostat mnohdy do situace, kdy si s partákem potřebujeme něco sdělit, ale bohužel přes hukot vody se nemůžeme slyšet. V takových případech nemáme jinou možnost než si to sdělit neverbální komunikací, při které využíváme nohy, ruce, nebo také předměty jako je píšťalka a pádlo (Vondráček, 2015).

Pro první upozornění je dobré použít píšťalku a následně neverbálně komunikovat pomocí rukou a nohou (Ptáček, 2006). Pokud jedeme ve skupině lidí, tak bychom si měli rozhodně určit signály, podle kterých se budeme řídit. Tato komunikace se využívá hlavně pro upozornění na nebezpečná místa a pro sdělení si potřebných informací při záchranné akci. V tomto případě je nutné, aby se všichni záchranáři navzájem viděli, nerozjížděli se od sebe a netvořili velké mezery, díky kterým by nebyli vidět (Martinec, Pyrochta, & Mottl, 2014).

2.2.3 Záchrana pomocí házečky.

Házečka je jedním ze základních záchranných prostředků každého vodáka. Tvoří ji smotané lano, které má na obou koncích oka a je umístěno ve speciálním pytlíku. Pytlík je upevněn ke konci lana a uzavřen zdrhovací gumou. Lano je smotáno podobným stylem jako padák, proto pokud hodíme tento pytlík smotaného lana a držíme zároveň jeho konec, tak se lano vymotá z pytlíku, do té doby, než doletí na konec. Při opakovaném hoďu lano tvoří volné smyčky v rukou a nesmotává se zpět do pytlíku. Nepovedený hod lze zopakovat i s házečkou, která je naplněna vodou (Valenta & Vrba, 2014).

Záchrana pomocí házečky je relativně rychlá a jednoduchá. Je potřeba dbát na několik důležitých zásad. Tyto zásady je nutné mít dopředu naučeny, protože záchranář nemůže číst postup z návodu, když se mu před očima topí člověk. Problém nastává, pokud zachránce netuší, jak házečí pytlík použít. V takovém případě může dojít ke zhoršení celé situace a může ohrozit i svůj život (Ptáček, 2006).

Nejlepší způsob, jak se učit používat házečku je, že si to člověk zkouší na břehu. Nejprve se učí, jak odjistit pojistku, vrh spodním a horním obloukem, hod na cíl, do dálky a smotání lana do pytlíku. První pokusy se zkouší na mírné vodě, postupně se nauka přesouvá do prudší vody. Při práci s lanem je vhodné, aby alespoň instruktoři měli nůž, pro případné uvolnění zapleteného lana (Valenta & Vrba, 2014).

Záchranu házečkou můžeme rozdělit na záchranu ze břehu, nebo z lodi. V obou případech platí podobná pravidla, rozdíl je jen v zajištění a stabilitě (Ptáček, 2006).

Zásady pro házení házečky

Mezi hlavní zásady pro házení házecího pytlíku patří: uvolnění pojistky na házečce, výběr vhodného místa na házení, oslovení tonoucího a navázání očního kontaktu s tonoucím, vrh házečky za tonoucího, zapřít se a vyčkávat na napnutí lana, pořád monitorovat tonoucího a nikdy neomotávat lano kolem končetin, nebo jiných částí těla (Valenta & Vrba, 2014).

Dále také by měl záchranář po vystoupení z lodě brát házečku vždy s sebou, jelikož se stává často, že vodáci si nechávají své házečky v lodi a pak je při prozkoumávání kritického místa nemají. Základem pro manipulaci s házečkou je dobrý psychický a fyzický stav bez přítomnosti alkoholu, nebo jiných návykových látek (Ptáček, 2006).

Zásady pro chytání házečky

Po dopadu do vody je nutností se co nejrychleji zorientovat a zhodnotit případné nebezpečí (v první řadě je potřeba podívat se po proudu dolů, jestli nejsou v cestě překážky např. stromy, jezy atd. Pokud je možná sebezáchrana, je potřeba aplikovat aktivní plavání a v co nejkratším čase se dostat ke břehu, nebo do lodě. Pokud se tonoucí nachází v místě, kde aktivní sebezáchrana není možná, měl by zvolit plavání pasivní s nohama napřed a zároveň pozorovat řeku, břeh, plovoucí předměty kolem něj a počkat na vhodný okamžik sebezáchrany (Valenta & Vrba, 2014).

Zachraňovaný by měl zároveň sledovat záchranáře na břehu, aby se předem mohl nachystat na případnou pomoc. Na výzvu od záchranáře by měl zareagovat zvednutím a rozpažením rukou. Pokud to není možné, měl by reagovat alespoň očním kontaktem, čímž dá záchránci najevo, že jeho záchrana má smysl. Po dopadu házecího pytlíku zachraňovaný chytí lano, po kterém není potřeba ručkovat k záchránci (Ptáček, 2006). Lano může chytit v kterémkoli místě a uchopuje ho oběma rukama, ale nikdy neomotává kolem těla, nebo končetin. Ruce drží na prsou a lano má přehozeno přes rameno, které je vzdálenější k záchranáři (Tahle poloha zabraňuje převrácení tonoucího na břicho), vhodné je také roztáhnout nohy od sebe, což zajistí větší stabilitu (Valenta & Vrba, 2014).

Jestliže bude zachraňovaný držet lano málo, může dojít k tomu, že by mu mohlo vyklouznout z rukou a nepříjemně spálit kůži, proto je důležité, aby lano po chycení pevně uchopil a snažil se jej držet co nejsilněji to jde, jelikož druhý pokus už mít nemusí. Pokud by lano prokluzovalo, má šanci jej zachytit až za jeho konec, kde se nachází samotný pytlík, který je objemnější, takže by se mu mělo podařit jej zachytit. Z důvodů prevence před spálením kůže na rukou by měl každý vodák nosit rukavice. Při záchraně je nevhodné mít šperky, jako například prstýnky, které kdyby se zahákly do lana, tak by mohly způsobit až amputaci prstu (Ptáček, 2006).

Časté chyby při používání házečky

Mezi hlavní chyby při záchraně házečkou patří např., že lano není pořádně smotané a při hodě se tedy celé nevymotá a nedoletí k zachraňovanému, odhození házečky, kdy druhý konec lana nikdo nedrží. Když je druhý konec lana napevno upevněn k zachránci. Nepřípravenost zachránce, když se lano napne. Další problém nastává, když se lano zachytí o větve, nebo jiné překážky (Ptáček, 2006).

Mezi další chyby patří, když zachránce opakuje hod a zapomene předtím pytlík naplnit vodou. Pokud se při opakujícím se hodě lano zahákne o kamení na zemi. Když je volba místa pro záchranu nevhodná a pokud je špatná komunikace mezi vodáky (Valenta & Vrba, 2014).

2.2.4 Záchrana upoutaným záchranářem.

Mezi jednu z neúčinnějších metod záchrany tonoucího na divoké vodě patří záchrana upoutaným záchranářem. Tato metoda se používá hlavně v případě, kdy zachraňovaný není schopný reagovat, je v bezvědomí, nebo nemá dostatečné síly, aby se chytil házečky. Tímto způsobem lze také zachránit materiál, jako např. opuštěnou loď (Valenta & Vrba, 2014).

Tento typ záchrany však vyžaduje určitý čas a připravenost. Záchranář musí být zajištěn, nejlépe pomocí horolezeckého statického lana. Lano se zajistí u tzv. jisticího bodu, za který považuje například strom, či kámen. Prostřednictvím poloviční lodní smyčky pak záchranář kontroluje délku lana a jistí dalšího zachránce, který jde do vody (Ptáček, 2006).

Je nutné, aby záchranář měl plovací vestu se záchranným popruhem a rychlorozepínací samosvornou přezkou. Má-li dostatek času na přípravu, je na zádech upoután lanem na pevný bod (strom, zábradlí, kámen,). Do vody skáče z vhodného místa tím způsobem, aby doplaval k zachraňovanému dříve než se lano, na kterém je přivázán napne. Lano je nachystané tak, aby po jeho napnutí přitáhlo záchranáře k břehu do vracáku. Místo záchrany musí být vybráno tak, aby se záchranář mohl postavit a vylézt na břeh. Záchranář a zachraňovaný jsou ve vodě unášeni stejnou rychlostí, ale přece jen záchranář získává jistou

rychlost skokem do vody. Nejvhodnější je, když počká, až zachraňovaný propluje kolem něj, a pak jej doskočí. Může si pomoci ještě několika plaveckými tempy, ale pokud se včas odrazí, tak to není nutné. Velkou chybou je, když si zachránce myslí, že když skočí před zachraňovaného, tak že na něj ve vodě počká. Klíčovým faktorem je lano, které jistí záchranáře. Pokud by nastala situace, kdy záchranář skočí před zachraňovaného a následně se otočil proti proudu, mohlo by dojít k tomu, že se oba zamotají. Pokud není čas na přípravu zajištění lana, lze využít pro záchranu házečí pytlík, který drží další záchranáři a poté, co upoutaný záchranář pevně uchopí tonoucího přitáhnou oba ke břehu. (Valenta & Vrba, 2014).

Záchrana materiálu upoutaným záchranářem

Tato záchrana je stejná jako u záchrany člověka. Pravidla jsou stejná a musí se dodržovat. Avšak záchranář skáče pouze pro materiál, který se sám nedokáže zachránit a chytá jej do rukou. V případě, že zachraňuje větší loď (kánoi, raft) je dobré použít lano, nebo házečku upoutanou ke břehu, aby ji nemusel držet v proudu pouze pomocí rukou. Nemusel by ji udržet a situace by byla komplikovanější. Po tom, co záchranář skočí do vody, zacvakne karabinu do úchyty loď. Tím dosáhne toho, že loď bude držet na lanu a proud ji zanese ke břehu (Ptáček, 2006).

Vhodný výběr místa pro záchranu

Významným faktorem pro zvládnutí záchrany je vhodný výběr místa. To neplatí pro případy, kdy na výběr a přípravu stanoviště není čas a je nutno situaci vyřešit co nejdříve. V některých případech by však měla být dopředu provedena prohlídka a následné zvážení toho, kde a kdo bude poskytovat pomoc. Rozestavení záchrany se musí volit podle typu lodí a obtížnosti místa tak, aby bylo možné zachránit všechny vodáky a materiál (Ptáček, 2006).

Na spoustě řek můžeme najít vhodné místo s velkým vracákem. Ideální je, pokud proudnice nad ním směřuje blízko k břehu. V takovém případě má zachraňovaný možnost plavat blízko ke břehu a záchranář se k němu snadno dostane. Poté zachránce pevně uchopí zachraňovaného a čeká až se napne lano, které je z proudnice přitáhne zpět ke břehu do vracáku. Patřičný výběr místa pro záchranu je klíčový nejen kvůli úspěšnosti záchrany, ale také pro bezpečnost záchranáře (Valenta & Vrba, 2014).

2.2.5 Sebezáchrana.

Jako sebezáchranu můžeme považovat situaci, když se plaváček snaží v co nejkratším čase zachránit sám sebe bez zdravotní újmy a v dalším případě majetku. Taková situace může

nastat, když nečekaně spadne do vodního toku, vypadne z lodě, je nucen loď opustit, podcení proud při přecházení řeky, uvolní záchranný popruh na vestě atd. Není vždy na místě se spoléhat na to, že nám pomůže někdo jiný, ale důležité je umět zachovat chladnou hlavu, zhodnotit situaci a najít si vlastní východisko. To většinou bývá rychlejší, než čekání na pomoc okolí (Ptáček, 2006).

Při sebezáchraně je důležité připomenout si, že základem je umět dobře plavat. Neplavci, nebo špatní plavci by se aktivitám spojených s divokou vodou neměli věnovat. Pro důkaz plavecké dovednosti je potřeba uplavat 400 m, schopnost plavat a orientovat se pod vodou. Důležité je uvědomit si, že vodák neplave v klidném bazénu s čistou teplou vodou, ale ve studené vodě, kde se mu vlny a válce přelévají přes hlavu, smýkají s ním a převracejí ho. K tomu se může stát, že sem tam narazí o kámen, loď nebo se udeří pádlem. Plavání v divoké a rozproušené vodě je potřeba trénovat a procvičovat (Valenta & Vrba, 2014).

Aktivní plavání

Aktivní plavání je technika, která umožňuje plaváčkovi dostat se na řece tam, kam potřebuje. Je to tzv. agresivní způsob, jak plavat na tekoucí vodě (Ptáček, 2006). Pokud se postižený dostane do proudu, ve kterém je schopen plavat ke břehu, nebo jinému záchrannému místu, lehce se pak přetočí z pozice na znak do kraulového, nebo prsového způsobu plavání, čímž se dostane k záchrannému místu (Loskot & Kaufman, 1997).

Nejvhodnější plaveckou technikou je kraul, na delší vzdálenosti je však dobré použít prsový styl, jelikož je méně fyzicky náročný. Při aktivním plavání se plaváček pohybuje aktivně hlavně na přehledných úsecích a v prostorech, kde je potřeba a možnost se rychle dostat ke břehu. Tento styl plavání však zvyšuje riziko úrazu, jelikož snižuje schopnost rozpoznat překážky na řece, proto je nutné jej používat zřídka (Valenta & Vrba, 2014).

Aktivním způsobem nemá smysl plavat po řece dolů, abych se dostal k vratnému proudu co nejdříve. Pasivním způsobem mě tam může proud donést během několika vteřin. Peřeje je lepší proplavat pasivním způsobem a na místě, které je klidnější přejít na plavání aktivní, při kterém je důležité plavat co nejrazantněji, jelikož může dojít k neúspěšnému pokusu a ztracené síly můžou velmi chybět. Aktivní způsob plavání se také používá, když se plaváček blíží k nějakému nebezpečnému místu, kde nemůže pasivním způsobem ovlivnit situaci. Pokud se v blízkosti nenachází žádný břeh, je možné použít pro sebezáchranu např. kámen uprostřed řeky. V takovém případě plaváček prudce naplave na překážku v co nejvyšší rychlosti a s tělem co nejvíce u hladiny. Když se tak stane, tak se rukama vytáhne na překážku. Naplavání na překážku se však volí pouze v případě ohrožení! Další případ využití aktivního plavání je, když

není možné se vyhnout nějaké překážce, na kterou nás unáší proud. Takovou překážkou se rozumí například spadlý strom. V takovém případě by setrvaní v pasivním plavání znamenalo vtažení pod překážku. Strom může mít pod vodou větve, ve kterých se můžeme zaklínit. Proto je důležité, aby se na překážku naplavalo s nohama co nejvíce u hladiny a s hlavou napřed. Poté následuje chycení stromu a přehoupnutí. Naplávání se provádí s co největší razancí. Nohy by neměly klesnout pod strom, jelikož by mohlo dojít ke stáhnutí celého těla pod hladinu a uvíznutí mezi větvemi. Pomoc v této situaci není vůbec jednoduchá a ani pohotová (Ptáček, 2006).

Pasivní plavání

Pasivní plavání je technika, která plaváčkovi poskytuje relativně nejvyšší stupeň bezpečí a pohodlo v tekoucí řece. Základem pro tento způsob je plavat vleže na zádech s nohama napřed. Nohy jsou mírně pokrčeny a tělo pluje volně s proudem toku. Nezbytné je, aby byly hýždě v co nejvyšší rovině, aby se netáhly po dně. To samé platí pro nohy. Chodidla by měly být u hladiny, aby se zabránilo zachycení u dna. Tímto dosáhneme toho, že se vyhneme překážkám ukrytých pod hladinou (Ptáček, 2006). Dále zapojujeme i obě paže, kterými můžeme řídit směr (Loskot & Kaufman, 1997). Mírně roztažené ruce směřujeme podél těla, což nám zvyšuje stabilitu a brání převrácení těla. Pohybem paží za sebe, dosáhneme toho, že začneme zpomalovat a do stran začneme měnit směr. Tento pohyb se trochu podobá plaveckému stylu znak, akorát zde ruce zabírají i do stran. Nohy jsou jako nárazníky, popřípadě s nimi můžeme kopat, abychom se dostali na požadované místo. Brada je přitisknuta na prsou, a to z toho důvodu, aby se zamezilo nárazu do temene hlavy a také, abychom mohli sledovat, kam voda naše tělo unáší a podle toho dělat patřičná rozhodnutí. Pokud se naše tělo blíží k překážce (kámen), náraz je možný eliminovat pomocí pokrčení nohou a následným odtazením od překážky.

Pasivní plavání se nejčastěji používá hned po překlopení, nebo pádu do vody, aby bylo možné zorientovat se v terénu a najít místo, ze kterého je možnost dostat se ke břehu (Ptáček, 2006).

Nebezpečné ovšem je, pokud se plaváček snaží ve vodě postavit na dno. V divoké vodě platí pravidlo: „Nikdy se v proudu nepokoušej postavit, nebo dokonce chodit!“ (Valenta & Vrba, 2014, p.109). Hrozí zde velké nebezpečí a možnost, že se zraníme. Pokud se totiž noha zachytí o kámen, proud zatlačí tonoucího pod vodu a hrozí v tom lepším případě např. zlomenině nohy. Často je však takové uvíznutí příčinou smrti. Na dno je možno stoupnout v méně proudící vodě, ve vracáku, nebo když je už tak málo vody, že plavání není možné. Z proudnice se dá také dostat ke břehu za pomoci tzv. válení sudů, což je převrácení těla směrem

ke břehu, za pomoci kroulově-znakovými záběry paží. Hlavní je se při plavání umět orientovat. Je nesmysl plavat proti proudu, ale téměř kolmo na proud, přímo ke břehu (Valenta & Vrba, 2014).

Valivý způsob sebezáchrany

Tento způsob lze použít pro překonání rozhraní. Jde o to, že se tělo neustále točí plaveckým stylem kraul a znak. Dá se říci, jako bychom v řece váleli sudy (Ptáček, 2006).

Sebezáchrana s lodí

U schopných vodáků je v dnešní době zběhlá dovednost využití eskymáckého obratu. Jak se ale zachránit bez ovládnutí tohoto převrácení? U lodí, které mají palubu (kajak,) je důležité nechat loď převrátit úplně. Jestliže se vodák pokusí opustit loď předčasně, kdy je ještě na boku, může se sesunutím těla do strany zaklínit. To je případ zejména u kánoe, kde musí pádlující klečet.

Při převrácení lodě je nutné, aby se postižený předklonil k přední palubě. Tímto způsobem si chrání obličej před úrazem o dno. Při opouštění lodě platí zásada, která říká, že jakým způsobem jsem se dostal do lodě, takovým se dostanu i z ní. Při této činnosti je dobré opřít se o palubu lodí jednou rukou a v druhé ruce držet pádlo. Ani poté, co opustíme loď nepouštíme pádlo z ruky, protože po záchraně převrženého je potřebné pro další jízdu. Pustit pádlo můžeme pouze v případě, že jeho držení může být pro postiženého nebezpečné. Poté co opustíme loď se snažíme zorientovat a uchopit loď. Snahou zachránce je, aby loď co nejdříve uchopil za špičku, která směřuje proti proudu. Každá loď by měla mít na špičkách úchyty, které umožňují jednoduchý úchop. Takové lodě jsou většinou slalomové turistické kánoe a kajaky vyrobené z plastu.

Naopak závodní slalomové a sjezdové lodě mají úchyty vyrobeny z měkkého lana nebo popruhu, což znamená, že neumožňují dokonalý úchop při záchraně, nebo nejsou úchyty vybaveny vůbec. Díky uchopení lodě za špičku, která směřuje proti proudu nám zajistí, aby se loď vlivem proudu jednodušeji srovnala souběžně s proudem. Díky tomu loď klade proudu menší odpor a hrozí menší riziko, že loď narazí bokem na kámen.

Nutno podotknout, že loď neotáčíme a necháváme ji dnem vzhůru, protože vzduch, který je obsažený v prostoru převrácené lodí pomáhá nadnášet loď a zabraňuje tomu, aby byl vnitřní prostor vyplněn vodou. Pokud je loď zabezpečena proti potopení např. pomocí nafukovacích vaků, voda nemůže vyplnit ani v tom nejhorším případě celý vnitřní objem lodí. Podle podmínek se necháme s lodí unášet proudem, nebo pokud je proud mírnějšího rázu se pomocí pokrčených nohou v poloze na zádech pokoušíme nahmatat terén dna a současně se

pohybujeme směrem ke břehu. V každém případě je potřeba se vyvarovat plavání před lodí (ve směru toku pod lodě), protože tak se postižený dostává do ohrožení, že by mohl být přitlačen k překážce (Loskot & Kaufman, 1997).

Otevřená loď a záchrana člunu

Při převržení otevřené lodě není dobré spěchat. Hrozí totiž např. zaklínění nohou, a to zvláště v případě, pokud člověk klečí. V takovém případě je dobré počkat, dokud se loď nepřetočí úplně, což vede k vyvěšení hlavy dolů a pro nohy tak vznikne lepší manipulační prostor. Tato technika je vhodná zvláště u hlubšího koryta. Probléme může nastat v případě, kdy je koryto mělké a kamenité, protože může dojít k úrazům, a to převážně na hlavě a obličejí. V tomto případě je jedinou možností vyskočit z lodě anebo použít jako oporu pádlo. Velmi nebezpečné jsou věci, které nejsou zajištěny a jsou volně uloženy v lodi a obzvláště nebezpečné jsou plandající, nezajištěná lana a provazy.

Převrácená loď může být také zásobárnou kyslíku. Pokud vodák pod lodí uvízne, může se ve vzduchové bublině nadechnout. Je ale potřeba si být vědom toho, že vodák pod lodí nejde vidět, proto záchrana netuší, kde se postižený nachází. Snahou by mělo být co nejrychleji vyplavat (Ptáček, 2006).

Při plavbě na otevřené lodi hrozí zejména ve vlnách k zalití lodi. Ta se celá zatopí vodou a vleče se proudem po dně řeky. To znamená, že se rozbije. V takových případech je lepší z lodi vystoupit dříve, než se celá ponoří. Díky tomu přichází na řadu sebezáchrana z nafukovacího člunu. Je třeba mít na paměti, že při nehodě bychom se neměli nechat tlačit člunem. Plocha nafukovacího člunu je mnohem větší a namáčknutí člověk člunem na kámen může vést k těžkému, nebo i smrtelnému zranění. Po pádu do vody bychom tedy měli podél člunu přeručkovat kolem boků ke špičce, které je natočena vzhůru proti proudu. Po převrácení, nebo pádu ze člunu by mělo být pro každého prioritou se dostat ke člunu co nejrychleji, aby se jej mohl držet. Nafukovací člun totiž plave po hladině a postižený, který se jej drží vydrží podstatně déle, než kdyby měl plavat v rozproušené řece. Pokud člun nachází ve vývaru válce, pod jezem, tak je opět spásou pro postižené. V tomto případě znamená záchranu do té doby, než přijde pomoc ze břehu.

Další možnost sebezáchranu u převrženého člunu se zakládá na tom, že se člun převrátí zpět do normální polohy. K tomu slouží šňůra, která měří asi tři metry a je uložena v malém pytlíku tzv. flip line. Pytlík je připevněn karabinou na boku člunu, nebo jej má nejzkušenější člověk posádky upevněn na plovací vestě. Tento člověk buď sám, nebo s dopomocí dalšího člena posádky vyleze na převrácený člun a pokud lano ještě není upevněno na člunu, tak jej

upevní sám. Upevní jej na lano, které je nataženo kolem člunu na bocích, nebo do kovového poutka, které je nastálo upevněno na boku člunu. Šňůru vytáhne z pytlíku a stoupne si na protější boční válec. Poté se zhoupne v nohou a souběžně táhnou za flip line k sobě. Tímto způsobem by mělo dojít k tomu, že se člun otočí. Poté si posádka může nastoupit zpět do člunu.

Dalším způsobem záchrany s pomocí fliplajnu je předpoklad, že na boku člunu se nachází pomocí karabiny upevněný konec „fliplajnu“, který trčí z otvoru pytlíku. Volný zbytek šňůry stočen v pytlíku. Po převržení člunu jeden člověk z posádky, který se nachází poblíž pytlíku s „fliplajnem“ uchopí pytlík a přehodí jej přes člun. Na druhé straně se nachází další člen posádky, který se za „fliplajn“ vytáhne na člun a převrátí jej zpět do původní polohy. Tato varianta má však nevýhodu v tom, že se šňůra z pytlíku snadno dokáže dostat ven a pak je vláčena vodou (Loskot & Kaufman, 1997).

Časté chyby sebezáchrany s lodí

- Otáčení lodě, která není samovylévací
 - Chůze v proudu
 - Převrácená loď bokem na proud
 - Ztráta pádla
 - Nezajištění lodě proti potopení
 - Stoupaní si v proudu a snaha zadržet tím loď
 - Absence vybavení, které usnadňuje plavání a zvyšuje výtlač (vesta, neopren)
 - Snaha o to dokázat si, že jsem silnější než řeka
 - Plavání před lodí
- (Ptáček, 2006).

2.2.6 Záchrana postiženého z vody do člunu.

V případě záchrany na divoké vodě a přítomnosti vesty u postiženého můžeme zakročit několika způsoby. Např. Pokud postižený vypadl dále od člunu, můžeme se pokusit podat mu pádlo, nebo hodit házecí pytlík, abychom ho mohli rychle přitáhnout k boku člunu.

Dále také může jeden člen posádky (ten co je nejbliže) chytnout postiženého za ramínka plovací vesty a vytáhnout jej do člunu. Pokud může být zachránce v podřepu, tak je to pro něj ta nejlepší pozice pro vykonání záchrany, neboť mu může pomoci síla jeho nohou. Pokud zachránce vytáhne postiženého do člunu jen z části, tak jej jednou rukou stále drží za vestu a druhou rukou za oděv na zadku, aby byl zachraňovaný zcela vtažen do člunu.

Při záchraně člověka do lodě je nezbytné, aby se záchraně věnoval pouze jeden člověk, protože pokud by se k postiženému vrhla polovina posádky, tak by zatížila nevhodně jednu stranu a mohlo by dojít k převržení člunu (Loskot & Kaufman, 1997).

Uzavřená loď

Pokud vodák neví, jak správně udělat eskymácký obrat, měl by okamžitě po převrácení lodě přitisknout obličej na palubu, což zmírní nebezpečí úrazu. Pokud se z lodě nedostane samovolně, musí nejdříve uvolnit neoprenový kryt. Uvolňovací poutko neboli špricka se nachází vpředu. Jestliže je vodák v lodi připoután, je nezbytné, aby co nejrychleji rozeplnul jistící popruhy. Tento případ se týká nejčastěji kanoistů.

Do lodi by se nemělo nikdy uvazovat napevno a jistící popruh by měl být umístěn tak, aby se otevřel vždy při stržení uvolňovacího poutka. Tímto způsobem se uvolní upoutaná kolena. Tyhle dovednosti je důležité si nacvičit při nácvičení mimo rozproušenou vodu. Nejlépe v zimním období v bazénu.

U kajaku je vhodné, když se vodák povysadí rukama z otvoru límce a u kánoe se stačí předklonit a provést s lodí něco jako kotoul. Nutností je mít tělo vždy nakloněno k přední palubě. Důležité je se nezaklánět, mohlo by to přinést problémy. Všechny úkony se musí zvládat za pomoci jedné ruky, jelikož v druhé ruce se nachází pádlo.

Nejčastější chybou u začátečníku je, že se snaží loď opustit hned v první fázi, když se loď nachází na boku a není zcela přetočena. V takém případě jim hrozí zaklínění dolních končetin v lodi a následná záchrana se často neobejde bez cizí pomoci. Je důležité si být vědom, že posádka uvnitř uzavřené lodě by měla mít skvěle naučený eskymácký obrat, je to základní bezpečnostní prvek sebezáchranou (Ptáček, 2006).

Samovylévací loď

Při převrnutí lodě je důležité dodržet všechna pravidla a zásady opuštění, jako u otevřené lodě. Avšak na rozdíl od předchozích dvou zmiňovaných případů u tohoto typu lodě nezáleží na tom, zda se zalije vodou. V tomto případě nemusíme tento problém brát tak, že je nutno opustit loď. Vždy když dojde k převrnutí, nebo vypadnutí z lodě je tou nejlepší sebezáchranou chycení jí a navrácení se dovnitř.

Vzhledem k tomu, jak mohou být vodní toky náročné, není vždy možné se s posádkou a lodí doplavat na břeh, dát se dohromady a vyrazit dále. V mnoha případech je nalodění nutné přímo v řece. K tomu, aby se to povedlo je třeba dodržet několik zásad. První zásadou je to, že nesmí v žádném případě dojít ke ztrátě pádla, jelikož bez něj nelze pokračovat v plavbě. Další

zásadou je, že pokud dojde k převržení lodě, je potřeba mít nacvičeno, kdo a jak převrátí loď a jak se posádka dostane zpět do lodi (Ptáček, 2006).

I při prvotřídní organizaci a taktice nikdy nelze vyloučit, že se může stát chyba (změny počasí, náhlá změna stavu vody a další situace, které mají na svědomí nebezpečné situace a překážky na vodním toku). Kapitán lodě by měl být vždy připraven a měl by počítat s možnými riziky a umět jim předcházet. Zároveň by měl předávat zkušenosti a informace ostatním členům posádky, aby byli dobře srozuměni s podmínkami různých typů tekoucích a stojatých vod a aby věděli, jak se na ně připravit (Svoboda, 2017)

2.2.7 Záchrana z vodního válce.

V české republice se nachází spousta jezů, která jsou pro některé vodáky velkým lákadlem. Většina řek je velmi klidných a někteří vodáci očekávají, že po nekonečném pádlování přijde konečně nějaký druh adrenalinu. A když někdo netouží po vzrušujícím sjezdu, pak to může být lenost, kdo může za to, že se vodákovi nechce přenášet loď a raději se pustí do nebezpečí, které na něj čeká ve vodním válci nebo jezu.

Bezohledně za sebou najíždíme do jezu, který jsme si předtím ani neprohlédli a nekontrolovali jsme jeho stav a najednou se dostaneme do nepříjemné situace, kdy se loď začne naklánět a padat do něčeho, co se nám vůbec nemusí líbit. Vodák na koruně jezu se může ptát na to, proč se voda tak zvláště vrací. Následně se snaží přeplavat protiproud a uvědomuje si, že tato situace pro něj nevypadá vůbec dobře (Ptáček, 2007).

Jezy

Jez je vodní dílo určeno pro zadržování vody, která se následně využívá pro získání energie, nebo pro zajištění splavnosti vodního toku. Voda, která se hromadí před jezem je určena k zásobárně a často je svedena náhonem k elektrárně. Je však potřeba dbát opatrnosti, protože tah proudu může být velice silný a někdy právě jízda náhonem bývá tou jedinou cestou, a to zvláště v případech, kdy je nízký stav vodního toku. Tuto cestu však nelze obecně doporučit, pokud nám není známo, jak je jez průjezdný (Ptáček, 2006).

Vodní válec

Vodním válcem se rozumí proud vody, který rotuje a převrací se tak, že vrchní vrstvy vody směřují proti směru proudu. To znamená, že proud vody nepokračuje ve směru toku řeky.

Vodní válce nejčastěji vznikají na splavech a jezích, ale můžou se také vyskytovat za většími kameny, nebo kamennými prahy. U vodního válce voda neodtéká plynule, ale je často

provzdušněná a pulzuje. Předmět, který pluje po hladině je zachycen válcem a voda má snahu ho udržovat na stejném místě (Valenta & Vrba, 2014).

Co se skrývá pod hladinou?

Vývařiště je oblast nacházející se pod překážkou, odkud se voda vrací zpět. Jeho délka určuje nebezpečnost válce. Pokud je dlouhá jen několik desítek centimetrů, je vodák sice v ohrožení a může z lodě vypadnout, ale většinou nebývá problém z válce vyplavat. Pokud by však vývařiště bylo dlouhé několik metrů, mohlo by být smrtelně nebezpečné. Roli zde hraje také průtok, a hloubka vody (Valenta & Vrba, 2014).

Horší je to však u překážek uměle vytvořených. Konstrukteři se snaží navrhovat vodní jezy tak, aby kinetická energie vody byla co nejnižší a zabránilo se podemílání podjezí. Proto vznikají různé pasti vytvářející vodní válce, které jsou pro vodáky smrtelně nebezpečné.

Jelikož z jezu není možné vidět, co se skrývá pod hladinou vody, musí se vodák spoléhat na to co vidí a vnímat proud, ze kterého se dá leccos vyčíst. Měl by však brát v potaz, že proudění u každého jezu je úplně jiné, a to dokonce i u stejného jezu v různý časový úsek. Aktuální povaha válce nejvíce závisí na aktuálním průtoku. Průtok, který se zvyšuje může během chvíle změnit i malý stupínek ve smrtelnou past (Ptáček, 2007).

Voda ve válci, popřípadě ještě voda, která padá z vysokého jezu má velkou kinetickou energii. Tato energie vymítá dno a většinou vytváří nebezpečné překážky. Kromě toho u větších jezů vodohospodáři zamezují vymílání dna tím, že úmyslně zvyšují hloubku vody pod jezem a na dno staví materiál, o který se voda třísťí. Tímto materiálem může být lomový kámen, ale také nepotřebné tankové zátarasy. Takový jez se potom stává perfektní pastí (Valenta & Vrba, 2014).

Jak sjíždět jez s válcem

Základem každé jízdy by měla být prevence. Před každým splutím bychom si měli jez prohlédnout a následně zhodnotit, zda bude splutí bezpečné, nebo zda je volbou varianta přenesení lodě. Tímto postupem si zajistíme bezpečnost a vyhneme se nepěknému překvapení, které může způsobit nejen potíže, ale také zranění a další následky, jako je tonutí, nebo dokonce utonutí.

Pokud si nejsme jistí, jestli jez sjet nebo ne, raději loď přeneseme. Zde platí Murphyho zákony, že když se může něco pokazit, tak se tak stane. Při rozhodování na vodě bychom tedy měli vždy počítat s tou horší variantou.

Pokud se tedy vodák rozhodne, že jez s válcem sjede, měl by se řídit podle těchto pravidel:

- Neměl by jez sjíždět při vysokém stavu vody

- Měl by jez sjíždět tam, kde voda plynule odtéká, nebo kde je nejkratší vzdálenost vývarové linie
- Najíždět vždy kolmo na válec, nikoli šikmo nebo bokem
- Pro zamezení velkého ponoření špice lodě, je potřeba ji co nejvíce odlehčit. Tzn., že pokud vodák pojedje například na kánoi ve dvou, je potřeba, aby se háček co nejvíce zaklonil. Další možností je sjet jez bez háčka, což ovšem jízdu znesnadňuje, protože loď nebude tak rychlá a háčkovo pádlování bude chybět při výjezdu z válce.
- Snížení těžiště v lodi pomocí klečení. Tímto způsobem vodák získá lepší stabilitu a bude schopen rychleji a účinněji reagovat na určité změny.
- Do jezu by se mělo vjíždět v co největší rychlosti (hlavně u vícemístných lodí). Setrvačnost lodě tak překoná vývarovou linii.
- Po dopadu je nutné co nejvíce pádlovat, aby se loď dostala z vývarové linie a zabránilo se vtažení zpět pod jez. Nejúčinnější je záběr až za válcem.
- Při jízdě na K1, nebo na C1 si na hraně spádové desky tzv. „boofnout“. Touto technikou dopadá loď na hladinu co nejvíce naplocho.
- Dobré a stabilní sezení v lodi. U vícemístných lodí (hlavně u raftu) by měla být posádka připravena na prudký náraz o hladinu. Při sjezdu se tedy posádka nakloní, drží se přitom obvodového lana, nikdy však není vodák k lodi připoután napevno. V případě velkého nárazu lodě hrozí nechtěné vypadnutí vodáka přímo do válce.
- Sjíždíme pouze v místech, kde lze zajistit záchranu a případnou pomoc ze břehu. Pravidlem je, že by se nemělo jezdit dále, než kam dosáhne házečka, nebo nejezdíme tam, kde je zvýšené riziko „říznutí“ házečky o ostrou hranu, či neschopnost transportu na břeh.
- Pokud se válec pod jezem nenachází přes celou šířku řeky, ale je zde místo s plynule odtékající vodou, volíme pro sjezd tohle místo. Stopu průjezdu by měl najet zkušený vodák, který by měl vzít v úvahu podmínky nad jezem. Zejména sílu a směr proudu, aby nedošlo k nechtěnému stržení lodě do válce.
- Je dobré dopředu z lodě vyložit materiál, nebo jej alespoň pořádně upevnit. Proud vody by mohl nepřipoutané věci odnést (Ptáček, 2007).

Jak poznám jez s válcem

Existují okolnosti, díky kterým můžeme poznat, že se blížíme k nebezpečnému jezu. Mezi hlavní okolnosti, které signalizují nebezpečný jez s válcem můžeme zařadit:

- Jez je označen jako nesjízdný
- Před jezem se vyskytují výstražné cedule a značky, že je jez nesjízdný
- Na březích řeky se vyskytují pomníčky a kříže
- Voda plynule neodtéká, ale vrací se zpátky pod jez
- Na úrovni vývarové linie se tvoří tzv. karfioly, což znamená, že voda je v těchto místech výše a stéká z kopce zpět k jezu
- Hranice vývarové linie je dále, než polovina lodě
- Voda přepadává a mizí do neznáma
- Voda ve vývřišti je značně propěněna
- Netvoří se zde žádné vlny
- Navigační zdi jsou kolmé, nebo strmé a znemožňují záchranu ze břehu
- Neustále rotující předměty (klacky, pet lahve)

Dále zde máme další okolnosti, které sice nejsou tak dobře vidět, ale zkušený vodák by s nimi měl počítat a měl by být obezřetný:

- V jezu se mohou vyskytovat zbytky železa, kameny, stromy a traverzy, nebo jiný nebezpečný materiál
- Koruna jezu může být narušena, nebo jez může být podemletý
- Některé stupně jsou vytvořeny tak, že pod spádovou deskou je navezeno velké množství lomového kamene s ostrými hranami, za účelem snížit energii přepadávací vody (Ptáček, 2007).

Příčiny pádu do válce

- Přecenění svých možností a zkušeností. Velmi často zde hraje velkou roli vysoké sebevědomí, které bývá v mnoha případech zapříčiněno konzumací alkoholu a jiných návykových látek, nebo nezkušeností a neznalostí všech možných rizik které mohou nastat.
- Velmi často může za zvrhnutí lodi špatný nájezd (bokem nebo šikmo na válec)

- Dalším problémem je nechtěné najetí do jezu. Nechtěné najetí na jez také hrozí v při zvýšených vodních stavech, kdy se jindy klidná hladina mění v normálně tekoucí řeku s proudem.
- Výška vody na koruně jezu je velmi nízká, čímž dochází k zabrzdění proudě a záď je pomocí proudu stržena do boku. V takovém případě se pak loď strhne přímo do válce a nastává problém.
- Při sjíždění jezu má loď malou rychlost a nedaří se jí tak překonat vývařiště.
- Loď přijde do styku s kameny, vanou jezu, nebo jinými předměty.
- Náráz lodě o vodní hladinu hlavně u kolmé spádové desky vystřelí vodáky ze svých míst, což vede ke ztrátě stability lodě, nebo jejího úplného převržení.
- Poměrně často se může stát, že se vodák ocitne ve válci i při činnosti, kdy se nachází mimo loď. Jako např. když fotografuje, pomáhá lovit vodáka, nebo materiál, když chodí po tělese jezu nebo kluzké navigaci a není dostatečně zajištěn. Zde hrozí velké riziko uklouznutí. Také kvapná pomoc tonoucímu, nebo snaha o vytažení věcí (klíče od auta, doklady a další důležité věci, které mi rotují v sudu válce) může zapříčinit nechtěný pád (Ptáček, 2007).

Sebezáchrana z válce

Plavání ve válci patří mezi situace, které jsou velmi nebezpečné, ale člověk se do nich může poměrně snadno. Jakmile se však vodák do válce dostane, nemá na výběr a musí se snažit situaci co nejrychleji vyřešit. Ve chvíli, kdy se dostaneme do válce nám začne utíkat čas, který je limitován výdejem sil, které odevzdáváme při snaze o sebezáchranu. Mnoho lidí si tento čas zkracuje panickým chováním. Toto chování nejen ztěžuje možnost sebezáchrany, ale také záchrany okolí. U válce je sebezáchrana velmi obtížná a ten, kdo ji vykonává by se měl řídit tím, že by měl zachovat klid a rozvahu a šetřit své síly, jelikož zběsilé plavání s cílem překonat vývařiště vede v mnoha případech k absolutnímu vyčerpání, nebo ubere většinu sil. Důležitým předpokladem po vynoření ve válci je rychlé uvědomění si situace a zorientování se (Ptáček, 2007).

Pokud se vodák dostává pod vodu, tak se stává „hračkou“ proudu. Pokud vodák nemá dostatek sil na plavání, měl by se alespoň pokusit dostat se od proudu, který padá ze shora. Síla vodního válce je nejsilnější uprostřed, u krajů voda odtéká anebo je alespoň válec menší. Podstatou je tedy dostat se co nejbliže ke břehu, kde by mělo být jednodušší vývařiště překonat. Mnoho jezů se nachází mezi vysokými a kolmými zdmi, na které je nemožné vylézt, ale našťastí

některé nebezpečné jezy jsou vybaveny záchytnými body (lanem, zábradlím nebo žebříkem, na které se dá v případě nouze vylézt (Valenta & Vrba, 2014).

Vzorec chování ve válci

- Před pádem do vývarové linie by se měl vodák co nejvíce nadechnout.
- Po pádu do vývařiště je potřeba se uklidnit a počkat, až dojde k samovolnému vynoření vzhledem vztlaku vesty a teprve potom by měl plavat. Při pádu do válce totiž může dojít ke ztrátě orientace a hrozí tak, že místo od jezu vodák poplave opačným směrem.
- Ihned po vynoření se nadechnout a zorientovat se. Dýchání ve válci je podmíněno pobytem na hladině, tedy dobou, kdy vracející proudy unášejí vodáka směrem k jezu. Poté dochází ke stržení pod hladinu a pobytu pod hladinou, jehož délka je dána silou proudu, vztlakem vesty a délkou vývařiště.
- Po úspěšném zorientování by se měl plaváček zaměřit na to, v jaké části válce se nachází odtokové proudy, ve kterých válec tzv., „pouští“. Výhodou je, pokud si vodák jez prohlédne před tím, než se rozhodne jej sjet a ví, kde se tyto proudy nacházejí. Takové zjištění mu může v konečném důsledku zachránit život (Ptáček, 2007)

Záchrana tonoucího z válce

1. *Záchrana ze břehu* – Je to jedna z mála technik záchrany z válce, ale dá se praktikovat pouze tam, kde je to možné, jelikož některé jezy mají příliš strmé břehy atd... Pokud je tato záchrana možná, tak je záchranář relativně v bezpečí.

Nejvhodnějším záchranným prostředkem je házečka, která by neměla chybět žádnému záchranáři a při prohlídce jezu by ji měl mít vždy s sebou. Záchrana pomocí házečky musí být rychlá, přesná a správná! Pokud házečka chybí, je nutno improvizovat s čímkoli jiným na plovoucím laně.

Technika záchrany tonoucího z válce je zde velice odlišná od obvyklých způsobů, jelikož lano se zde samo nenapne a tonoucí se na břeh nedostane pomocí kyvadlového způsobu. Tady musí záchranář sám aktivně lano přitahovat, aby dostal tonoucího ke břehu.

Pokud je to možné, tak nejvhodnější záchrana je, když zachránce ihned po tom, co tonoucí chytí házečku běží šikmo dolů od jezu. Plaváček je tedy vytahován šikmo ven z válce.

Problémem by mohly být kluzké břehy, nebo šikmá regulace. V takovém případě by mohlo dojít k uklouznutí, zranění, či pádu do jezu. Na takovou záchranu by měli být vždy alespoň dva zachránci, jelikož přitahování lana může být velice náročné a vyčerpávající.

Rozdíl je tady také u držení házečky z pozice tonoucího, jelikož by měl mít lano přehozeno přes rameno, které je vzdálenější k zachránci a to proto, aby si umožnil lepší stabilitu při tažení ke břehu. Každopádně by si měl celkově dávat pozor na lano, jelikož se při pohybu ve válci může kolem plaváčka omotat a způsobit mu problémy (Ptáček, 2007).

2. *Záchrana pomocí upoutaného záchranáře*

Záchrana z jezu pomocí upoutaného záchranáře patří mezi jedny z nejrizikovějších způsobů záchrany z válce. Tento způsob se používá nejčastěji, pokud s tonoucím není možno navázat kontakt a není zde jiné řešení, než do válce vstoupit a vyřešit situaci. U tohoto postupu je však nutné, aby byly břehy kolem jezu dostupné, tedy aby umožňovaly sestup do válce a také vytažení za vývarovou linií.

Dále se ve válci nesmí vyskytovat viditelné překážky jako točící se klády apod. Na druhém konci od záchranáře musí být jeho kolegové, kterým věří, a hlavně kteří ví, co mají dělat a jak mají postupovat.

Před vstupem do válce by si měl záchranář nejdříve zvážit všechna rizika, jelikož se jedná o velké riziko a mohl by kvůli záchraně někoho jiného riskovat svůj vlastní život.

Před tím, než se záchránce vydá do řeky, tak si přes karabinu zajistí házečku na oko, které má na vestě a pořádně si zkontroluje zapnutí spony. Těmto opatřením by měl věnovat zvláštní pozornost, protože pokud by došlo k tomu, že by se spona povolila a popruh by se vyvlekl, tak by došlo k závažnému problému a ohrožení dalšího života. Každý záchranář by měl velmi dobře znát své vybavení a měl by mít dopředu nacvičeno a odzkoušeno, jak vše funguje.

Do válce se neskáče, nýbrž vstupuje. Záchranář neví, co se skrývá pod vodou, proto by měl do vody vcházet opatrně. Nejvhodnější technika plavání pro záchranu je tzv. agresivní styl, tedy kraul, protože čím kratší dobu setrvá ve vodě, tím lépe, proto kraul je pro tento případ nejvhodnější.

Záchranář se blíží k plaváčkovi zezadu, protože v tomto případě u tonoucího hrozí panické chování a snaha zachytit se o cokoli, co ho udrží alespoň na chvíli nad hladinou. Jeho nekontrolovatelné pohyby by mohly způsobit ohrožení záchránce. Pokud se tedy záchranář přiblíží zezadu, měl by tonoucímu cáknout vodu do obličeje, aby na chvíli ztratil orientaci a aby měl záchranář chvíli času na pevné chycení. Po jeho uchopení již nic dalšího nedělá, pouze jej pevně drží a čeká, až je kolegové vytáhnou na břeh. Ti do této doby pouze kontrolovali lano, jestli je správně napnuté, nebo jestli jej mají povolit. V okamžiku, co záchránce drží plaváčka, začnou na břehu odstupovat šikmo od válce a tím přitahovat oba

vodáky. Je potřeba počítat s tím, že zde vytahujeme dva vodáky, a proto je potřeba větší síly na přitáhnutí (Ptáček, 2007).

3. *Speciální záchrana*

Tonoucího je možno dostat z jezu i pomocí profesionálních záchranných jednotek. Ty mají nejrůznější vybavení (helikoptéra s podvěsem, speciální tyče s hákem, potápěči, jeřáby atd..), které mohou usnadnit a zkvalitnit záchranu (Valenta & Vrba, 2014).

2.2.8 První pomoc na tekoucí vodě.

První pomoc je povinen poskytnout každý občan, pokud se nevystaví vlastnímu nebezpečí. Neposkytnutí pomoci je posuzováno dle § 207 trestního zákona č. 140/1961 Sb. Naneštěstí se v současnosti stává často, že lidé spíše pasivně přihlíží, protože se bojí, že svou pomocí postiženému způsobí další zranění (Humpl, 2008).

Jenomže kdo neposkytne osobě, která je zraněná, nebo je v nebezpečí smrti patřičnou pomoc, může být potrestán odnětím svobody až na jeden rok. Lidé, kteří mají 2006). Podle povahy svého zaměstnání povinnost poskytnout první pomoc a neposkytnou ji můžou být potrestáni odnětím svobody až na dvě léta, nebo zákazem činnosti (Ptáček, 2006).

Postup při první pomoci

První pomoc se nesmí poskytovat ukvapeně. Zvláště na divoké vodě ne. Klíčové je v prvotní fázi posouzení situace (co se stalo a jak mohu pomoci). Pokud záchranář bez rozmyslů skáče pro tonoucího, nebo se co nejrychleji snaží k němu dostat po kluzké skále, tak se sám vystavuje velkému nebezpečí. I když tím ztratí pár sekund, tak by měl nejprve zvážit všechna rizika a určit si taktiku. Je vhodné, pokud si záchranář vede záznamy o jeho poskytnutí první pomoci, nebo alespoň si pokusit zapamatovat situaci a jeho postupy záchrany (kdy a jak došlo k úrazu, stav postiženého, informace, kdy a jak byla poskytnuta první pomoc) (Ptáček, 2006).

Podle Ptáčka (2006) při první pomoci postupujeme takto

1. Posuzujeme situaci a přivoláme odbornou pomoc
2. Poskytneme technickou pomoc – záchrana z řeky...
3. Zhodnotíme životní funkce (vědomí, dýchání a krevní oběh)
4. Zastavíme krvácení
5. Resuscitujeme
6. Poskytneme protišoková opatření a ošetříme rány
7. Znehybníme zlomeniny
8. Organizujeme transport ve správné poloze

Improvizované pomůcky na vodě

Při sjíždění řeky mají vodáci nevýhodu malého prostoru v lodi, a proto s sebou většinou nemají řádně vybavení pro poskytnutí první pomoci. Mohou však zaimprovizovat pomocí vodáckých pomůcek

- Hrudní popruh vesty – lze jej použít jako škrtidlo
- Pádla – lze použít pro transport zraněného. Stačí na ně navléknout vesty a tím vytvořit nosítka (Ptáček, 2006).

Hypotermie

Neboli podchlazení, je stav, při kterém tělesná teplota klesne pod 35 °C tím způsobem, že ztráty tepla jsou vyšší než příjem, nebo je celková produkce tepla snížena (Marx, 2003).

Pokud ale dojde k poklesu na 30 °C, tak jsme ve velkém ohrožení života. Podchlazení hraje velkou úlohu i v lékařství. Využívá se k terapeutickým účelům (přechovávání orgánů určených k transplantaci, uskladnění krevních konzerv a při chirurgických zákrocích) (Mourek, 2005).

Fáze podchlazení

1. Stádium: člověk je lehce podchlazený, prožívá svalový třes, slabost, zrychlené dýchání a zrychlení tepu. Vědomí je však zachováno
2. Stádium: Zde již nastupuje mírná porucha vědomí (zmatenost, ospalost), svalový třes zde již není přítomen
3. Stádium: člověk upadá do bezvědomí (pokles teploty na 30 °C)
4. Stádium: zástava dechu a krevního oběhu ztrátou tělesné teploty, která minimalizuje spotřebu kyslíku ve tkáních. Pokud je osoba podchlazena a netrpí jiné újmy na zdraví, tak ji nelze prohlásit za mrtvou, dokud není její tělo zahřáto na normální tělesnou teplotu (Ptáček, 2006).

První pomoc při podchlazení

Důležité je nezahřívát prudce povrch těla, ale pouze teplými zábalami nahřívát hrudník, podpaží a třísla. Každý vodák by u sebe měl mít termoizolační folii, do kterého postiženého bez oblečení zabalí.

Podle stádia podchlazení a způsobu poskytnutí první pomoci může návrat podchlazeného k normální tělesné teplotě trvat i přes 8 hodin. K prevenci podchlazení patří ochranné prostředky, jako je neopren, termo prádlo, nepromokavá bunda a vesta (Ptáček, 2006).

2.2.9 Kurzy vodní záchrany na divoké vodě.

- **Záchrana z nebezpečného jezu (Vodácká škola záchrany):** úzce specializovaný kurz na záchranu osob z válce. Nejvíce navštěvovaný kurz z nabídky. Účastní se vodáci, ale hlavně také profesionální hasiči a členové IZS. Podmínky pro absolvování: Písemné prohlášení o schopnosti plavat, cestovní pojištění po dobu trvání kurzu s rozšířením na sport (vodní turistika do WW II), věk nad 15 let (pod 18 let nutno v doprovodu osoby starší 18 let, která bude dbát na jeho bezpečnost). Doporučuje se nejdříve splnit kurz záchrany na tekoucí vodě s krizovými situacemi, kde účastník získá základní znalosti o divoké vodě („Záchrana z nebezpečného jezu,“ n.d.).
- **Záchrana na tekoucí vodě s krizovými situacemi (Vodácká škola záchrany):** Tento kurz je zaměřen na problematiku bezpečnosti, sebezáchranu a záchranu na tekoucích vodách. Na tomto kurzu se zájemci učí plavat v divoké vodě, manipulovat se záchrannými pomůckami (házečka atd.), vyzkoušejí si funkčnost vesty a záchranného popruhu. Tento kurz připravuje vodáky na různé rizikové situace. Jedná se o základní kurz bezpečnosti každého vodáka, který se vydá na DV. Podmínky pro účast: písemné prohlášení o schopnosti plavat, čestné prohlášení o zdravotní způsobilosti pro účast na kurzu, cestovní pojištění po dobu trvání kurzu se zaměřením na sport (obtížnost WW II), nutností je mít minimálně 18 let („záchrana na tekoucí vodě s krizovými situacemi,“ n.d.).
- **Licenční kurz Vodní záchranař pro vodní sporty na divoké vodě (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci):** doba trvání 5 až 6 dní. Účastník se učí překonávat vodní překážky, pracovat s házečkou, bezpečně se pohybovat na tekoucí vodě, typy záchrany na DV, spolupráci při záchrane a základy první pomoci. Předpokladem je znalost kánoe a kajaku na úrovni instruktora vodní turistiky . („Rescue academy,“ n.d.).
- **Kurz základů vodní záchrany pro studenty bakalářského studia FTK UP:** Doba trvání 6 dní. Účastníci kurzu se seznamují s technikami a pomůckami pro záchranu na DV. Vyzkouší si také plavání a pohyb v tekoucí vodě, různé typy záchrany (sebezáchrana, upoutaný záchranař) a základy první pomoci. Kurzu předchází teoretická výuka („Rescue academy,“ n.d.).

3. Cíle

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda se plavčíci pracující na klidné vodě cítí dostatečně kompetentní pro záchranu na vodě divoké a do jaké míry skutečné znalosti o záchraně na divoké vodě odpovídají jejich sebereflexi.

Dílčím cílem bylo zjistit, jestli sebereflexe plavčíchů souvisí s tím, že se seznámili se záchranou na divoké vodě na nějakém odborném kurzu či nikoli.

3.1 Stanovení hypotéz

Pro výzkum jsem si stanovila hypotézu, že plavčíci, kteří pracují na klidné vodě jsou přesvědčeni o tom, že umí zachraňovat i na vodě divoké, aniž by pro to měli dostatečné znalosti.

4. Metodika

Pro potřeby mého výzkumu jsem si zvolila metodu řízeného rozhovoru. (Reichel, 2009) tvrdí, že se jedná o otevřený kontakt s dotazovanou osobou a že je to jedna z možností získávání informací pomocí dotazování.

Podle (Farkašové, 2006) je rozhovor interakce, ve které se výzkumník táže respondenta. Strukturovaný rozhovor se od běžného liší tím, že se provádí s odborným zaměřením. Otázky často směřují k určité oblasti a vyhodnocení výsledků má často kvantitativní i kvalitativní charakter. Výzkumník zde počítá s tím, že respondent nebude vždy chtít na všechny otázky odpovědět. V úvodu rozhovoru seznamujeme dotazované s tím, za jakým cílem rozhovor provádíme. Prostřední část se věnuje výzkumnému problému. V závěrečné fázi výzkumník zrekapituluje vše, co se dozvěděl a poděkuje respondentovi za jeho ochotu a čas. U tohoto typu rozhovoru je důležité stanovit si okruhy, na které se chceme ptát a poté podle nich vytvořit otázky. Otázky musí být krátké, srozumitelné a správně formulovatelné.

4.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Pro zjišťování informací jsem si vybrala plavčíky z Olomouckého kraje. Konkrétně z aquaparku Olomouc, koupaliště Lipník nad Bečvou a plovárny Hranice. Dohromady jsem oslovila 33 respondentů. Základním předpokladem byla ochota plavčků spolupracovat a odpovědět na všechny otázky.

4.2 Zpracování dat

Při zpracovávání dat pro mou bakalářskou práci jsem použila programy Microsoft Office Word 2003 a 2016 a Microsoft Excel 2016. Pomocí těchto programů jsem vytvořila potřebné tabulky a grafy.

V této práci čerpám z odborných publikací, článků a webových stránek. Ke zjištění problematiky jsem provedla výzkum, a to ve formě strukturovaného rozhovoru. Výběr respondentů byl cílený pouze na plavčíky, kteří pracují na koupalištích.

5. Výsledky

Nyní rozeberu konkrétní otázky mého výzkumu a vysvětlím, co se pomocí nich snažím zjistit. Celkem má můj řízený rozhovor šest otázek na téma vodní záchrany. Dvě otázky jsou uzavřené a čtyři otevřené.

1. Jsem: plavčík bez zkušeností na divoké vodě (DV) / plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV.
(Pomocí této otázky se snažím zjistit, zda je plavčík proškolen i záchranou na divoké vodě).
2. Umíš zachraňovat na divoké vodě? Ano / Ne
(Touto otázkou zjišťujeme sebereflexi plavčků).
3. Vyjmenuj tři základní pomůcky záchranáře na divoké vodě (kromě vesty a přilby).
(Tato otázka směřuje na specifické vybavení záchranáře na divoké vodě, případně zkušeného vodáka, kterým je zejména házečka, dále vodácký nůž a píšťalka. Pokud nezná dotazovaný správnou odpověď, nejspíše nebude záchranu na divoké vodě schopen vykonat).
4. Co je to házečka a k čemu slouží?
(Házečka je opravdu základní a nejdůležitější pomůckou při záchrane na divoké vodě, tudíž respondenti, kteří nedokáží tento záchranný prostředek správně popsat, pravděpodobně nebudou schopni ji použít v případě nouze).
5. Jakým plaveckým stylem se plave v peřejích?
(V peřejích se plave pasivně na zádech. Pouze pro překonání rozhraní při zavěšování ve vracáku je možné použít tzv. polovysoký kraul. Klasické plavecké styly (kraul, znak, prsa, motýlek) se při záchrane na divoké vodě nepoužívají, naopak mohou způsobit vážná zranění).

6. Jak funguje a k čemu slouží hrudní popruh na vestě?

(Záchranný hrudní popruh je speciální vybavení nejen záchranných vest, ale i vest na extrémní kanoistiku a rafting. Jeho správné používání jednoznačně patří k odbornosti záchránáře na divoké vodě. Naopak jeho špatné použití může ohrozit život záchránáře).

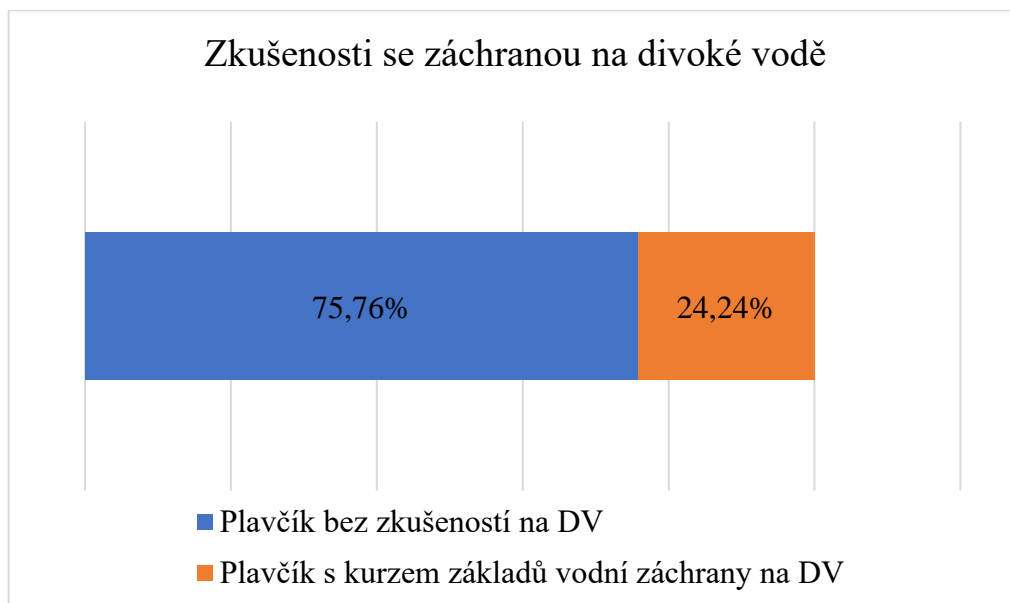
5.1 Vyhodnocení výsledků

OTÁZKA 1. Jsem: plavčík bez zkušeností na DV/ plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV.

- Ve výběru dotazovaných bylo 33 plavčků, z toho 8 s kurzem základů vodní záchrany na divoké vodě.

Tabulka I.

Plavčík bez zkušeností na DV	75,76 %
Plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV	24,24 %

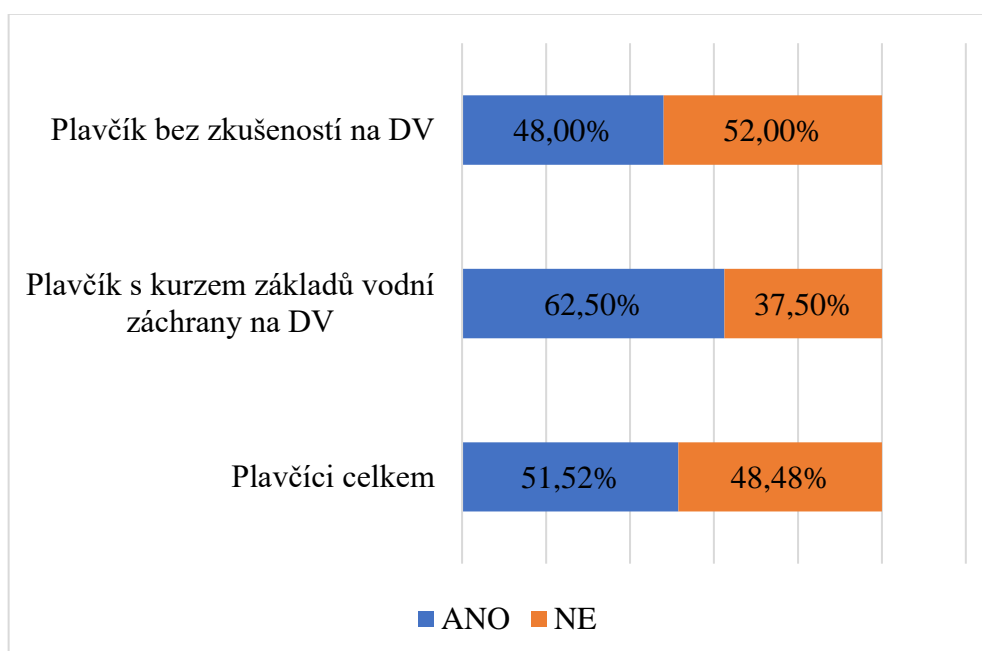


OTÁZKA 2. Umíš zachraňovat na divoké vodě? ANO / NE

- Z 25 respondentů odpovědělo 12, že by záchranu na divoké vodě zvládlo a 13, že ne.
- Z 8 plavčků s kurzem vodní záchrany odpovědělo 5 osob, že ano a 3, že ne.

Tabulka II.

	ANO	NE
Plavčík bez zkušeností na DV	48,00 %	52,00 %
Plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV	62,50 %	37,50 %
Plavčíci celkem	51,52 %	48,48 %

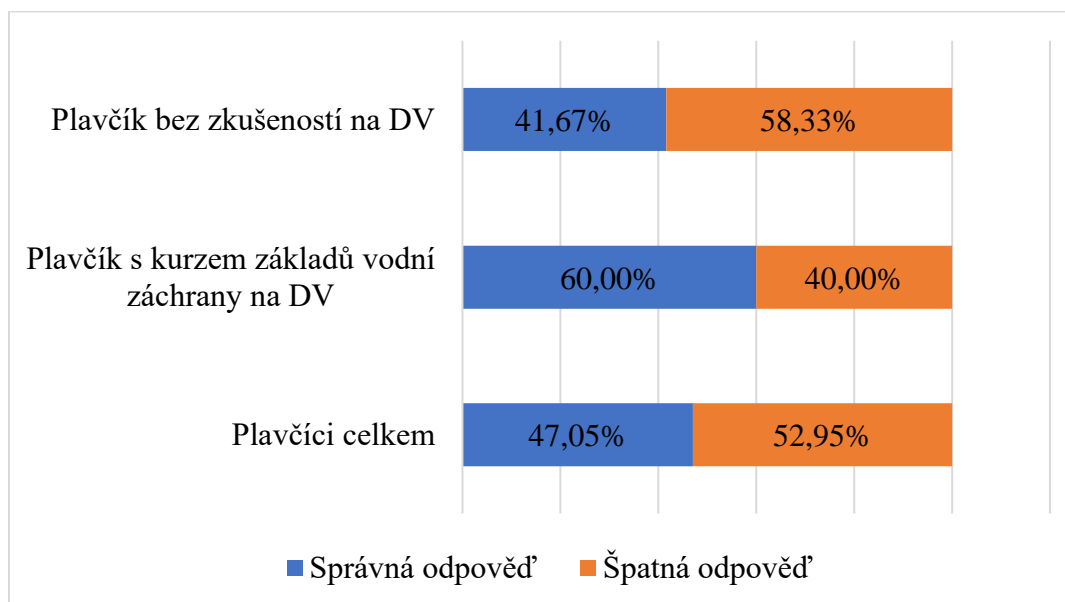


OTÁZKA 3. Vyjmenuj 3 základní pomůcky pro potřebu záchrany na divoké vodě (kromě vesty a helmy)

- Ze 12 plavčků odpovědělo 5 osob správně a 7 špatně.
- Z 5 s kurzem vodní záchrany 3 osoby odpověděly správně a 2 špatně.

Tabulka III.

	Správná odpověď	Špatná odpověď
Plavčík bez zkušeností na DV	41,67 %	58,33 %
Plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV	60,00 %	40,00 %
Plavčíci celkem	47,05 %	52,95 %

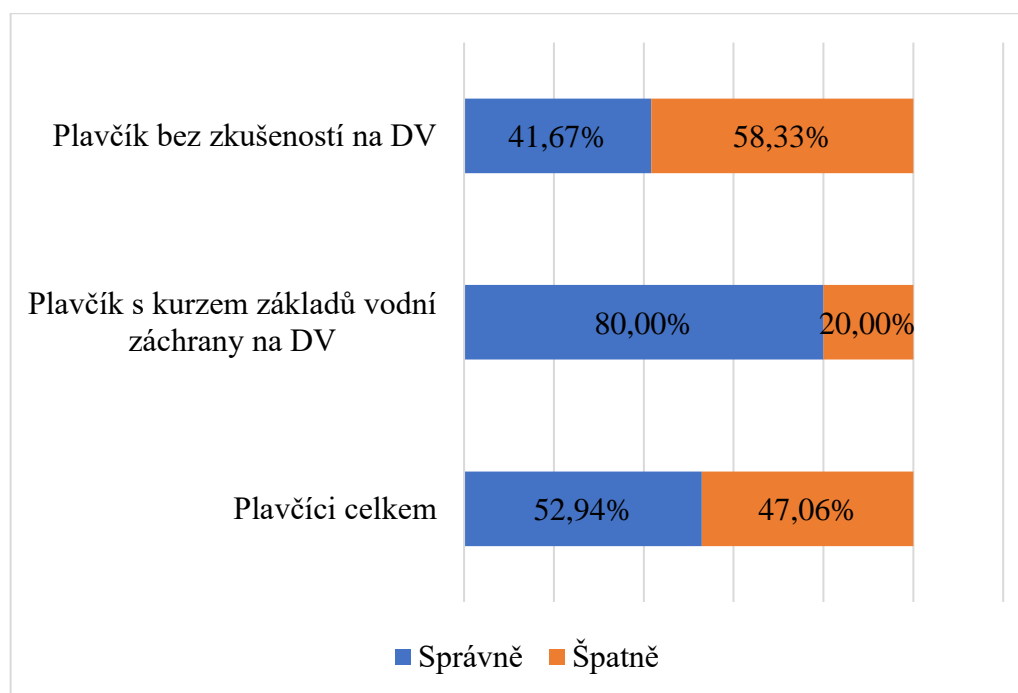


OTÁZKA 4. Co je to házečka a k čemu se používá?

- Pět z dvanácti plavčků odpovědělo správně. Špatných odpovědí bylo sedm.
- Z pěti osob s kurzem vodní záchrany odpověděli čtyři správně a jeden špatně.

Tabulka IV.

	Správně	Špatně
Plavčík bez zkušeností na DV	41,67 %	58,33 %
Plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV	80,00 %	20,00 %
Plavčíci celkem	52,94 %	47,06 %

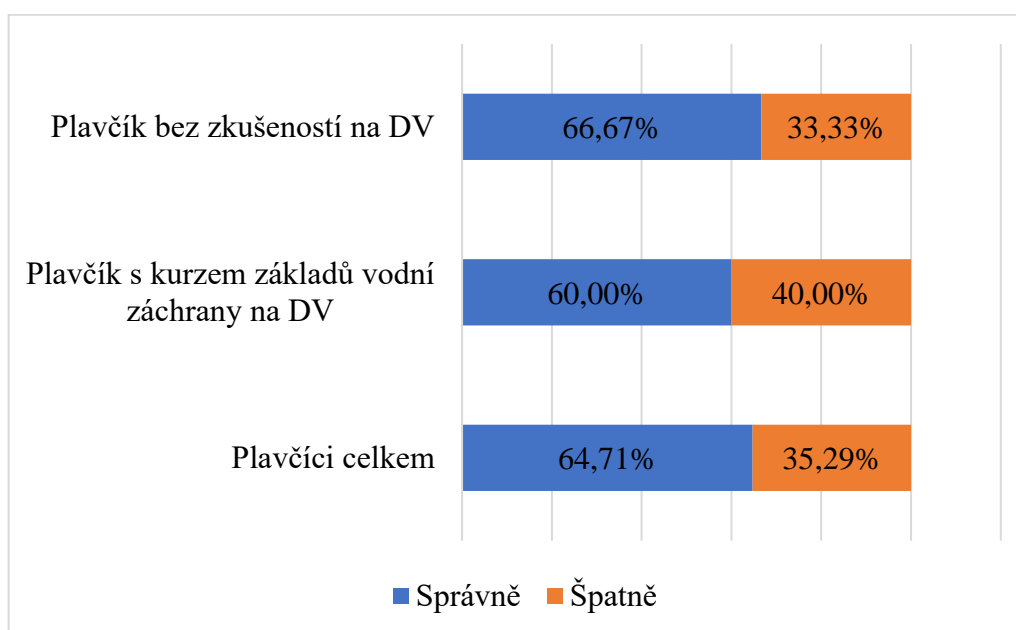


OTÁZKA 5. Jakým plaveckým stylem se plave v peřejích?

- 8 z 12 plavčků bez zkušeností s DV odpovědělo správně, 4 špatně.
- z 5 plavčků s kurzem vodního záchranářství odpověděli 3 správně. Špatné odpovědi byly 2.

Tabulka V.

	Správně	Špatně
Plavčik bez zkušeností na DV	66,67 %	33,33 %
Plavčik s kurzem základů vodní záchran na DV	60,00 %	40,00 %
Plavčici celkem	64,71 %	35,29 %

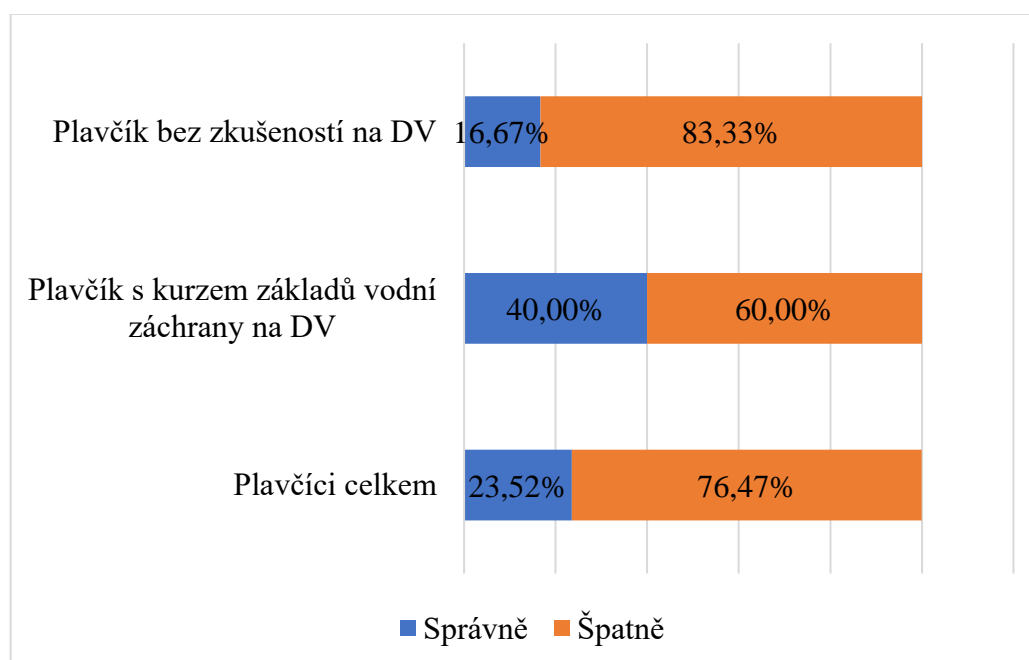


OTÁZKA 6. Jak funguje a k čemu slouží hrudní popruh na vestě?

- Dva plavčíci z dvanácti odpověděli správně. Špatných odpovědí bylo deset.
- Dvě z pěti osob s kurzem vodní záchrany odpověděly správně. Tři špatně.

Tabulka VI.

	Správně	Špatně
Plavčík bez zkušeností na DV	16,67 %	83,33 %
Plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV	40,00 %	60,00 %
Plavčíci celkem	23,53 %	76,47 %

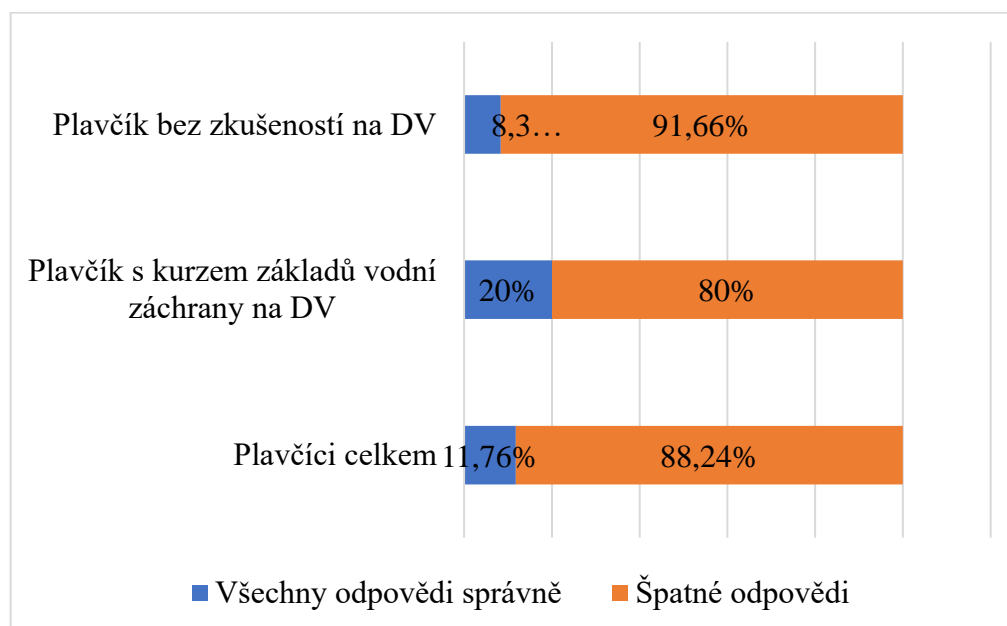


Porovnání všech správných odpovědí:

- Ze 17 respondentů odpověděli pouze 2 na všechny otázky správně. Jeden z nich byl plavčík s kurzem základů vodní záchrany.

Tabulka VII.

	Všechny odpovědi správně	Špatné odpovědi
Plavčík bez zkušeností na DV	8,33 %	91,66 %
Plavčík s kurzem základů vodní záchrany na DV	20 %	80 %
Plavčíci celkem	11,76 %	88,24 %



6. Diskuze

Téměř polovina plavčků odpověděla, že si na divokou vodu netroufá, uvědomují si, že záchrana na divoké vodě má specifika, která se od práce plavčíka liší. Svůj výzkum jsem tedy dále zaměřovala na skupinu, která je přesvědčena, že by záchranu na DV zvládla.

Když jsem chtěla, aby mi dotazovaní vyjmenovali 3 základní pomůcky pro záchranu na divoké vodě, tak se mi dostalo pouze 8 správných odpovědí. Když vezmeme v potaz, že 17 plavčků tvrdilo, že by záchranu provést dokázalo a většina z nich nezná správnou odpověď, tak výsledek není zrovna uspokojivý. Ve většině špatných odpovědí se objevily pomůcky jako plovák, páteřní deska a podobné vybavení, které patří na koupaliště, ale na divoké vodě se dají použít velice obtížně.

Na otázku: co je to házečka mi většina plavčků odpověděla špatně. Jedinci s kurzem základů vodní záchrany (i ti, kteří by si na záchranu na divoké vodě netroufli) odpověděli většinou správně. Já osobně, dokud jsem nebyla na kurzu vodní záchrany, tak jsem pojem házečka také neznala. Tento kurz mi dal hodně zkušeností a informací co se záchrany na divoké vodě týče. Není tedy divu, že spolužáci, kteří se mnou výuku absolvovali odpověděli správně.

Otázka: jakým plaveckým stylem se plave v peřejích? Opět potvrdila mou hypotézu a má očekávání. Většina plavčků, kteří odpověděli, že by záchranu na proudící vodě dokázali provést odpověděla špatně. U plavčků s kurzem vodní záchrany na FTK UP odpověděla většina správně. Prsa, kraul, znak a motýlek nejsou správné odpovědi. Nechápu, jak si může nějaký plavčík myslet, že by dokázal doplatit k tonoucímu pomocí motýlka, nebo s hlavou pod vodou. Pojmy jako aktivní a pasivní plavání plavčkům nic neříkají. Nemůžu tvrdit, že by se nedokázali vyprostit z proudu řeky, to by se musely udělat další výzkumy a byla by třeba, aby dokázali své zkušenosti a dovednosti na řece v terénu, každopádně odpovědi moc uspokojivé nebyly.

Poslední otázka: „Co je to hrudní popruh na vestě a jak se používá?“ byla nejzákladnější. I plavčíci s FTK kurzem základů vodního záchranářství se s ní museli poprat, protože 60 % z nich odpovědělo špatně. 83 % plavčků bez zkušeností s DV odpovědělo také špatně. Z celkových 17 respondentů odpověděli 4 správně. Dva z těchto čtyř plavčků prošli již zmiňovaným kurzem FTK základů vodního záchranářství. Což znamená, že pokud by se kdokoli z 12 sebevědomých plavčků začal topit následkem zaklínění lana například o skálu, tak je možné, že by se pomocí hrudního popruhu na vestě nedokázal odepnout a zachránili by se pouze 2 lidé. Což je alarmující zjištění, když uvážím, že tito lidé by chtěli někomu

zachránit život a mohlo by je to stát jejich vlastní. V takovém případě by měli kolegové práci navíc, protože by museli zachraňovat více osob. Pokud někdo neví, jaká je funkce hrudního popruhu na vestě a pustí se do záchrany např. upoutaný na laně, tak si velmi zahrává se svým životem.

Výsledky praktické části potvrdily mou hypotézu. Z výsledků řízeného rozhovoru jsem zjistila, že i když je sebevědomí plavčků v této oblasti vysoké, většině z nich chybí pro záchranu na divoké vodě potřebné znalosti. Ze 33 respondentů, více než polovina tvrdila, že by si na DV troufla. Na všechny otázky však odpověděli správně pouze dva respondenti, což je poměrně znepokojující.

Počet správných otázek u absolventů FTK kurzu základů vodní záchrany byl vyšší než u plavčků bez zkušeností. Také byli k sobě více kritičtí, jelikož mají s divokou vodou už nějaké zkušenosti a vědí, jaká nebezpečí je můžou potkat. Lze tedy říci, že i když je tento kurz nepřipravil na kariéru vodního záchranáře na DV, poskytl jim alespoň přehled o dané problematice.

Pomocí otázky, jestli by si plavčik troufl zachránit někoho na divoké vodě mi v podstatě vyšlo, že jednání a myšlení plavčků je nezodpovědné. Já sama jsem absolvovala v rámci výuky na FTK kurz základů vodní záchrany, ale i tak bych si netroufla tvrdit, že bych na 100 % dokázala někoho zachránit. Stejně jako pár dalších dotazovaných plavčků, kteří se mnou tento kurz absolvovali.

Dle mého názoru plavčik není kompetentní osoba při záchraně na divoké vodě. Většina z dotazovaných odpověděla na všechny otázky špatně. Ano, výjimky určitě existují a nemůžu přesně říci, že by žádný plavčik takovou záchranu vykonat nedovedl. Ale z mého strukturovaného rozhovoru jsem zjistila, že sebevědomí plavčků je opravdu vysoké a že většina přeceňuje své dovednosti. Možná je to tím, že plavčik je na koupalištích brán jako autoritativní osoba. Proto si můžou být tak jisti tím, co dělají a myslet si, že vše, co dělají je správně. Mohou někoho okřiknout, na někoho zapískat atd., což jim dává sílu a zvyšuje sebevědomí. Na divoké vodě je to ale jiné. Ego jde stranou a hlavní prioritou a náplní práce záchranářů je dostat tonoucího do bezpečí a zároveň neohrozit svůj vlastní život, což bývá mnohdy těžký úkol. Je to mnohem více rizikové povolání a je potřeba rychle zakročit a zachovat chladnou hlavu. Plavčící, kteří prošli FTK kurzem vodní záchrany odpovídali podstatně lépe než ti, kteří ho neměli možnost absolvovat. Tito jedinci už něco málo o divoké vodě vědí. Asi bych je ale také nebrala jako kompetentní osobu při záchraně. Myslím si, že by mohli třeba pomáhat zachraňovat tonoucí osoby a plovoucí materiál pod vedením zkušených záchranářů a získat praxi.

7. Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda znalosti, které mají plavčíci o záchraně na divoké vodě odpovídají jejich vlastní sebereflexi v této oblasti. Provedla jsem výzkum pomocí strukturovaného rozhovoru, který se zaměřil na vybranou skupinu plavčíchů a pomocí něj jsem zjistila, že plavčíci dostatečné znalosti o záchraně na divoké vodě nemají, přestože jsou často přesvědčeni, že by záchranu na divoké vodě zvládli. Tento cíl jsem splnila v praktické části.

Dílním cílem bylo také zjistit, zda sebereflexe plavčíchů souvisí s tím, zda byli se záchranou na divoké vodě seznámeni na nějakém odborném kurzu či nikoli. Pomocí strukturovaného rozhovoru jsem zjistila, že sebereflexe skutečně souvisí s tím, zda mají plavčíci zkušenosti s divokou vodou, protože sebekritika byla vyšší u plavčíchů, kteří absolvovali kurz základů vodní záchrany.

V souhrnu poznatků jsem se zaměřila na specifika práce plavčíchů a vodního záchranáře. Oba typy prací byly popsány v teoretické části.

V dostupné literatuře jsem nenašla žádnou publikaci, která by se zabývala problematikou, kterou se zabývám v mé bakalářské práci.

Výsledky mé práce by se daly použít např. při školení plavčíchů. Školitel by je mohl upozornit na to, že záchrana na divoké vodě je odlišná a o dost složitější než na bazénech. Měl by jim sdělit, že pro tuto práci nejsou kompetentní osoba a že pokud by opravdu chtěli na divoké vodě zachraňovat, tak by měli absolvovat ještě jiný typ kurzu.

8. Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou vodní záchrany na divoké vodě. Skládá se ze dvou částí (teoretické a praktické).

Teoretická část práce popisuje obecnou charakteristiku vodních záchranářů. Dále je zde popsáno jejich vybavení, pomůcky a techniky záchrany. Hlavními tématy jsou vodní záchrana a možnosti jejího provedení. Poslední součástí teoretické části je první pomoc na divoké vodě.

Praktická část se zabývá výzkumem, který se zaměřuje na plavčíky pracující na koupalištích a zjišťuje, jaká je jejich sebereflexe a jaké mají znalosti ohledně záchrany tonoucího na divoké vodě.

9. Summary

This final thesis focuses on water rescue at white water. It consists of theoretical and application part.

The theoretical part provides general characteristics of water rescuer's work, it also describes their equipment and techniques that they use. Main topics are water rescue and its possible variants. The last part (theoretical) is about first aid at white water.

In the application part I did research which focuses on lifeguards and their abilities to rescue people from white water.

10. Referenční seznam

- Bechdel, L., & Slim R. (2009). *River rescue: a manual for whitewater safety*. Asheville, N.C.: CFS Press
- Farkašová, D. a kol. (2006). *Výzkum v ošetrovatelství*. 1. vyd. Martin : Osveta, spol. s. r. o., ISBN 80-8063-229-4
- Humpl, L. (2008). *První pomoc – kdo a kdy je povinen ji poskytnout*. Retrieved 20. 5. 2017 from EBSCO database on the World Wide Web:
<http://www.uszsmsk.cz/Default.aspx?clanek=561>
- Kubíková, Z., Turin, R., Sebera, M., Zuchová, B., Zaoral, P. & Novotný, M. *Typy tonutí*. Retrieved 5. 6. 2018 from theWorldWide web:
http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/prvni_pomoc/pages/02typy.html
- Loskot, J., & Kaufman, J. (1999). *Záchranář. Záchrana na tekoucích vodách: bezpečnost a záchrana u vody*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Martinec, J., Pyrochta, P., & Mottl, J. (2014). *Netradiční vodní sporty*. Liberec: Technická univerzita v Liberci
- Marx, J. (2013). *Rosen's emergency medicine: concepts and clinical practice*. Elsevier Saunders, 2808 p. ISBN 14557060651
- Miler, T. (1987). *Abeceda záchrany: Teorie a praxe potápění se vzduchovým přístrojem*. Praha
- Miler, T. (1999). *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény a koupaliště*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže.
- Mourek, J. (2005) *Fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 204 s. ISBN 80-247 1190-7.
- Národní soustava povolání. (2018). *Plavčík*: Retrieved from: <https://nsp.cz/jednotka-prace/plavcik>
- Ptáček, P. (2006). *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí nad Labem: Albis International
- Ptáček, P. (2007). *Záchrana z válce*. Vodácká škola záchrany s.r.o.
Nové město nad Metují: Petr Ptáček
- Reichel, J. (2009) *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 184 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.
- Rescue academy. (n.d.). Retrieved from:
<http://www.rescueacademy.upol.cz/co-nabizime/>
- Svoboda, D. (2017). *Vodácká příručka ke kapitánské zkoušce vodních skautů* Praha.

- Škodová, K. *Bezpečnost na bazénech a koupalištích*. Retrieved 6. 6. 2018 from theWorldWideWeb:
http://www.skoleniplavciku.cz/files/Bezpecnost_na_bazenech_a_koupalisticich.pdf
- Valenta, T., & Vrba, J. (2014) *Kurzy se zaměřením na ochranu obyvatelstva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Vondráček, J. (2015). *Komunikace na divoké vodě. Voda a loď*. Retrieved 5. 6. 2018 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://www.outfanatic.com/clanek-883-Komunikace-na-divoke-vode>
- Vodní záchranná služba.(2017). Retrieved 1.6.2018 from:
<http://www.vodnizachrana.eu/kurzy-plavcikov.html>
- YMCA. (1997). *On the guard II: the YMCA lifeguard manual*. 3rd ed. Champaign: Humankintetics
- Záchrana na tekoucí vodě s krizovými situacemi. (n. d.). Retrieved from:
<https://www.raft.cz/skola/Zachrana-na-tekouci-vode-s-krizovymi-situacemi.aspx?ID=5>
- Záchrana z nebezpečného jezu. (n. d.). Retrieved from:
<https://www.raft.cz/skola/Akreditovany-kurz-Zachrana-z-nebezpecneho-jezu.aspx?ID=8>