

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TECHNIKY ZÁCHRANY TONOUCÍCH A POŽADAVKY PRO VÝKON
VODNÍHO ZÁCHRANÁŘE V ČESKÉ REPUBLICE A V USA

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Tomáš Hnát, Tělesná výchova a sport, prezenční studium

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Tomáš Hnát

Název diplomové práce: Techniky záchrany tonoucích a požadavky pro výkon vodního záchranáře v České republice a v USA

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá problematikou záchrany tonoucích. Jejím hlavním cílem je komparace českého a amerického systému přípravy a technik užívaných vodními záchranáři při záchraně tonoucích. Dále deskripce vlastních zkušeností s průpravou a činností vodního záchranáře v České republice i ve Spojených státech amerických. Práce analyzuje obsah odborných publikací určených pro výcvik záchranářů, zejména systém přípravy a záchranné techniky. Práce dále obsahuje návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v České republice.

Klíčová slova: vodní záchranář, plavčík, tonoucí, záchrana, technika, první pomoc

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tomáš Hnát

Title of the master thesis: Rescue techniques and requirements for water rescuers in the Czech Republic and in the USA

Department: Department of Social Science in Kinanthropology

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

The year of presentation: 2011

Abstract: The bachelor thesis considers the issue of victim rescue. It's main objective is to compare Czech and American training system and rescue techniques used by water rescuers. Further, the description of my own experience with training and working as water rescuer in the Czech Republic and the United States of America. The thesis analyses contents of specialized publications determined for training rescuers, especially system of preparation and rescue techniques. The thesis also contains proposal for „water rescuer program“ improvement in the Czech Republic.

Keywords: water rescuer, lifeguard, drowning victim, rescue, technique, first aid

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 16. 7. 2011

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 1 | ÚVOD..... | 8 |
| 2 | SYNTÉZA POZNATKŮ | 10 |
| 2.1 | Seznam použitých zkratk | 10 |
| 2.2 | Publikace zabývající se vodním záchranářstvím | 11 |
| 2.3 | Vymezení základních pojmů, prevence a taktika záchrany | 12 |
| 2.4 | Záchranné pomůcky | 17 |
| 2.5 | Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích..... | 27 |
| 2.5.1 | Vznášení..... | 27 |
| 2.5.2 | Splývání | 28 |
| 2.5.3 | Šlapání vody | 29 |
| 2.5.4 | Plavání na boku..... | 29 |
| 2.5.5 | Záchranný znak | 31 |
| 2.5.6 | Potápění a plavání pod vodou..... | 33 |
| 2.5.7 | Pády a skoky do vody | 35 |
| 3 | CÍLE..... | 38 |
| 4 | VÝSLEDKY | 39 |
| 4.1 | Analýza techniky vodních záchranářů | 39 |
| 4.1.1 | Analýza techniky vodních záchranářů v ČR..... | 39 |
| 4.1.1.1 | Dopomoc unavenému plavci..... | 40 |
| 4.1.1.2 | Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání | 42 |
| 4.1.1.3 | Techniky tažení tonoucího | 47 |
| 4.1.1.4 | Techniky vynášení tonoucího z vody..... | 53 |
| 4.1.1.5 | Techniky obrany záchranáře | 57 |
| 4.1.1.6 | Techniky záchrany při podezdření na poranění hlavy | 66 |
| 4.1.2 | Analýza techniky vodních záchranářů v USA | 74 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 4.1.2.1 | Osobní zásah ze břehu a dopomoci tonoucímu | 74 |
| 4.1.2.2 | Započetí záchrany | 75 |
| 4.1.2.3 | Záchranné akce u vodní hladiny | 80 |
| 4.1.2.4 | Záchranné akce pod hladinou..... | 83 |
| 4.1.2.5 | Techniky vynášení tonoucího z vody | 88 |
| 4.1.2.6 | Techniky obrany záchranáře | 92 |
| 4.1.2.7 | Techniky záchrany při podezření na poranění hlavy | 95 |
| 4.2 | Komparace technik vodních záchranářův ČR a v USA..... | 107 |
| 4.3 | Záchranářské organizace | 109 |
| 4.3.1 | ILS | 109 |
| 4.3.2 | System VZS ČČK..... | 110 |
| 4.3.3 | System Amerického červeného kříže | 111 |
| 4.4 | Požadavky na vodní záchranáře..... | 112 |
| 4.4.1 | Závěrečná zkouška dle doporučených standardů ILS..... | 112 |
| 4.4.2 | Závěrečná zkouška dle MS Brno-střed VZS ČČK..... | 114 |
| 4.4.3 | Požadavky na vodní záchranáře v ČR | 115 |
| 4.4.4 | Požadavky na vodní záchranáře v USA..... | 116 |
| 4.5 | Popis kurzu pro získání licence, možnosti jejího získání v ČR, USA | 118 |
| 4.5.1 | Popis kurzu pro získání licence v ČR | 118 |
| 4.5.2 | Obsah kurzu pro získání licence v USA | 119 |
| 4.5.3 | Možnosti získání licence v ČR a v USA..... | 121 |
| 4.6 | Rozdíly v přípravě na výkon vodního záchranáře v ČR a v USA..... | 125 |
| 4.7 | Návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v ČR | 127 |
| 5 | ZÁVĚRY..... | 131 |
| 6 | SOUHRN | 133 |
| 7 | SUMMARY | 134 |
| 8 | REFERENČNÍ SEZNAM..... | 135 |

1 ÚVOD

Téměř každý člověk, děti, dospělí, starší lidé se občas vyskytují u vody. Ať už za účelem rekreace, provozování vodní turistiky, plavání či jen relaxace v aquaparcích, koupalištích nebo v bazénech. Ale ne každý si uvědomuje, že ani zde se nám nevyhýbají nebezpečné nebo dokonce život ohrožující situace. Bohužel, každým rokem u vody či ve vodních zařízeních umírá zbytečně mnoho lidí jen proto, že nebyli dostatečně informováni a poučeni, popřípadě jim nebyla včas poskytnuta odpovídající první pomoc.

Jedna dobrá anekdota vypráví: Velmi učený muž se často převážel na lodi přes řeku a při tom někdy rozprávěl s převozníkem. Ptal se ho jednou, zda něco ví o astronomii a dostalo se mu odpovědi, že ne. ‚Třetina Vašeho života je ztracena muži,‘ poznamenal k tomu učenec. O něco později přišla zmínka o geologii, a když se převozník přiznal, že nic o tomto předmětu neví, učenec suše poznamenal: ‚Druhá třetina Vašeho života je ztracena‘. Jednou při převážení se však stalo, že se loď převrhla a oba se octli ve vodě. ‚Umíte plavat, pane profesore?‘ ptá se převozník. ‚Běda, neumím, nikdy jsem toho nepotřeboval‘. ‚Pak celý Váš život je ztracen,‘ poznamenal tentokrát převozník (Marek, 1931, 3).

Ať už plavat umíte či nikoli, v aquatických zařízeních se vyskytují pověřené osoby dohlížející na Vaši bezpečnost.

Plavčík je speciálně vyškolený profesionál k prevenci nehod a tonutí, vodnímu záchranářství a první pomoci. Bere na sebe odpovědnost za bezpečnost návštěvníků zařízení, usměrňuje jejich chování a vodní aktivity a v případě nutnosti je připraven k provedení příslušného záchranného zásahu (Miler, 2007).

Zranění se jednoduše stávají, lidé jsou často nešťastnými oběťmi okolností, ale je statisticky dokázáno, že mnohým zraněním je možné předcházet. O to, aby k takovým situacím docházelo v co nejmenší míře, se starají záchranáři po celém světě. Záchranné akce jsou bezesporu součástí činnosti plavčíka či vodního záchranáře, ale je daleko užitečnější zabývat se důslednou preventivní činností, aby k nim vůbec nedocházelo.

Tato práce je zaměřena na odbornou přípravu záchranářů na výkon povolání. Zabývá se požadavky, taktikou, speciální plaveckou průpravou, ale především analýzou techniky plavčíků při záchranné akci. Hlavním cílem mé práce je komplexní analýza

systemu přípravy a prováděných technik při záchraně tonoucích českými a americkými vodními záchranáři a následná komparace těchto systémů.

Podle mého názoru žádný systém není dokonalý a je třeba jej zlepšovat. Proto si dále pokládám za cíl, prostřednictvím výběru „nejlepšího“ z obou systémů a na základě vlastních zkušeností, podat návrh na zlepšení a zefektivnění výuky programu vodního záchranáře v našich podmínkách. Domnívám se, že zkvalitněním přípravy a prohloubením znalostí současných i budoucích vodních záchranářů lze docílit menšího výskytu mimořádných situací na bazénech či otevřených vodních plochách a pokud taková situace i tak nastane, aby byla zraněnému poskytnuta nejlepší možná pomoc.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Seznam použitých zkratek

| | |
|------------|--|
| ČR | Česká republika |
| USA | Spojené státy americké |
| ČČK | Český červený kříž |
| VZS | Vodní záchranná služba |
| VZS ČČK | Vodní záchranná služba Českého červeného kříže |
| MS VZS ČČK | Místní skupina VZS ČČK |
| ILS | International Life Saving Federation |
| USLA | United States Lifesaving Association |
| FTVS UK | Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy |
| ZZS | Zdravotnická záchranná služba |
| CPR, KPR | Cardiopulmonary resuscitation, Kardiopulmonální resuscitace |
| ZP | Záchranný pás |
| EAP | Emergency action plan (Krizový/nouzový plán činností) |
| AED | Automatic external defibrillator (Automatický externí defibrilátor) |
| EMS | Emergency medical services (Zdravotnická záchranná služba) |
| ABC | Airway, breathing, circulation (dýchací cesty, dýchání, krevní oběh) |

2.2 Publikace zabývající se vodním záchranářstvím

Odborné literatury, která se zabývá problematikou vodního záchranářství není mnoho a ani její dostupnost není nejlepší. Výjimku tvoří snad jen knihovna FTVS UK v Praze, kde je literatura vodní záchranné služby ČČK k dostání, jak pro studující tělesné výchovy, tak i pro veřejnost.

Za nejlépe zpracovanou, především co se týče formulací a názornosti, bezesporu považuji publikaci Tomáše Millera – *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény, koupaliště a aquaparky*, vydanou Vodní záchrannou službou ČČK v roce 2007. Ta se věnuje speciální plavecké přípravě, ale hlavně technikám záchrany tonoucích a je určena pro školení plavčků. Doplnujícími, leč nezbytnými publikacemi jsou: *Novinky v záchrane tonoucích: Poranění páteře při vodních sportech*, *Záchranář: Metodické listy* a *Problematika první pomoci při poranění páteře ve vodě*. Všechny tři publikace, jak je patrné z názvu, se zabývají záchrannými postupy a technikami při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře. Kromě poslední zmiňované, byly všechny výše zmíněné publikace vydány VZS ČČK. Téměř všechna literatura, se kterou jsem se dostal do styku a také z ní čerpal, pochází rovněž z dílny VZS ČČK (popř. přímo ČČK), která je také členem světové organizace vodní záchrany INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION (ILS).

Hlavním, reprezentativním členem ILS za Spojené Státy Americké je organizace The United States Lifesaving Association (USLA), z jejichž internetových stránek jsem získal některé informace. Většinu informací o struktuře, přípravě a záchranných technikách jsem ale nabyl od Amerického červeného kříže, a to zejména z jejich komplexně, velice jasně a přehledně zpracovaného manuálu pro vodní záchranáře – *Lifeguarding*, který mi byl velkým pomocníkem při psaní této bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat za pomoc americkému školiteli vodních záchranářů – Miku Yandlovi, kterému vděčím za informace a odborné rady při zpracování práce z pohledu Amerického červeného kříže.

2.3 Vymezení základních pojmů, prevence a taktika záchrany

Možné ohrožení lidského života a nutná následná záchranná akce bezesporu patří k činnosti plavčíka, ale snaha, aby k těmto mimořádným situacím vůbec nedocházelo je daleko užitečnější. Není možné předejít všem poraněním, ale důslednou preventivní činností, jako je efektivní dohled – rozpoznání nebezpečných situací, nevhodného chování a informovaností lidí, se můžeme mnohým vyhnout.

Primární odpovědností vodního záchranáře je zajišťovat bezpečí zákazníků a chránit jejich životy. Hlavní pracovní náplní plavčíka není samotná záchrana, ale především dohled na návštěvníky plaveckých zařízení.

2.3.1 Vodní záchranář (plavčík)

Plavčík na bazénech, koupalištích a aquaparcích (dále zařízeních) je profesionál speciálně vyškolený k prevenci nehod a tonutí, vodnímu záchranářství a první pomoci.

Při své práci na sebe bere odpovědnost za bezpečnost návštěvníků zařízení. Usměrnjuje jejich chování a vodní aktivity a je-li to nezbytné, je připraven vykonat příslušný záchranný zásah. Jeho povinnosti jsou dány platnými předpisy té které země a předpisy zařízení, ve kterém pracuje (Miler, 2007, 8).

Americká asociace vodních záchranářů – USLA (2010) dále uvádí, že záchranáři musí být schopni rozpoznat nebezpečné situace a tím tak zabránit zraněním. Dále je jejich povinností dohlížet na plavce, minimalizovat možná rizika, poučit návštěvníky o bezpečnosti zařízení, prosazovat předpisy a pravidla, poskytovat pomoc a provádět záchranné akce.

2.3.2 Tonutí, utonutí

Proces tonutí představuje sled událostí vedoucích k utonutí. „Utonutí je definováno jako smrt udušením z nedostatku vzduchu, zatímco tonutí označuje stav, kdy člověk tuto příhodu třeba i dočasně přežije“ (Kaufman, 2007, 20).

2.3.3 Plavecké testy (Swim Tests)

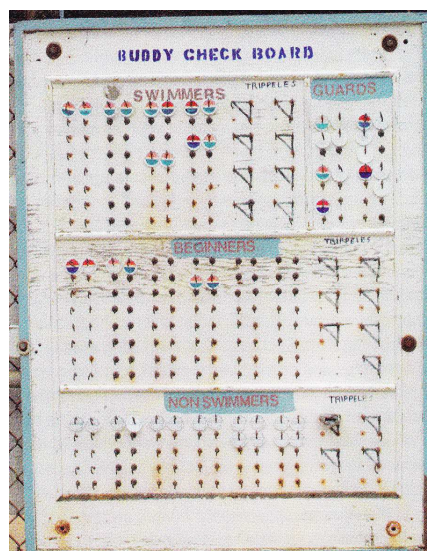
Plavecké testy se osvědčily v USA a jsou používány k určení, zda má osoba alespoň minimální úroveň plaveckých schopností potřebných k bezpečnému pohybu ve vodě, jako je např. skákání, plavání či potápění se v hluboké vodě (American Red Cross Team, 2007).

Nejsou zde jednotná plavecká kritéria, každé zařízení má svá vlastní. Odvíjejí se podle vybavení a vzhledu zařízení.

2.3.4 Body (Buddy) Board System

Tento systém přidělování značek na tabule je v USA využíván převážně v organizovaných kurzech plavání či v letních dětských táborech, kde je hodně dětí a jejich nekontrolovatelný pohyb ve vodě se dá jen velmi těžko sledovat a mohl by tak vést i k utonutí.

Podstatou tohoto druhu preventivního opatření je to, že plavčíci přesně vědí, kolik osob se vyskytuje v jednotlivých částech bazénu či koupaliště. Nejprve plavčíci provedou u všech dětí plavecké testy. Na základě výsledků pak každé dítě dostane barevně odlišenou značku se svým jménem a utvoří dvojici, popřípadě trojici s dítětem obdobné výkonnosti. Příslušná barva potom odpovídá dané části bazénu (Miler, 1999).



Obrázek 1. Buddy Check Board (American Red Cross Team, 2007, 46).

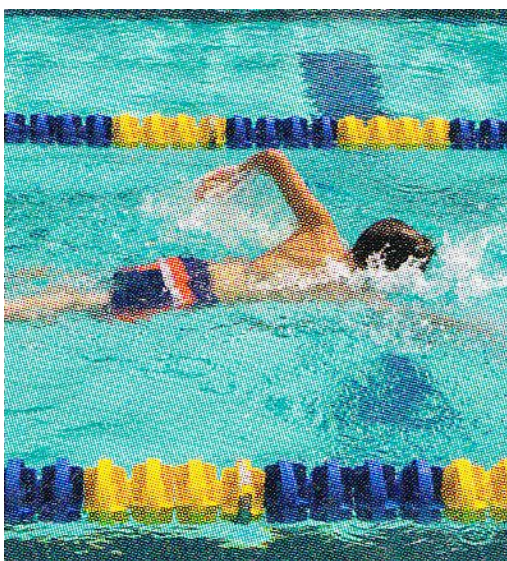
2.3.5 Rozpoznání tonoucího (Victim recognition)

Mezi nejdůležitější schopnosti plavčíka patří rozpoznání tonoucího a zjištění stavu či stupně závažnosti. Úroveň závisí na teoretické přípravě, ale i na zkušenostech vodního záchranáře (Miler, 2007).

Je důležité porozumět a vyhodnotit chování tonoucího, zda se jedná o vyčerpaného plavce nebo o aktivně či pasivně tonoucího.

Tabulka 1. Charakteristika plavce, vyčerpaného plavce, aktivního tonoucího a pasivního tonoucího (Miler, 2007)

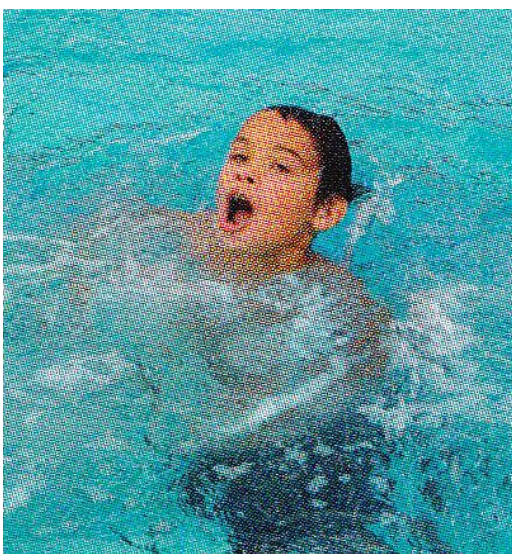
| | Charakteristika plavce, vyčerpaného plavce, aktivního tonoucího a pasivního tonoucího | | | |
|-------------------------|---|---|--|--|
| | Dýchání | Pohyby končetin | Poloha těla | Lokomoce |
| Plavec | pravidelné | relativně koordinované | horizontální – splývá | znatelný pohyb |
| Vyčerpaný plavec | může dýchat a volat o pomoc | udrží ho nad vodou, šlape vodu, mává | horizontální, vertikální nebo měnící se poloha, závisí na prostředcích podpory | téměř žádný nebo velmi pomalý pohyb, postupně mizí |
| Aktivní tonoucí | zkráceně dýchá a nemůže volat o pomoc | dolní končetiny bez pohybu, paže se pohybují do stran | vertikální | žádný pohyb, zbývá 20–60 s do potopení |
| Pasivní tonoucí | nedýchá | žádné | na prsou, obličej pod vodou, dolní končetiny směřují ke dnu (tělo je na nebo mírně pod hladinou) | žádný pohyb vpřed |



Obrázek 2. Plavec
(American Red Cross Team, 2007, 29).



Obrázek 3. Vyčerpaný plavec
(American Red Cross Team, 2007, 29).



Obrázek 4. Aktivní tonoucí
(American Red Cross Team, 2007, 29).



Obrázek 5. Pasivní tonoucí
(American Red Cross Team, 2007, 29).

2.3.6 Taktika záchrany

„Pojmem taktika rozumíme promyšlený, záměrný a bezpečný postup při nějaké činnosti, jehož správnou aplikací dosáhneme požadovaného cíle“ (Miler, 2007, 30).

Ve všech záchranných situacích, když je rozpoznán naléhavý případ ve vodě, aktivuje plavčík hvizdem (případně jiným domluveným signálem) nouzový plán pro vzniklé nebezpečí (emergency action plan – EAP) a započíná záchranu, aby dostal tonoucího mimo životu nebezpečnou situaci. Na prvním místě ale vždy stojí bezpečnost zachránce (American Red Cross Team, 2007).

Základní postup pro záchranu z vody (American Red Cross Team, 2007):

1. Vyhodnocení stavu tonoucího - určení, zda se jedná o vyčerpaného plavce, aktivně či pasivně tonoucího na hladině či pod hladinou nebo je-li podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře.
2. Bezpečné vstoupení do vody – zvolení nejlepšího způsobu závisí na:
 - 2.1 Hloubce vody.
 - 2.2 Záchranném stanovišti, zda je na úrovni hladiny či vyvýšené.
 - 2.3 Překážkách ve vodě.
 - 2.4 Poloze a stavu oběti.
 - 2.5 Tvaru zařízení, bazénu.
3. Vykonání záchrany odpovídající stavu tonoucího.
4. Přesun tonoucího do bezpečí – ke straně bazénu, molu nebo břehu.
5. Vytažení tonoucího z vody – použití techniky odpovídající stavu oběti a řešení zařízení.
6. Poskytnutí záchranné pomoci (pokud je potřeba) – závisí na stavu oběti - poskytnutí umělého dýchání, kardiopulmonální resuscitace (CPR) nebo jiné pomoci do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

2.4 Záchranné pomůcky

Záchranné pomůcky jsou nutnou součástí vybavení bazénů a koupališť. Jsou určeny pro záchranu ze břehu či z plavidla, ale většinu z nich můžeme rovněž použít při osobním zásahu. S využitím pomůcek je záchrana bezpečnější jak pro plavčíka, tak i pro tonoucího (Miler, 1999).

2.4.1 Záchranný pás (Rescue Tube)

USA: Záchranný pás je 114,3 – 137,16 cm (45 – 54 palců) dlouhý umělohmotný pás plněný pěnou s připojeným vlečným lanem a ramenním popruhem (American Red Cross team, 2007).

ČR: Záchranný pás je z plovoucí pružné hmoty, zhruba 95 cm dlouhý, 13 cm široký a 6 cm vysoký. Na jednom konci je opatřen karabinou, na druhém popruhem s ocelovými kroužky, na který je navázáno lano (nejlépe plovoucí), na jehož konci je smyčka z popruhu (celková délka od vlastního pásu do 160 cm) (Miler, 2007, 69).

Hlavní záchrannou pomůckou v USA, bez které se plavčík neobejde je záchranný pás (rescue tube). Plavčík by měl mít vždy připravený ZP k použití, proto ho nosí neustále s sebou. Popruh má navlečený přes hlavu pod jednu paži, samotný pás drží přes stehna, když sedí na stanovišti, přes břicho pokud stojí.

Na rozdíl od českého pojetí, kde se uvádí „možné využití záchranného pásu“ při záchraně, americký plavčík ho používá vždy. Je to předpis snad v každém vodním zařízení. V poslední době, ale i u nás nachází ZP stále větší uplatnění, především díky mnohostrannému využití. Může pomoci při skocích do vody, jako házecí pomůcka (jak narovnaný, tak sepnutý do kruhu) a rovněž lze využít při všech záchranných akcích ve vodě (nadlehčení, tažení, zajištění tonoucího).

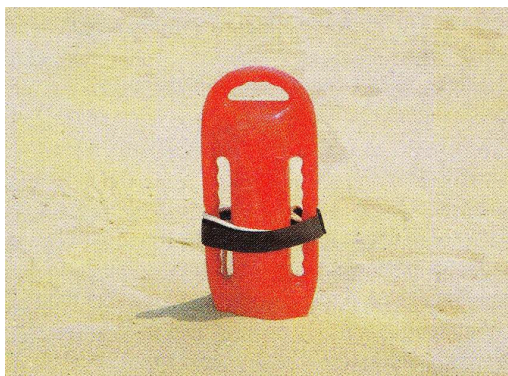


Obrázek 6. Záchranný pás (American Red Cross Team, 2007, 58).

2.4.2 Záchranná bóje (Rescue Buoy)

Záchranná bóje je často využívána na otevřených vodách a plážích. Dá se samozřejmě využít i na bazénech, ale použití záchranného pásu je zde praktičtější. Poprvé byla užívána záchranáři Spojených států amerických, ostatní státy, včetně České republiky tuto záchrannou pomůcku od američanů převzali.

Je vyráběna z lehlého, tvrdého, vznášivého plastu v červené barvě o délce 65 až 85 cm. K přední části bóje je připevněno plovoucí lano dlouhé 185 cm, zakončené smyčkou z popruhu k navlečení přes hlavu. Formované úchyty po stranách a na zadní části umožňují aktivnímu tonoucímu pevně uchopit bóji. Velkou předností je mnohočetné využití, dá se rovněž využít k záchraně tonoucího (stejně jako záchranný pás) a zároveň jako bezpečnostní prvek pro zachránce (American Red Cross Team, 2007).



Obrázek 7. Záchranná bóje (American Red Cross Team, 2007, 59).

2.4.3 Záchranný kruh (Ring Buoy)

I když je záchranný kruh postupně nahrazován vhodnějšími záchrannými pomůckami, má stále kdekoli u vody své místo.

V současné době jsou záchranné kruhy vyráběny nejčastěji v oranžové barvě z pěnového polystyrenu či z plastu. Kruh váží od 3 do 5ti kg, jeho vnitřní průměr je asi 45 cm. Po obvodu kruhu vede lano, které je ke kruhu připevněno na čtyřech místech (Miler, 2007).

Základním způsobem použití je záchrana tonoucího (vyčerpaného plavce) bez nutnosti vstoupení do vody. Kruh přivázaný na laně hodíme tonoucímu a následně ho přitáhneme do bezpečí (ke břehu).

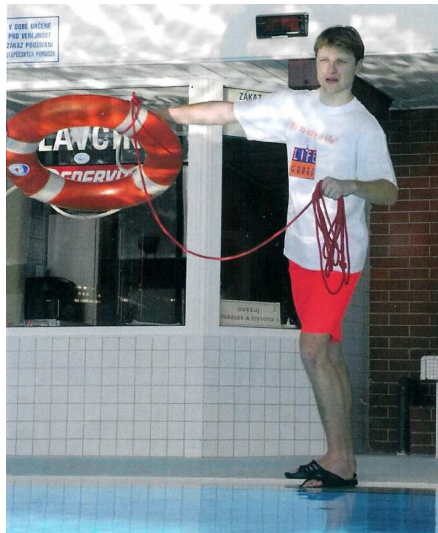


Obrázek 8. Záchranný kruh (American Red Cross Team, 2007).

Technika hodů (ČR):

„Kruh uchopíme za vnitřní stranu nadhmatem a házíme bočním obloukem. Lano máme v dostatečně volných kličkách navlečeno na druhé ruce nebo položeno a ukotveno na zemi vedle místa odhodu. Lano se při letu kruhu samo odvíjí“ (Miler, 2007, 67).

Zachránce hází kruh za tonoucího, poté ho k němu pomocí lana přitáhne.

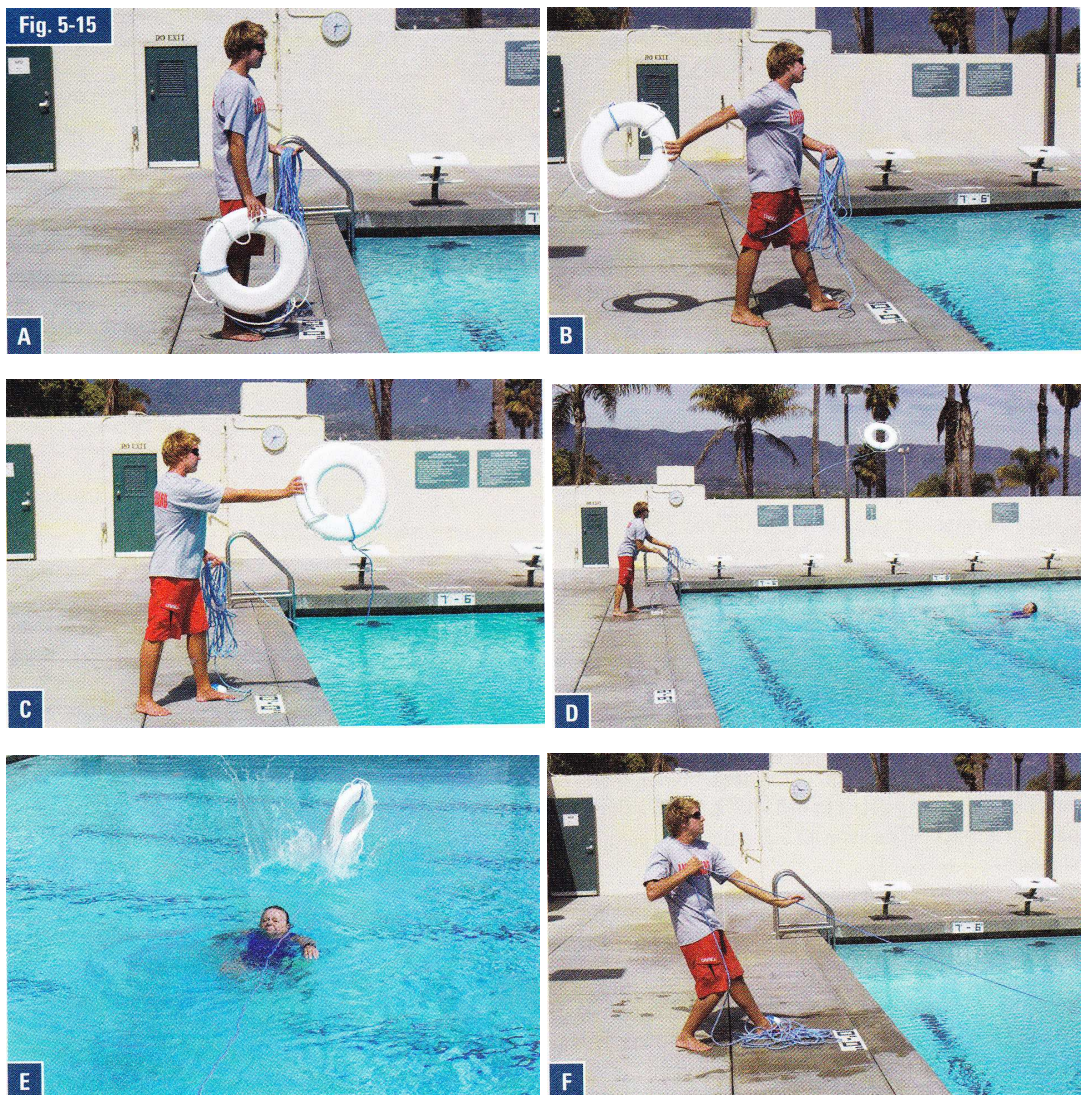


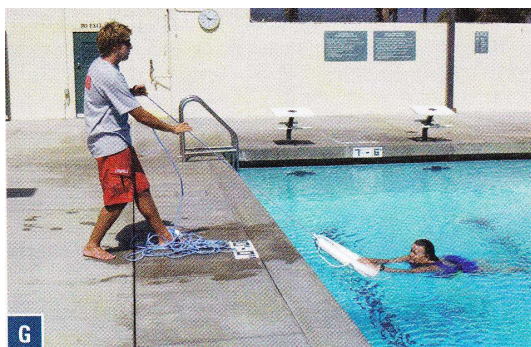
Obrázek 9. Hod záchranným kruhem (Miler, 2007, 67).

Technika hodů (USA), podle American Red Cross Team, 2007 :

1. Házecí rukou (pravá) pevně uchopíme kruh z boku a v dlani druhé ruky (levá) držíme smotané lano. V případě, že má lano zápěstní smyčku, prostrčíme neházecí ruku skrz ni, pokud ne, šlápneme na konec lana (Obrázek 10 a).

2. Kruh držíme vertikálně, nohou na házející straně ukročíme vzad a rozmáchneme kruhem nejprve dozadu, poté dopředu a spodním obloukem jej odhodíme (Obrázek 10 b, c).
3. Kruh házíme těsně za tonoucího, nejlépe tak, aby lano leželo přes jeho rameno. Přitáhneme lano k tonoucímu a řekneme mu, aby ho uchoпил (Obrázek 10 d, e).
4. Poté, co se tonoucí pevně chytil kruhu nebo lana, jej táhneme do bezpečí. Abychom předešli pádu do vody, snížíme těžiště a držíme tělo v záklonu (Obrázek 10 f). Uklidňujeme tonoucího.
5. Pomalu táhneme tonoucího do bezpečí, střídavě pravou a levou rukou přitahujeme lano, pokračujeme dokud není tonoucí u strany bazénu nebo dokud nestojí na mělčině (Obrázek 10 g).





Obrázek 10 a, b, c, d, e, f, g. Hod záchranným kruhem (American Red Cross Team, 2007, 64).

2.4.4 Záchranná podkova

Tato pomůcka je moderní obdovou záchranného kruhu. Je vyrobena z lehce plovoucí hmoty, popřípadě ze stejného materiálu jako kruh. Díky lehkosti a menší délce hodů je vhodná spíše pro vnitřní bazény (Miler, 2007).



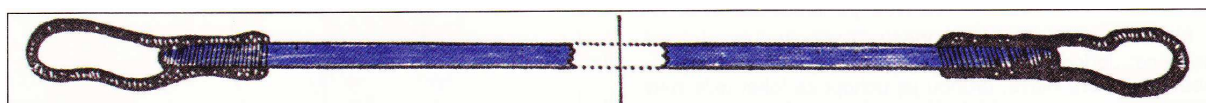
Obrázek 11. , Obrázek 12. Záchranná podkova (Miler, 2007, 68).

2.4.5 Záchranná tyč

Záchranná tyč se vyrábí z hliníku, je přibližně 3 až 4,5 m dlouhá. Používá se pro dopomoc či záchranu ze břehu (American Red Cross Team, 2007).

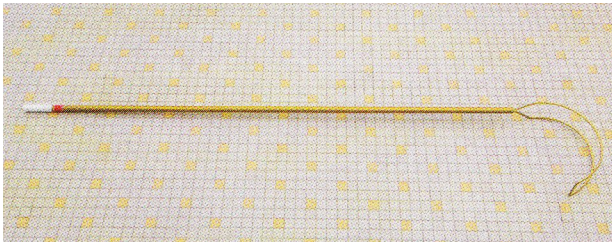
Vyrábí se v různých provedeních:

a) Klasické provedení záchranné tyče



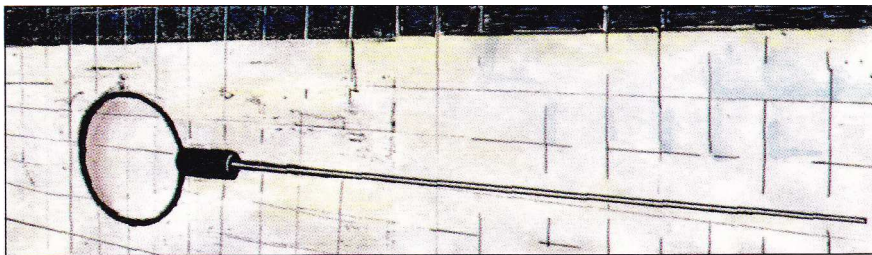
Obrázek 13. Klasické provedení záchranné tyče (Miler, 1999, 42).

b) Shepherdův hák



Obrázek 14. Shepherdův hák (American Red Cross Team, 2007, 59).

c) Tyč s kruhem



Obrázek 15. Tyč s kruhem (Miler, 1999, 42).

2.4.6 Záchranný míč

Záchranný míč se v poslední době stále více používá při dopomoci a záchraně. Je to velice jednoduchá pomůcka. Gumový nebo umělohmotný míč je umístěn do síťky, v úchytu síťky je připevněno lano. Výhodou proti kruhu je jeho hmotnost. Míč tak lze házet na větší vzdálenost a současně je méně nebezpečný při zásahu tonoucího (Miler, 2007).



Obrázek 16. Záchranný míč (Miler, 2007, 69).

2.4.7 Surfový plovák (Rescue Board)

Surfový plovák patří mezi základní vybavení na otevřených vodách. Slouží za účelem rychlého přiblížení se k tonoucímu a jeho transportu ke břehu. Navíc poskytuje možnost resuscitace již při transportu tonoucího (American Red Cross Team, 2007).

Vyrábí se z plastu nebo ze sklolaminátu. Je velice podobný surfařskému prknu, ale je stabilnější (American Red Cross Team, 2007).

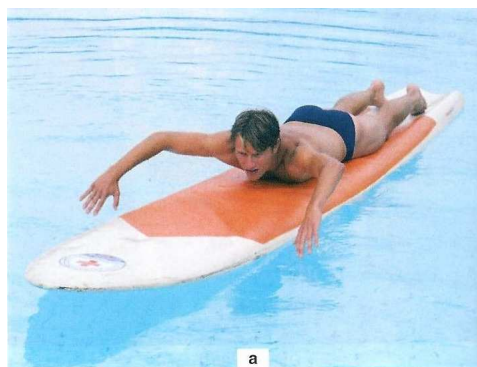


Obrázek 17. Surfový plovák (American Red Cross Team, 2007, 59).

Možnosti způsobu jízdy na plováku:

A. Zachránce na plováku leží

„Zachránce leží na břiše na podélné ose plováku za těžištěm, aby plovák měl mírně zvednutou špičku, což umožní dosáhnout větší rychlosti. Současnými pohyby paží (jako při motýlku) nebo střídavými záběry po stranách pohání plovák vpřed“ (Miler, 2007, 80).



Obrázek 18. Způsob jízdy na plováku – zachránce na plováku leží (Miler, 2007, 80).

B. Zachránce na plováku sedí

Při druhém způsobu jízdy na plováku zachránce klečí. Surfový plovák pohání vpřed současnými pohyby paží. Tento způsob není příliš vhodný ve velkých vlnách, vyžaduje delší trénink a větší zdatnost, ale při dokonalém zvládnutí techniky a dobré fyzické zdatnosti je rychlejší.



Obrázek 19. Způsob jízdy na plováku – zachránce na plováku sedí (Miler, 2007, 81).

Naložení tonoucího na plovák



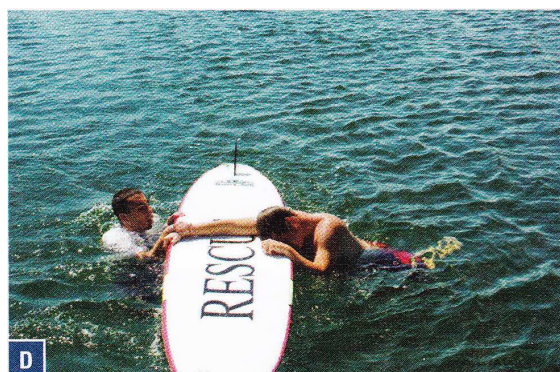
Obrázek 20. Naložení tonoucího na plovák
(American Red Cross Team, 2007, 76).



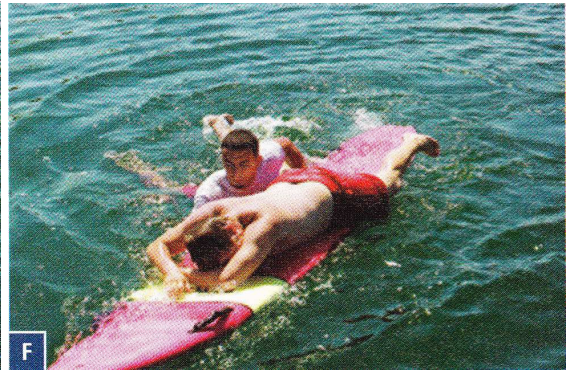
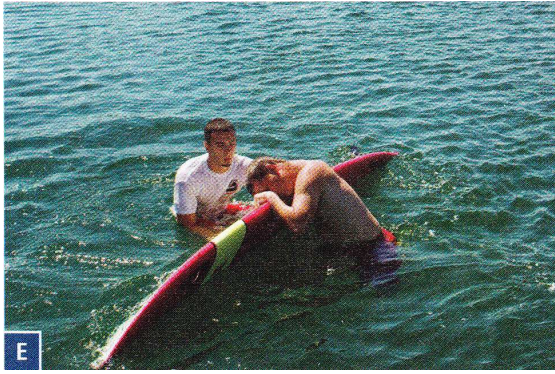
Obrázek 21. Naložení tonoucího na plovák
(American Red Cross Team, 2007, 76).



Obrázek 22. Naložení tonoucího na plovák
(American Red Cross Team, 2007, 76).



Obrázek 23. Naložení tonoucího na plovák
(American Red Cross Team, 2007, 76).



Obrázek 24. Naložení tonoucího na plovák (American Red Cross Team, 2007, 76).
Obrázek 25. Naložení tonoucího na plovák (American Red Cross Team, 2007, 76).

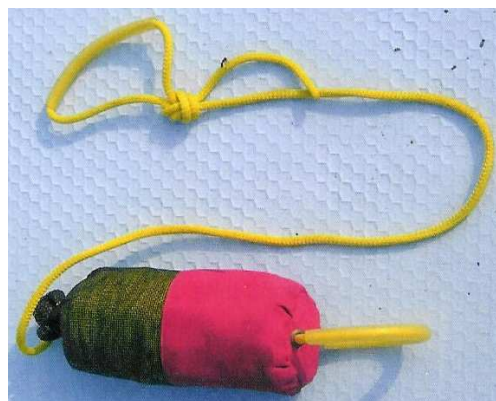


Obrázek 26. Naložení tonoucího na plovák (American Red Cross Team, 2007, 76).

2.4.8 Házecí pytlík (Throw (Rescue) Bag)

Házecí pytlík je součástí vybavení pro vodní turistiku, slouží tedy hlavně pro záchranu na tekoucí vodě.

Házecí pytlík je sešit z barevně výrazné, nylonové tkaniny. Má válcový či kuželovitý tvar. Obsahuje 15 až 25 metrů lana, dle své velikosti a obsahuje nosný materiál, aby pytlík plaval na hladině (Loskot a kol., 1997, 1999).



Obrázek 27. Házecí pytlík (Miler, 2007, 79).

2.4.9 Záchranná (páteřní) deska (Backboard, Spineboard)

Záchranná deska je povinnou součástí vybavení všech vodních zařízení v USA. Používá se pro poskytnutí první pomoci člověku s podezřením na poranění hlavy, krku a páteře za účelem omezení pohybu těchto částí těla.

Páteřní desky se vyrábí v několika provedeních, v různých tvarech, rozměrech a s různou plovatelností. Liší se v materiálech, vyrábějí se z umělé hmoty nebo námořní překližky, měly by mít voděodolný povrch. Po celém obvodu desky je mnoho držadel k upevnění pásů a zabezpečení tonoucího (American Red Cross Team, 2007).



Obrázek 28. Různá provedení záchranných desek (Sazima, 2006).

2.5 Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích

Za jednu z nejdůležitějších oblastí výcviku plavčků je bezesporu považována plavecká příprava. Tato práce se však metodikou a technikou výuky plaveckých způsobů zabývat nebude, předpokládá se, že budoucí plavčík by měl před vstupem do kurzu na získání licence ovládat plavecké způsoby kraul, prsa, znak.

2.5.1 Vznášení

Vznášením rozumíme statickou polohu těla, při které tělo setrvává v libovolné poloze u hladiny; je to důsledek hydrostatického tlaku (Miler, 2007).

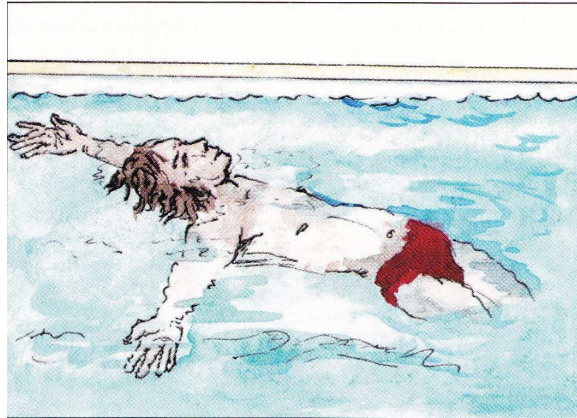
Technika provedení

Po hlubokém nádechu se tělo v poloze na znaku nachází v šikmé poloze vzhledem k hladině, výjimečně v poloze svislé. Hlava je v záklonu, jen malá část obličeje (ústa a nos) je nad hladinou. Dýchání je nutno provádět ve zvláštním rytmu – pomalý a plynulý výdech, pomalý a plynulý vdech. Následuje zadržení dechu, při kterém jsou fyzikální podmínky pro vznášení nejvýhodnější. Zadržení dechu trvá tak dlouho, pokud je to možné, a pak se opět provede výměna vzduchu (Miler, 2007, 34).

Faktory ovlivňující vznášení:

- množství tukové tkáně
- vitální kapacita plic
- „lehkost“ kostí

Vznášení je umožněno fyzikálními vlastnostmi a anatomickou stavbou lidského těla. Je jedním ze způsobů, jak se udržet u hladiny bez pohybu končetin a využíváme ho např. k vlastní záchraně.



Obrázek 29. Vznášení na znaku (Miler, 1999, 23).



Obrázek 30. „Sebezáchraná“ poloha na znaku (Miler, 2007, 34).

2.5.2 Splývání

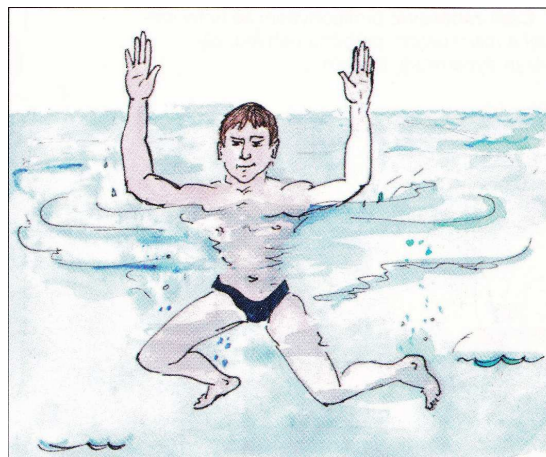
Splýváním rozumíme vznášení ve vodorovné poloze, tělo je na prsou nebo na znaku, paže ve vzpažení. Plavec se pohybuje v důsledku odrazu od stěny, ode dna, po skoku do vody nebo v důsledku záběrových pohybů. Při splývání plavec neprovádí žádné pohyby. Tělo i končetiny jsou natažené, hlava v prodloužení těla, mezi pažemi (Miler, 1999, 23).

Splývání je jednou ze základních dovedností v plavání. Využívá se nejen k průpravě, ale i při skutečné záchráně tonoucího.

2.5.3 Šlapání vody

Šlapání vody je dovednost, která je důležitá při sebezáchraně, je nezbytná při osobním zásahu, tak i při dalších druzích záchrany. Plavec setrvává na místě u hladiny pomocí pohybu končetin ve vertikální poloze, hlava i ramena jsou nad vodou. V praxi používáme šlapání vody většinou v situacích, kdy jsou paže vyřazeny z činnosti (Miler, 2007).

Pohyb nohou má několik variant: prsařské záběry sounož nebo střídnož, kraulový záběr nebo záběr nohou tak, jak je provádíme při plavání na boku.



Obrázek 31. Šlapání vody s oběma pažemi nad hladinou (Miler, 1999, 23).

2.5.4 Plavání na boku

Plavání na boku se užívá při osobním zásahu záchrany tonoucích, při dopomoci unavenému plavci, ale také při přepravě předmětů nad hladinou nebo tažení na hladině (plavidla apod.) (Miler, 2007).

Technika provedení

Plavec leží na boku, dolní paže je ve vzpažení, horní v připážení, nohy jsou volně natažené. Pohyb začíná záběrem dolní paže pod tělem. Přípravný pohyb horní paže může být veden vzduchem nebo vodou do polohy ve vzpažení, ve vodě (Miler, 1999).

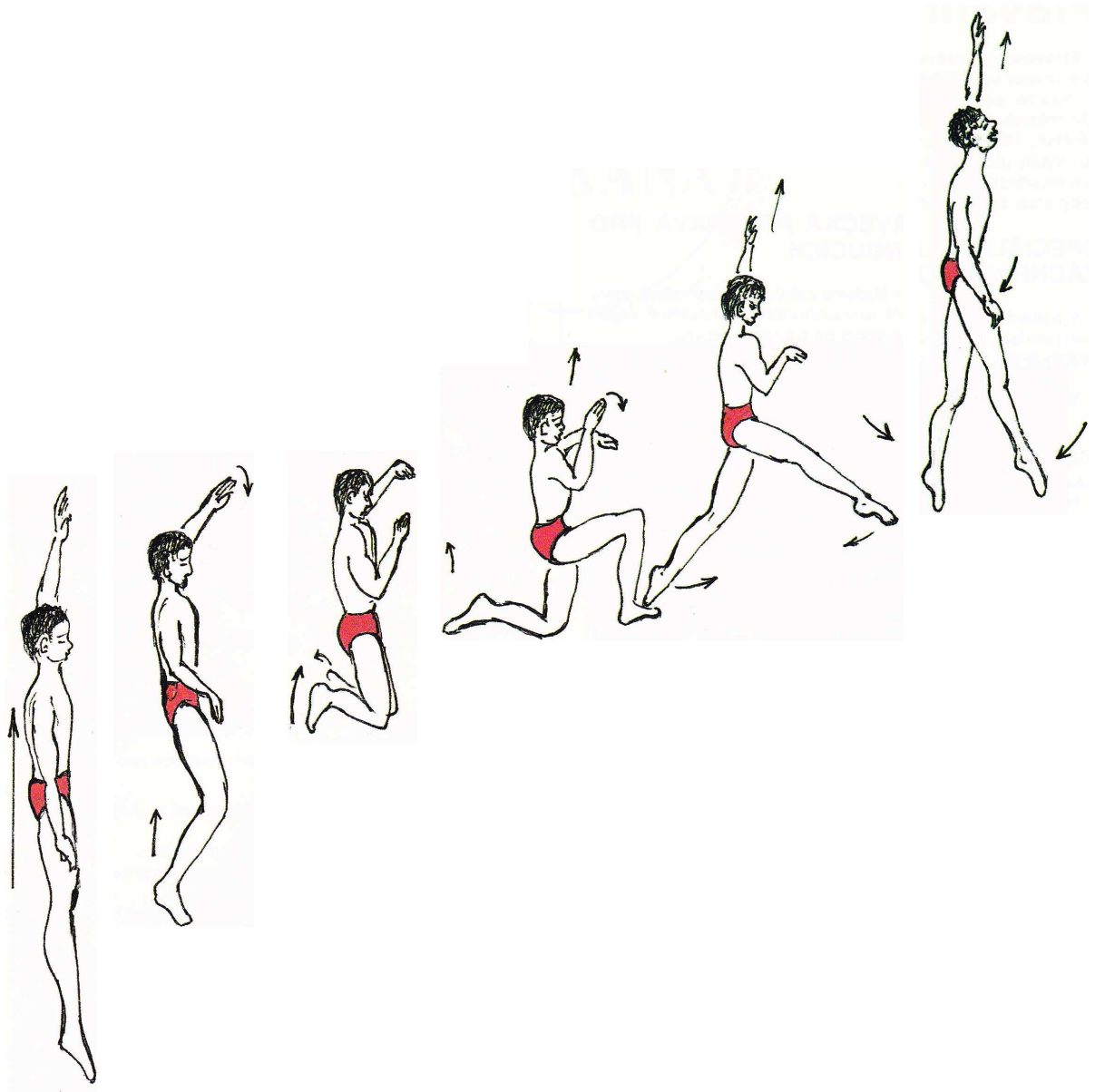
Podle Milera (1999, 24) následuje záběr horní paže před tělem do připážení, současně se dolní paže sune pod tělem vpřed do své výchozí polohy. Následuje splývání, kdy tělo využívá setrvačnost pohybu získanou záběry končetin. Záběr nohou se provádí stříhem, který probíhá v předozadní rovině. Hlavní záběrové plochy dolních končetin jsou přední a zadní strany lýtek a nártů. Nártý jsou natažené jako při kraulu. Celý pohyb dolních končetin je rozložen do dvou částí:

A. Část přípravná: horní noha se skrčuje přednožením, dolní zanožením (nebo naopak), pohyb je uvolněný, má být proveden zvolna.

B. Část záběrová: protipohybem se nohy setkají a míjí v dalším průběhu pohybu, záběr je dynamický, svihem.

Souhra, dýchání

„Při záběru dolní paže, kdy nohy zůstávají v klidu, provádíme vdech, při záběru horní paže výdech. „Střih“ nohou zapadá do záběru horní paže. Na jeden pohybový cyklus paží připadá jeden pohybový cyklus nohou“ (Miler, 2007, 36).



Obrázek 32. Plavání na boku (Miler, 1999, 24).

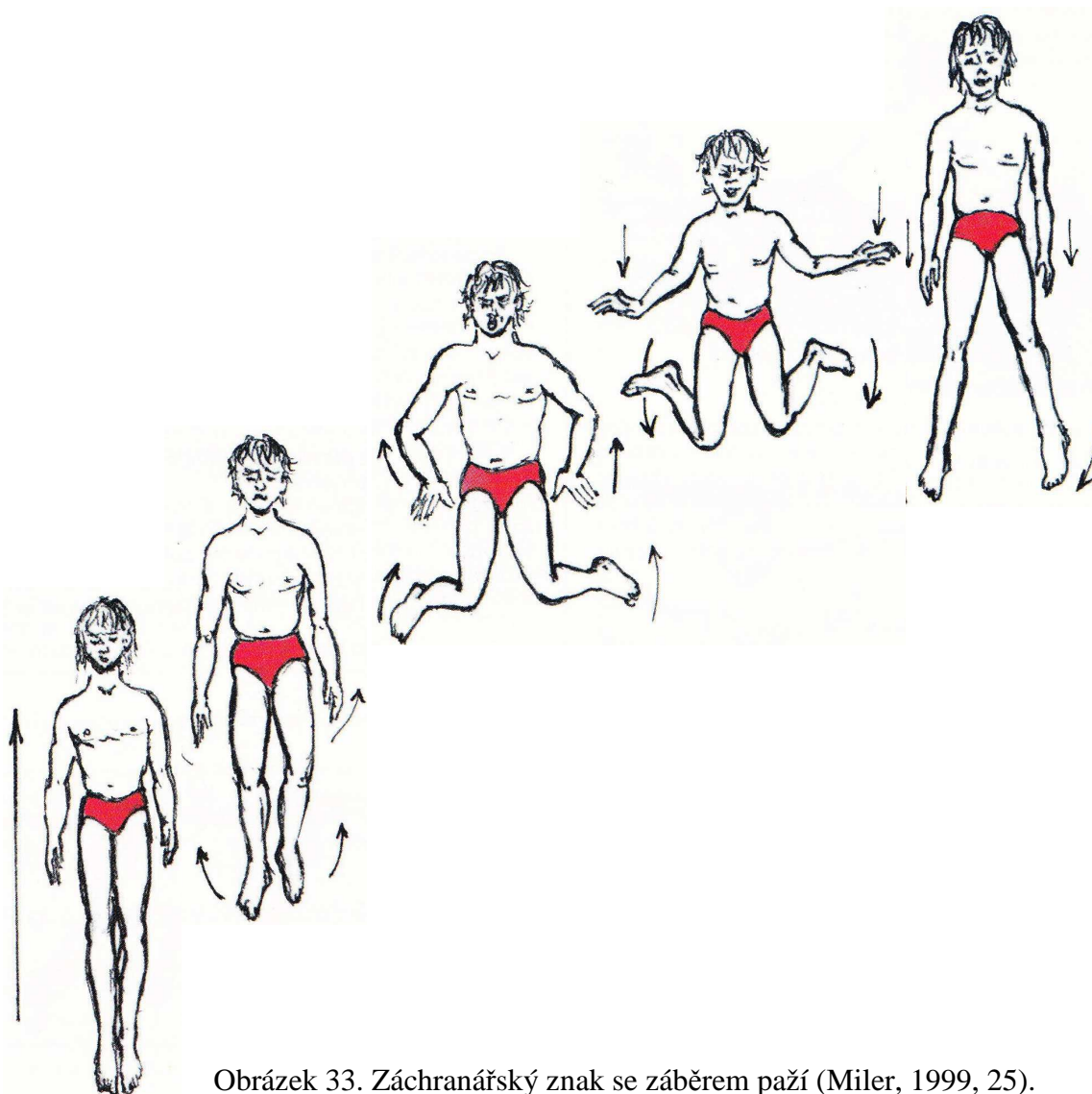
2.5.5 Záchranářský znak

„Záchranářský znak používáme hlavně při tažení tonoucího, kdy zachránce musí plavat v poloze na znak a nemá volné paže“ (Miler, 2007, 36).

Technika provedení

Plavec leží v poloze na znaku. Záběr nohou je podobný pohybu dolních končetin při plavání způsobem prsa. Nohy se ohýbají v kolenou, bérce a nártý klesají ke dnu a vytáčejí se do stran (stehna jsou méně rozevřena – jsou v prodloužení trupu). Záběr se provádí současným záběrem stranou, až do snožení a fáze splývání. Kolena se nesmí v průběhu celého pohybového cyklu vynořit z vody (Miler, 2007, 36).

Záběr paží se používá jen v první fázi nácviu záchranného znaku. Jde o současný záběr paží, začínající nad nebo na úrovni osy ramenní, vedený vodou se zvyšujícím se úsilím k bokům. Při plavání celé souhry jsou pohyby končetin současně (Miler, 2007).



Obrázek 33. Záchranný znak se záběrem paží (Miler, 1999, 25).

2.5.6 Potápění a plavání pod vodou

V této části se budeme věnovat činnostem ve vodě – pod hladinou. Potápění i plavání pod vodou patří mezi základní dovednosti vodního záchranáře, které využívá při osobním zásahu. Návuk a zvládnutí této dovednosti zlepšuje prostorovou orientaci pod hladinou a koordinaci pohybů při zadržném dechu (Miler, 2007).

2.5.6.1 Zanoření

„Cílem zanoření je co nejrychlejší a nejekonomičtější dosažení hloubky, popř. dna. Dráha plavce by měla být co nejkolmější ke dnu. Zanoření je možno provádět buď skokem do vody, nebo z plavání na hladině“ (Miler, 2007, 38).

2.5.6.1.1 Zanoření skokem

Při zanoření skokem (po nohou nebo hlavě) využíváme setrvačnosti těla získané odrazem a letem vzduchem; snažíme se „vklouznout“ do vody a využít setrvačnosti pod vodou k získání co největší hloubky. Při dopadu na hladinu je tělo propnuté, při skoku střemhlav je dopad co nejkolmější na hladinu, paže jsou ve vzpažení. Při dopadu po nohou jsou paže v připažení nebo ve vzpažení (Miler, 2007).

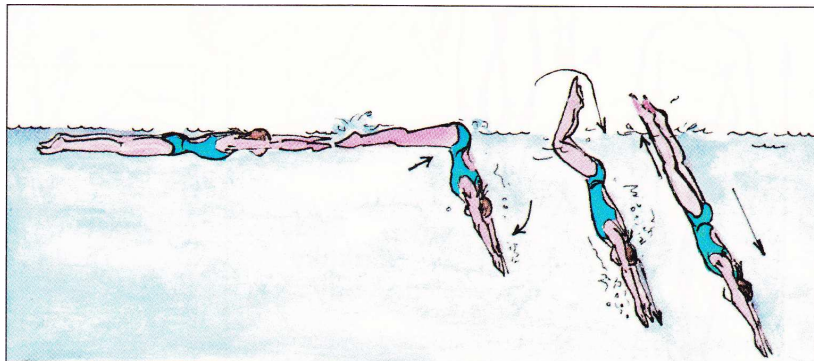
Při zanoření z plavání na hladině používáme tři způsoby:

2.5.6.1.2 Zanoření po nohou

„Mohutně vyšlápeme vodu a vzpažíme. Vynořená část trupu a paže nás svojí hmotností zatlačí pod hladinu, kde dalšími pohyby horních končetin pokračujeme v zanoření“ (Miler, 2007, 39).

2.5.6.1.3 Svislé zanoření po hlavě („kachní ponor“)

Po vyšlápnutí vody prudce vysadíme v bocích a předkloníme trup do polohy střemhlav. Při přetáčení skrčíme nohy co nejvíce k tělu. V okamžiku, kdy je tělo kolmo ke dnu, vytrčíme nohy vzhůru. Tím využijeme jejich hmotnosti k rychlému zanoření. Paže jsou ve vzpažení a mohutnými prsařskými záběry pomáhají při zanoření (Miler, 2007, 40).



Obrázek 34. Svislé zanoření po hlavě („kachní ponor“) (Miler, 1999, 26).

2.5.6.1.4 Šikmé zanoření po hlavě („delfíní zanoření“)

„Z plavání kraulem po zanoření obou paží pod hladinu (ve vzpažení), současným vysazením v bocích dostaneme horní část trupu z vodorovné polohy do polohy kolmo ke dnu. Pro urychlení pohybu pod hladinou provádějí horní končetiny prsařský záběr“ (Miler, 2007, 41).

2.5.6.2 Plavání pod vodou

Jednou ze základních dovedností plavčíka je právě plavání pod vodou.

Pohyby končetin jsou obdobné jako při technice plavání na prsou. Horní končetiny začínají záběr ve vzpažení směrem stranou, dolů, pokrčují se v loktech, dlaně (hlavní záběrová plocha) jsou po celou dobu pohybu nasměrovány vzad. Záběrová fáze probíhá stupňovaným úsilím až do polohy v připážení – dlaně jsou přitisknuté na stehna plavce. Pohyby dolních končetin jsou stejné jako při plavání způsobem prsa. Hlavní rozdíl je v souhře (Miler, 2007, 41).

Záběr ze vzpažení zahajují horní končetiny, po dokončení záběru (do připažení) následuje fáze splývání, tělo se pohybuje jen v důsledku setrvačnosti, bez pohybu končetin. Rychlost těla je poměrně velká v důsledku mohutného, stupňovaného záběru paží. Po snížení rychlosti se horní končetiny pomalu sunou pod tělem do vzpažení; v průběhu této fáze se pomalu skrčují dolní končetiny – příprava na záběr, který zapadá do závěru pohybu paží – tedy do trčení paží do vzpažení. Následuje krátké splývání a další pohybový cyklus paží (Miler, 2007).



Obrázek 35. Technika plavání pod vodou (Miler, 1999, 26).

2.5.7 Pády a skoky do vody

Nedílnou součástí přípravy plavčíka je rovněž nácvik skoků a pádů do vody, protože skok do vody může být za určitých okolností jediným způsobem zahájení rychlé záchrany.

Pády do vody

Využívají se pro vstup do vody, je-li plavčík vybaven potápěčskou výstrojí.

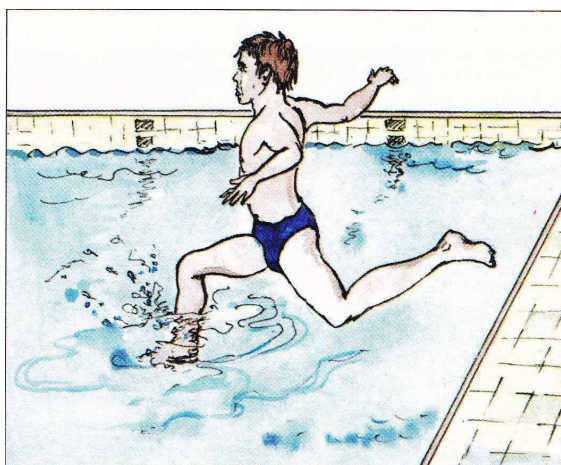
Skoky do vody

Jako výchozí poloha je vždy snížený postoj na pokrčených nohou – v podřepu tak, aby bylo těžiště co nejnižší. Nikdy neskáče do výšky, vždy se odrážíme ve vodorovném směru vpřed, což má za následek mělké ponoření. Skoky, označované jako „skoky do neznámé vody“, jsou součástí přípravy, zařazujeme je i do přípravy plavčků bazénů a koupališť, kde hloubku známe (Miler, 2007).

„Skoky do neznámé vody“ používáme při vstupu do vody, o níž nevíme ani jak je hluboká, ani neznáme charakter jejího dna. Tyto skoky snižují možnost úrazu o předměty na dně, ale především zaručují minimální zanoření – hlava musí zůstat vždy nad hladinou, což dovoluje plavčikovi nepřetržité sledování chování tonoucího a v případě, že se tonoucí potopí pod hladinu, pamatovat si místo tonutí. Proto používáme tyto skoky při záchraně tonoucího i v případech, kdy známe hloubku vody (Miler, 1999, 25).

2.5.7.1 Kročný způsob

Provedeme velký krok vpřed, dolů, nohy zůstávají v poloze výkročné, před dopadem do vody pokrčíme kolena. Při dopadu na hladinu provedeme záběrový pohyb nohama, jako při způsobu bok. Paže jsou ohnuty v loktech, v upažení poníž. Při dopadu záběrovými pohyby paží dolů, vpřed současně se záběrem nohou zajistíme minimální zanoření těla pod hladinu. Při správném a koordinovaném provedení se tělo ponoří pouze po ramena, hlava zůstane nad hladinou (Miler, 1999, 25).



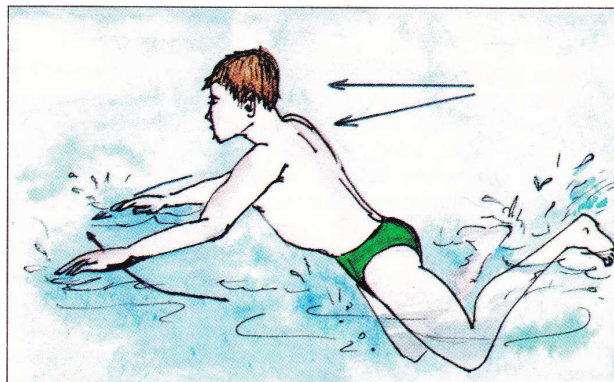
Obrázek 36. Kročný způsob (Miler, 1999, 25).

2.5.7.2 Skok v přednožení skrčmo

Při tomto skoku do vody dopadáme v přednožení skrčmo, paže provádějí stejný pohyb jako u kročného způsobu. Brzdňý účinek tohoto skoku spočívá ve zvětšení plochy těla, kterou dopadáme do vody. Skok ale není příliš vhodný pro rychlé a plynulé zahájení plavání a přiblížení se k tonoucímu (Miler, 1999).

2.5.7.3 Skok v roznožení skrčmo

Do vody dopadáme v mírném předklonu, v obdobné poloze jako při kročném způsobu, činnost při dopadu na hladinu je taktěž obdobná, jen nohy jsou v poloze zahájení prsašského záběru – skrčené, mírně roznožené. Poloha těla je šikmá k hladině, přechod do plavání je velmi plynulý a rychlý (Miler, 1999).



Obrázek 37. Skok v roznožení skrčmo (Miler, 1999, 26).

3. CÍLE

Hlavním cílem práce je analýza a komparace českého a amerického systému přípravy a technik užívaných vodními záchranáři při záchraně tonoucích.

1. Analýza techniky vodních záchranářů v ČR
2. Analýza techniky vodních záchranářů v USA
3. Komparace technik vodních záchranářů v ČR a v USA
4. Rozdíly v přípravě na výkon vodního záchranáře v ČR a v USA
 - Vědomostní a fyzické požadavky na vodní záchranáře
 - Možnosti získání licence opravňující k výkonu povolání; obsah a popis kurzu
5. Deskripce vlastních zkušeností z ČR i z USA
6. Návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v ČR

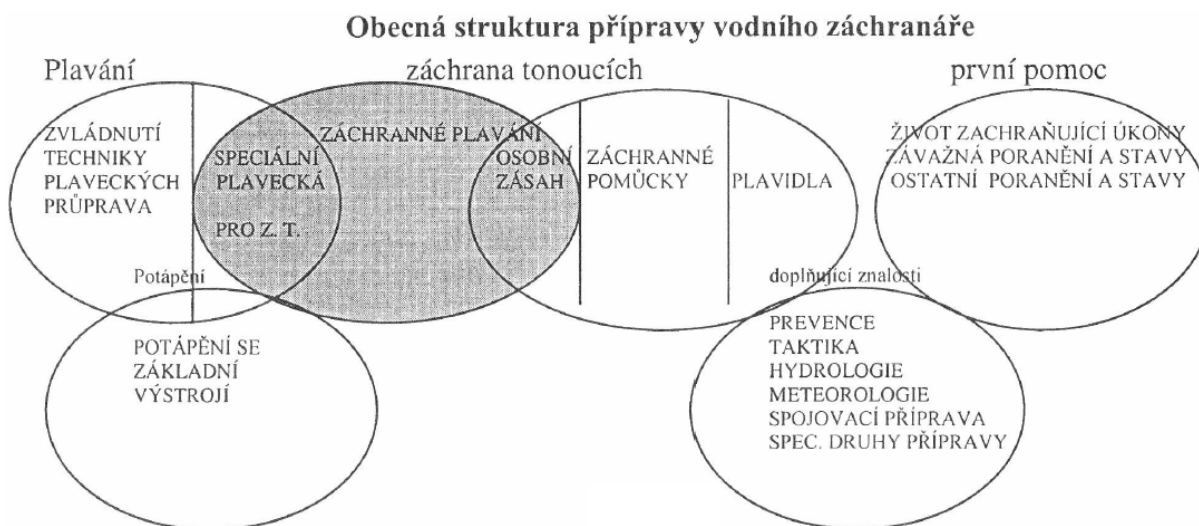
4. VÝSLEDKY

4.1 Analýza techniky vodních záchranářů

4.1.1 Analýza techniky vodních záchranářů v ČR

V této kapitole jsou popsány dovednosti, potřebné k záchraně tonoucích. Zabývá se zde detailní deskripcí výuky jednotlivých technik osobního zásahu vodního záchranáře v podmínkách bazénů a koupališť.

Při výuce zdůrazňujeme prvotní hlediska záchrany – bezpečnost plavčíka!

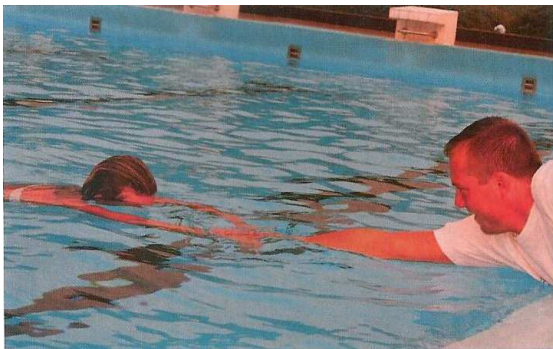


Obrázek 38. Obecná struktura přípravy vodního záchranáře (Motyčka, 2001).

Osobní zásah:

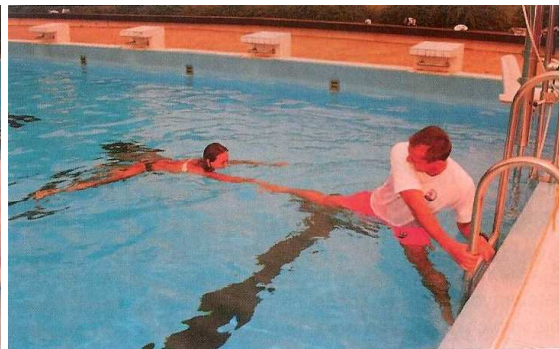
1. Dopomoc unavenému plavci
2. Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího
3. Techniky tažení tonoucího
4. Techniky vynášení tonoucího z vody
5. Techniky obrany záchranáře
6. Techniky záchrany při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře

Jednoduché způsoby osobního zásahu ze břehu



Obrázek 39. Osobní zásah ze břehu

(Miler, 2007, 48).



Obrázek 40. Osobní zásah ze břehu

(Miler, 2007, 48).



Obrázek 41. Osobní zásah ze břehu (Miler, 2007, 48).

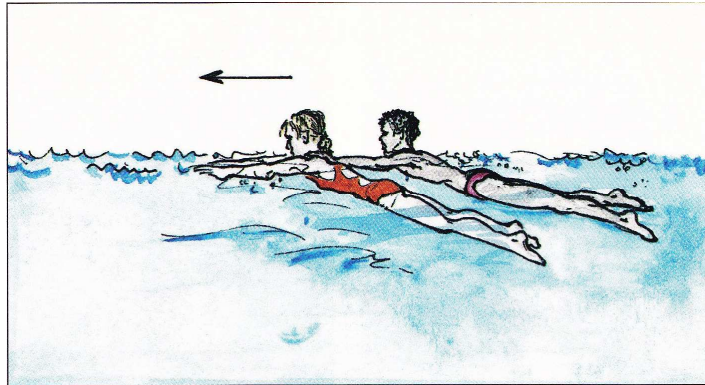
4.1.1.1 Dopomoc unavenému plavci

Unaveného plavce chápeme jako plavce vysíleného, postiženého křečí apod., je však při plném vědomí, vnímá a lze s ním komunikovat. Při dopomoci nejde ještě o vlastní záchranu tonoucího, ale pokud není poskytnuta včas, plavec přechází do stavu nazývaného tonutí (Miler, 1999).

A. Dopomoc jedním plavcem – tažení

Dopomáhající táhne unaveného plavce za sebou, a ten se ho drží za ramena. Oba jsou v poloze na prsou, dopomáhající plave prsa, unavený může pomáhat kraulovými záběry nohou. Je důležité, aby se unavený plavec nevzpíral, pouze

se lehce držel dopomáhajícího a nechal se táhnout. Nevýhoda tohoto způsobu dopomoci je v tom, že dopomáhající nevidí na unaveného plavce, nemůže s ním komunikovat a sledovat jeho psychický stav (Miler, 1999, 29).

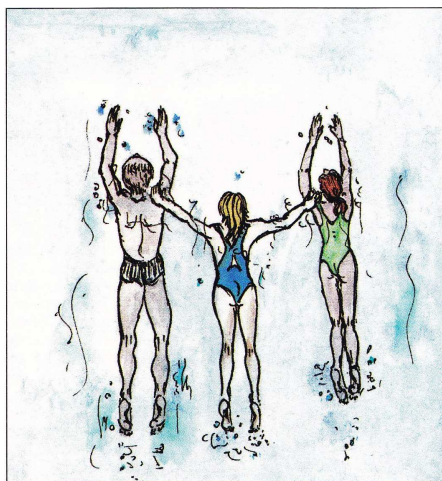


Obrázek 42. Dopomoc jedním plavcem – tažení (Miler, 1999, 29).

B. Dopomoc dvěma a více plavci

Dopomoc „LETKA“

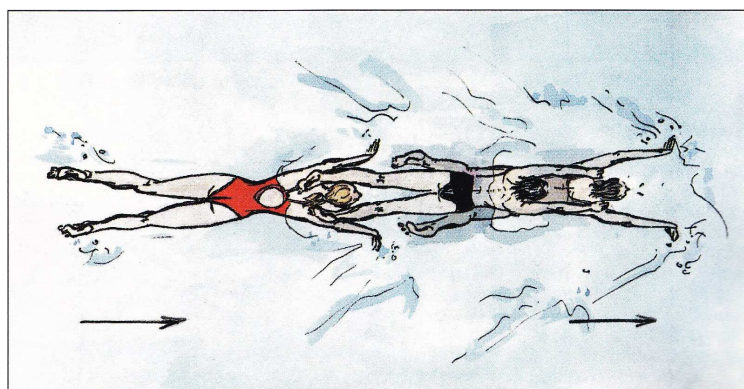
„Unavený plavec je uprostřed mezi dvěma plavci, všichni jsou v poloze na prsou. Postižený plavec se drží nataženými horními končetinami za vnitřní ramena dopomáhajících. Ti plavou prsa, musí udržovat stejnou rychlost a nesmí se od sebe vzdalovat“ (Miler, 2007, 47).



Obrázek 43. Dopomoc „LETKA“ (Miler, 1999, 29).

Dopomoc „MOST“

Dopomáhající plavou za sebou prsa, unavený plavec se v poloze na prsou drží předního zachránce nataženými horními končetinami za ramena a nárty se opírá o ramena zadního plavce. Sám nemůže zachráncům pomáhat. Tento způsob se používá u zvláště vyčerpaných plavců, případně k přepravě neplavců. Dopomáhající plavci musí zachovávat stejné podmínky souhry jako u ‚letky‘, domluva mezi nimi není snadná, a proto se zadní plavec přizpůsobuje přednímu, na kterého vidí (Miler, 2007, 47).



Obrázek 44. Dopomoc „MOST“ (Miler, 1999, 29).

Je-li k dispozici více plavců, je možná dopomoc kombinací všech uvedených způsobů, ale v praxi se to příliš neosvědčilo, kvůli obtížnosti souhry plavců (Miler, 1999).

4.1.1.2 Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího

Nemáme-li jinou možnost (lod', záchranné prkno nebo jiné záchranné prostředky), musíme se co nejrychleji přiblížit k tonoucímu plavákovi. Je však důležité si rozvrhnout síly tak, abychom byli schopní v dalším průběhu záchranné akce pokračovat. Bezprostředně před tonoucím změním případný jiný způsob plavání na prsa, kvůli neustálé kontrole tonoucího, vyhodnocení jeho stavu a zvolení nejvhodnějšího způsobu zásahu (Miler, 2007).

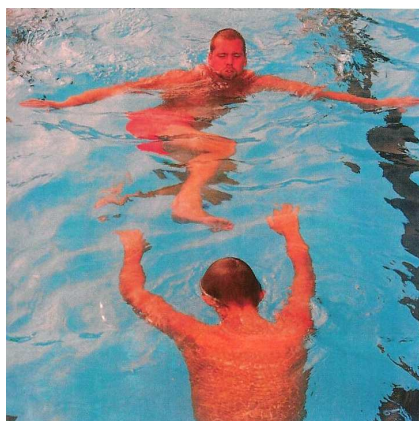
Přiblížením se k tonoucímu nerozumíme jen dostat se k němu co nejblíže, ale i způsob jak jej uchopit a připravit si jej k tažení ke břehu. Příprava tonoucího

k tažení je důležitou částí záchranné akce. Po přiblížení a uchopení následuje narovnání tonoucího do splývavé polohy na znak, která je nejvhodnější pro splývání těla na hladině (Miler, 2007).

Narovnání zepředu (Americký způsob)

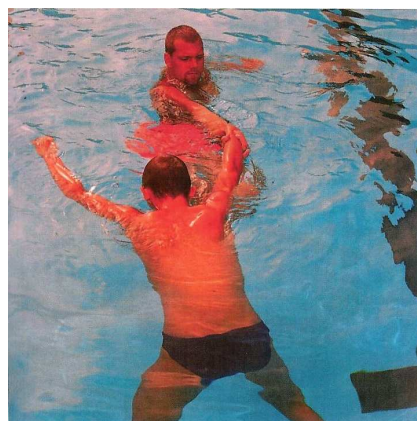
Pasivní tonoucí

Záchranář plave co nejrychleji k tonoucímu. Ve vzdálenosti 2 – 3 m od tonoucího se zastaví, šlapáním vody a pomocí paží se dostává do polohy na boku, nohama dopředu, kdy spodní nohu pokrčí pod tělo a horní má nataženou směrem k tonoucímu (Obrázek 45). Pomocí záběru paží – krouživého pohybu na úrovni boků, se přibližuje k tonoucímu. Zajišťuje si tak svou bezpečnost možností odkopnutí tonoucího při případném napadení. V okamžiku, kdy je na dosah, uchopí tonoucího pravou paží křížem podhmatem za zápěstí jeho pravé paže (v některých případech se tonoucí vznáší pod hladinou, pak se plavčík musí mírně ponořit) (Obrázek 46). Zároveň se zajištěným úchopem přechází záchranář razantně v plavání na boku (Obrázek 47), tonoucí se přetáčí na znak a dostává se do ideální splývavé polohy (Obrázek 48). Tělo neklesá, protože je tonoucí tažen za ruku ve vzpažení (Miler, 2007, 49).



Obrázek 45. Narovnání zepředu

(Miler, 2007).



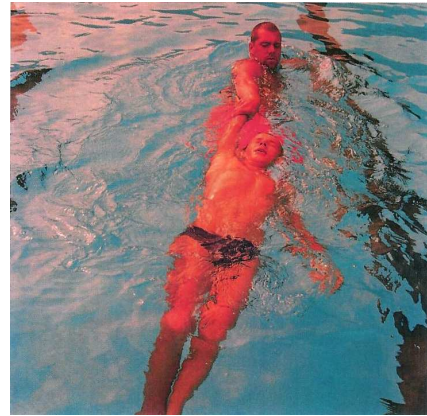
Obrázek 46. Narovnání zepředu

(Miler, 2007).



Obrázek 47. Narovnání zepředu

(Miler, 2007).



Obrázek 48. Narovnání zepředu

(Miler, 2007).

Narovnání zepředu nad vodou

Aktivní tonoucí

Používáme nejčastěji při záchraně dítěte nebo s vědomím naší fyzické převahy. Při tomto přiblížení je totiž zachránce nejsnáze napadnutelný. Připlaveme k tonoucímu do takové vzdálenosti, abychom ho mohli uchopit za ruku, která je v pohybu. Např. zápěstí jeho pravé paže chytíme zesponu svojí levou rukou a současně pravou seshora za zápěstí. Levá paže hraje důležitou úlohu při vyhledání a zajištění paže tonoucího ve vodě. Jakmile pevně držíme ruku tonoucího, pustíme okamžitě levou ruku. Zakloníme se, švihne pravou paží směrem dolů a doprava a v tomto okamžiku se ponořujeme pod hladinu. Potom paže pokračuje v protažení směrem nahoru a dozadu. Tím vlastně obrátíme tonoucího a natahujeme ho do narovnání na hladinu nad sebou. Při narovnání podepřeme hýždě tonoucího levou rukou. Pokud chceme být úspěšní, koordinace všech pohybů musí být rychlá, plynulá a provedená švihem až do úplného natažení paže tonoucího v prodloužení osy jeho těla (Miler, 2007, 50).

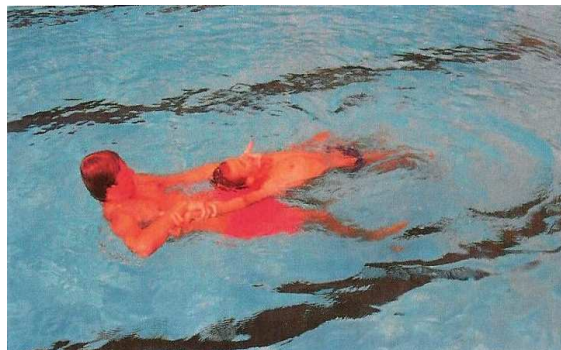
Levá paže přehmátne na bradu tonoucího a zachránce vyplouvá šikmo z vody za jeho hlavu. Následuje tažení ke břehu. Je-li zachránce dostatečně silný, omezí se po jistém uchopení na prudký švih paží tonoucího směrem nahoru a dozadu. Důležitý je současný záběr nohama (Miler, 2007, 50).



Obrázek 49. Narovnání tonoucího zepředu nad vodou (Miler, 2007, 50).



Obrázek 50. Narovnání tonoucího zepředu nad vodou (Miler, 2007, 50).

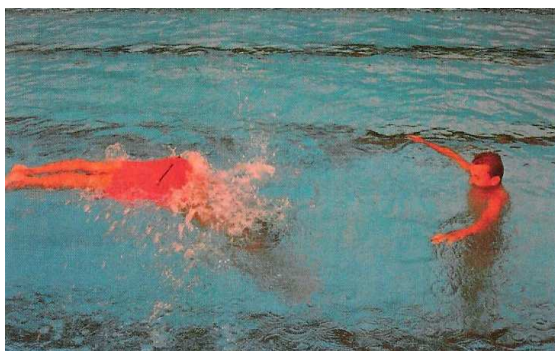


Obrázek 51. Narovnání tonoucího zepředu nad vodou (Miler, 2007, 50).

Narovnání zepředu pod vodou

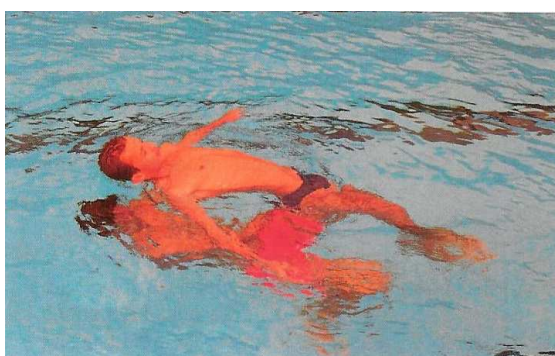
Pasivní tonoucí

Ve vzdálenosti 3 až 5 metrů před tonoucím se potopíme. Využíváme svislé nebo šikmé zanoření po hlavě s cílem potopit se dostatečně hluboko, abychom se dostali nejlépe až na úroveň kotníků tonoucího. Uchopíme jej za kolena (lépe pod kolena než nad kolena), prudce jej otočíme o 180° a současně přecházíme v plavání záchranářským znakem. Tonoucího tlačíme nahoru za sebe a jsme s ním v neustálém kontaktu. Intenzivními záběry nohou (popřípadě záběrem jedné paže, druhá fixuje tonoucího) se dostáváme k hlavě tonoucího, který je již ve splývané poloze na znaku. Následuje uchopení a tažení tonoucího (Miler, 2007, 51).



Obrázek 52. Narovnání tonoucího zepředu pod vodou (Miler, 2007, 51).

Obrázek 53. Narovnání tonoucího zepředu pod vodou (Miler, 2007, 51).



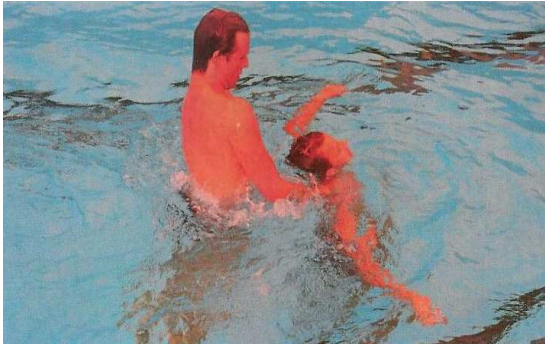
Obrázek 54. Narovnání tonoucího zepředu pod vodou (Miler, 2007, 51).

Obrázek 55. Narovnání tonoucího zepředu pod vodou (Miler, 2007, 51).

Narovnání zezadu nad vodou

Pasivní tonoucí

K tonoucímu se přiblížíme zezadu, co nejbližší k jeho tělu. Mohutně vyšlápneme vodu a zanoříme kolmo po nohou podél těla tonoucího. Současně ho uchopíme např. levou rukou za rameno a pravou za hýždě. Tahem za rameno směrem dozadu za sebe a tlakem na hýždě směrem k hladině se nám podaří dostat tonoucího na hladinu. To vše se děje za mohutného šlapání vody, ze kterého přecházíme (z polohy kolmé) v plavání záchranářským znakem (do polohy šikmé). Intenzivními záběry nohou (popřípadě záběrem jedné paže, druhá fixuje tonoucího) se dostáváme k hlavě tonoucího, který je již ve splývavé poloze na znaku. Následuje uchopení a tažení tonoucího (Miler, 2007, 52).



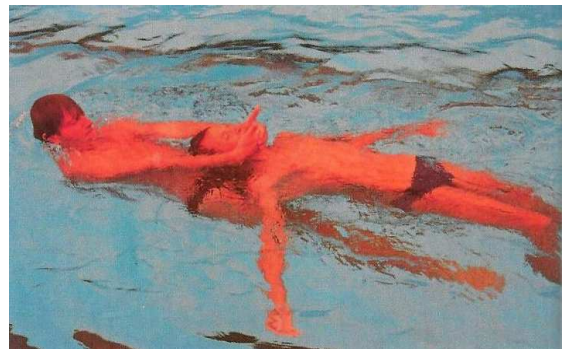
Obrázek 56. Narovnání tonoucího zezadu nad vodou (Miler, 2007, 52).



Obrázek 57. Narovnání tonoucího zezadu nad vodou (Miler, 2007, 52).



Obrázek 58. Narovnání tonoucího zezadu nad vodou (Miler, 2007, 52).



Obrázek 59. Narovnání tonoucího zezadu nad vodou (Miler, 2007, 52).

4.1.1.3 Techniky tažení tonoucího (dle Milera, 2007, 54 – 56)

A. Techniky tažení, kdy záchranář plave záchranářský znak

Důležité momenty správného tažení (podle Milera, 2007):

- správná poloha zachránce i taženého
- správná technika záchranářského znaku
- obě těla musí být v ose tažení
- paže zachránce musí být vždy zcela natažené

Výhody: natažené paže nás zabezpečují proti případnému uchopení tonoucím, mezera mezi tělem záchránce a taženého umožňuje práci nohou, záběry nohou vhánějí pod tělo tonoucího vodu a ta ho nadlehčuje; správná technika základního znaku zajišťuje dodržení osy tažení.

Nevýhody: hnací síla spočívá pouze v záběru nohou, zhoršená orientace záchránce.

V popisovaných případech jsou záchranář i tonoucí v poloze na znaku. Záchranář plave záchranářský znak.

Tažení oběma rukama za bradu (dle Milera, 2007)

Záchranář uchopí tonoucího dlaněmi za tváře, konečky prstů spojí pod bradou a dbá na to, aby mu neucpal ústa ani nos. Tahem zaklání tonoucímu hlavu a uvolní mu dýchací cesty.

Výhody: pevná fixace hlavy, záklon hlavy – uvolnění dýchacích cest.

Nevýhody: hnací síla spočívá pouze v záběru nohou.



Obrázek 60. Tažení tonoucího oběma rukama za bradu (Miler, 2007, 54).

Tažení jednou rukou za bradu (dle Milera, 2007)

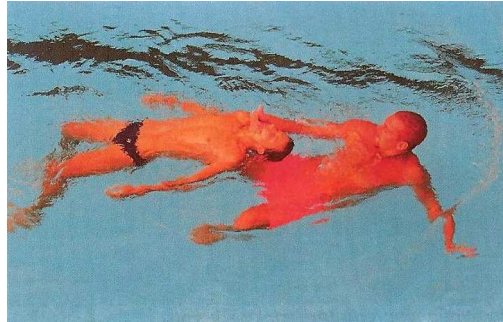
Záchranář dlaní ruky, kterou tonoucího táhne, uchopí bradu tak, aby nepřekrývala jeho ústa a ani netlačila na jeho krk. Paže musí být při tažení stále maximálně natažena. Záklon hlavy, stejně jako v prvním případě, uvolní dýchací cesty.

Výhody: záklon hlavy – uvolnění dýchacích cest, „volná“ paže provádí stupňovaný

záběr z úrovně ramene do připazení a zvyšuje efektivitu tažení, může ovlivnit změnu směru tažení; užíváme pro tažení lehkých a „klidných“ tonoucích.

Nevýhody: nejisté uchopení za bradu.

Tento způsob je vhodný pro tažení tonoucího v bezvědomí.



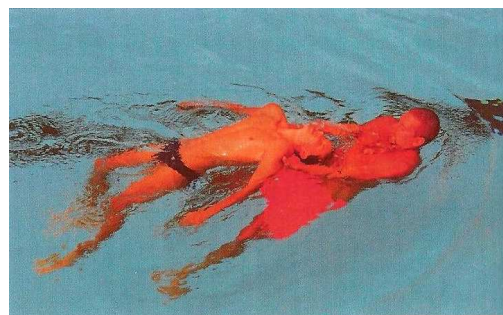
Obrázek 61. Tažení tonoucího jednou rukou za bradu (Miler, 2007, 54).

Tažení oběma rukama za podpaží (dle Milera, 2007)

Záchranář vsune prsty obou rukou do podpažních jamek tonoucího a palce „proti“ obepínají ramenní kloub.

Výhody: umožňuje lepší uchopení, fixaci a nadlehčení tonoucího, užíváme jej při tažení neklidných tonoucích.

Nevýhody: kratší vzdáleností mezi těly může u těžších tonoucích omezit záběr nohou.



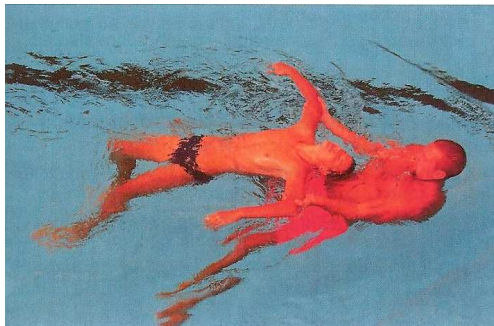
Obrázek 62. Tažení tonoucího oběma rukama za podpaží (Miler, 2007, 54).

Tažení oběma rukama za lokty (dle Milera, 2007)

Záchranář uchopí tonoucího za lokty, palce „proti“ prstům.

Výhody: umožňuje lepší uchopení a fixaci tonoucího.

Nevýhody: kratší vzdálenost mezi těly může u těžších tonoucích omezit záběr nohou, obtížnější je nadlehčení těžších tonoucích.



Obrázek 63. Tažení tonoucího oběma rukama za lokty (Miler, 2007, 55).

B. Techniky tažení, kdy záchranář plave na boku

Uvedené způsoby jsou vhodné pro záchranu ve vlnách nebo v proudící vodě.

Důležité momenty správného tažení (podle Milera, 2007):

- správné uchopení tonoucího
- správná technika plavání na boku
- předpokladem efektivního tažení je mírné „vyosení“ tonoucího, záchránce neplave vedle tonoucího, ale mírně před ním

Výhody: pevnější uchopení tonoucího, volná záběrová paže (záběr, změna směru, zachycení ze břehu či jiné opory).

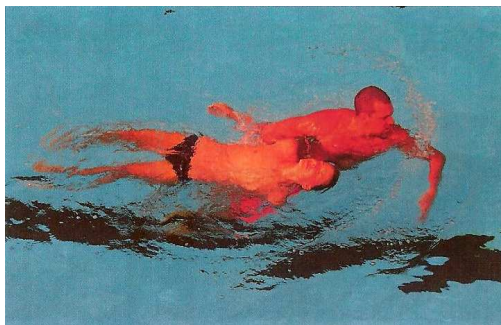
Nevýhody: přímý kontakt s tonoucím, omezený záběr dolních končetin.

V popisovaných případech plave záchránce na levém boku a tonoucí je v poloze na znaku.

Příbojový způsob tažení

Záchránce provlékne svou pravou paži mezi pravou paží a trupem tonoucího a uchopí jej pod tělem za jeho levou paži. Při tažení se zaměří na pevný úchop

a mírné „vyosení“ tonoucího, aby byl při tažení „o hlavu“ před ním. To mu umožní snadnější záběrové pohyby. Důležitá je souhra dolních končetin a záběrové paže (fáze záběru – fáze splývání) (Miler, 2007, 55).

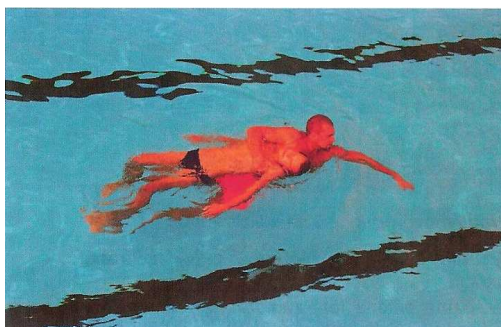


Obrázek 64. Příbojový způsob tažení tonoucího (Miler, 2007, 55).

Tažení držením tonoucího přes prsa

1. varianta

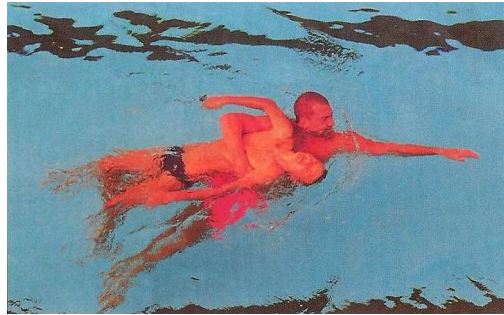
Zachránce provlékne svou pravou paží mezi hlavou a pravým ramenem tonoucího a uchopí ho v podpaží vzdálenější, v tomto případě levé paže. Při tažení se zaměří na pevný úchop a mírné „vyosení“ tonoucího, aby byl při tažení „o hlavu“ před ním. To mu umožní snadnější záběrové pohyby. Důležitá je souhra dolních končetin a záběrové paže (fáze záběru – fáze splývání) (Miler, 2007, 55).



Obrázek 65. Tažení držením tonoucího přes prsa – 1. varianta (Miler, 2007, 55).

2. varianta

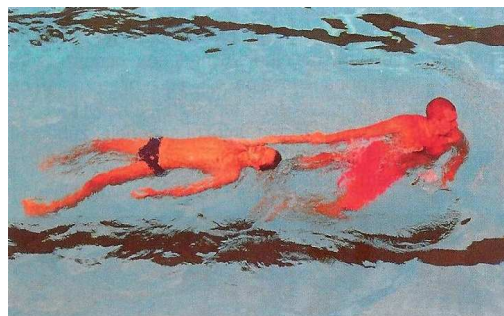
Zachránce provlékne svou pravou paží pod bližší paží tonoucího a uchopí jej za trup přes prsa. Při tažení se zaměří na pevný úchop a mírné „vyosení“ tonoucího, aby byl při tažení „o hlavu“ před ním. To mu umožní snadnější záběrové pohyby. Důležitá je souhra dolních končetin a záběrové paže (fáze záběru – fáze splývání) (Miler, 2007, 56).



Obrázek 66. Tažení držením tonoucího přes prsa – 2. varianta (Miler, 2007, 56).

Tažení za jednu ruku

Tento velice jednoduchý a vhodný způsob tažení je také součástí „Amerického způsobu“ narovnání.



Obrázek 67. Tažení tonoucího za jednu ruku (Miler, 2007, 56).

4.1.1.4 Techniky vynášení tonoucího z vody

Osobní zásah je z hlediska posloupnosti zakončen transportem postiženého na břeh. Je pravděpodobné, že záchranář bude mít při této fázi pomocníky (další záchranáři, zaměstnanci nebo dobrovolníci z řad návštěvníků zařízení). Pokud však zůstane záchranář na vynášení sám, volí způsob techniky podle (Miler, 2007, 56):

- podmínek prostředí záchranné akce
- stavu postiženého (bezvědomí nebo případná další zranění, poranění)
- tělesné konstituce postiženého
- vlastních silových a dovednostních dispozic

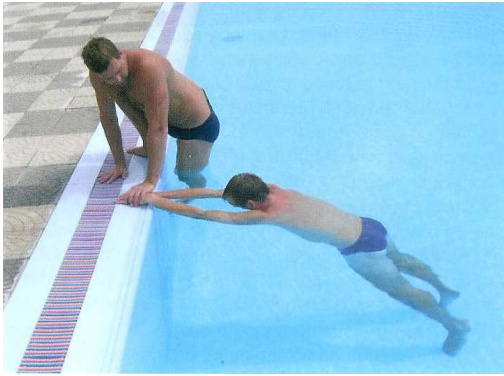
A. Vynášení tonoucího přes okraj bazénu jedním zachráncem

Záchranář např. po „Americkém způsobu“ narovná a táhne tonoucího na boku za jednu ruku. S úchopem okraje bazénu „trhne“ tonoucímu za ruku, na okamžik jej pouští (tělo díky pohybu splývá samo) a ihned toutéž paží uchopuje tonoucího přes prsa (mezi hlavou a ramenem za vzdálenější podpaží).

Levou rukou se drží okraje bazénu, levý bok je přitisknutý ke stěně a pokrčením pravé nohy nadlehčuje tonoucího. Pravou rukou uchopí zápěstí pravé ruky tonoucího a přitiskne ji dlaní na okraj bazénu (tonoucí se otáčí čelem ke stěně). Následně dlaň levé paže přebírá fixaci ruky tonoucího, záchranář přestává tonoucího nadlehčovat a ten se dostává do vertikální polohy. Nyní záchranář uchopí levou paži za zápěstí a přitiskne její dlaň na hřbet již fixované pravé ruky tonoucího; držení obou rukou tonoucího na kraji bazénu opět přebírá pravá paže záchranáře. Záchranář (za neustálé fixace rukou oběti) se s současným záběrem dolních končetin dostává vzporem přes okraj bazénu (Miler, 2007).

1) Přetažení tonoucího přes okraj bazénu – hladina je zároveň s okrajem bazénu

Jakmile je záchranář na břehu, postaví se v předklonu na okraj bazénu, uchopí oběma rukama paže tonoucího za zápěstí a šetrně jej přetáhne přes okraj do takové vzdálenosti, aby mohl z větší části jeho tělo položit na zem. Následuje další manipulace s obětí tak, jak vyžaduje následná péče (Miler, 2007).



Obrázek 68. Přetažení tonoucího

přes okraj bazénu (Miler, 2007, 57).



Obrázek 69. Přetažení tonoucího

přes okraj bazénu (Miler, 2007, 57).



Obrázek 70. Přetažení tonoucího přes okraj bazénu (Miler, 2007, 57).

2) Způsob „výťah“ – vysoký okraj bazénu

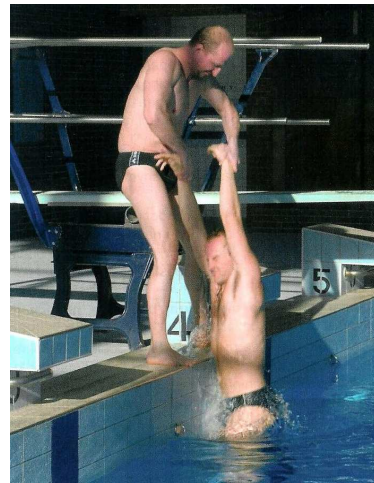
Cílem je dostat tonoucího přes výše položený okraj bazénu do sedu, a tak musí záchranář vynaložit větší úsilí, a proto je v tomto případě velice důležité správné provedení.

Záchranář se postaví v předklonu na okraj bazénu a uchopí oběma rukama křížem paže tonoucího za zápěstí (pravou rukou za pravé, levou za levé zápěstí). Následuje vytažení tonoucího a jeho otočení z polohy čelem ke stěně o 180°. Konečná fáze vytažení s již zmiňovaným otočením se provádí prudkým tahem (možnou dopomocí je „rozhoupání“ tonoucího ve vertikální poloze ještě ve vodě u stěny bazénu); záchranář provádí vytažení v podřepu, silou dolních končetin, až poté zapojuje zádové svalstvo a svaly horních končetin. Po usazení tonoucího na okraj bazénu ho ukládáme do polohy pro následnou péči (Miler, 2007).



Obrázek 71. Způsob „výtah“

(Miler, 2007, 58).

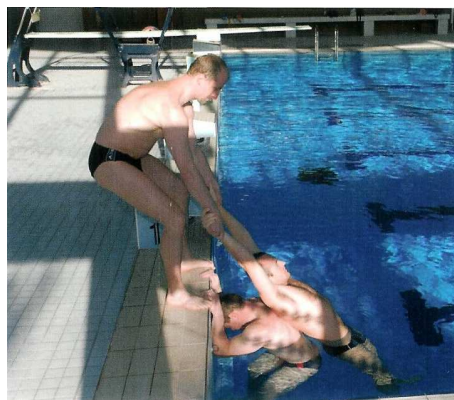


Obrázek 72. Způsob „výtah“

(Miler, 2007, 58).

B. Vynášení tonoucího přes okraj bazénu dvěma zachránci

Oba již zmíněné způsoby – přetažení i vztažení se dají použít i se dvěma zachránci; záchrana se tak stává jednodušší a bezpečnější. Zachránce, který přitáhne tonoucího ke kraji bazénu pomáhá zachránce na břehu s uchopením paží tonoucího za zápěstí. Poté se postaví čelem ke stěně bazénu (mezi stěnu a tonoucího) a vytvoří zády „šikmou plošinu“, po které pak záchranář snadněji (tonoucí klouže po mokrých zádech) a hlavně bezpečněji vytáhne tonoucího z bazénu. Tonoucího lze vytáhnout jak čelem, tak i zády ke stěně. Způsob závisí na stavu, závažnosti poranění, popřípadě na možných podezřeních na zranění tonoucího (Miler, 2007).



Obrázek 73. Vynášení tonoucího přes okraj bazénu dvěma zachránci (Miler, 2007, 59).

C. Vynášení tonoucího jedním zachráncem po žebříku



Obrázek 74. Vynášení tonoucího
(Miler, 2007, 59).



Obrázek 75. Vynášení tonoucího
(Miler, 2007, 59).



Obrázek 76. Vynášení tonoucího
(Miler, 2007, 59).



Obrázek 77. Vynášení tonoucího
(Miler, 2007, 59).

D. Vynášení tonoucího z mělké vody



Obrázek 78. Plážový způsob vynášení tonoucího (Miler, 2007, 60).

E. Vynášení tonoucího více zachránci

Spolupráce více záchranářů na vynášení tonoucího celkově zjednodušuje záchranou akci. Na bazénech aplikujeme již uvedené způsoby, na koupalištích s pozvolným vstupem do vody nebo na pláži můžeme využít způsob vynesení tonoucího např. třemi zachránci (Obrázek 79). Výhodou tohoto transportu je, z vnějších cest dýchacích tonoucího odtéká voda již během transportu (Miler, 2007).



Obrázek 79. Vynášení tonoucího více zachránci (Miler, 2007, 61).

4.1.1.5 Techniky obrany záchranáře (dle Milera, 2007)

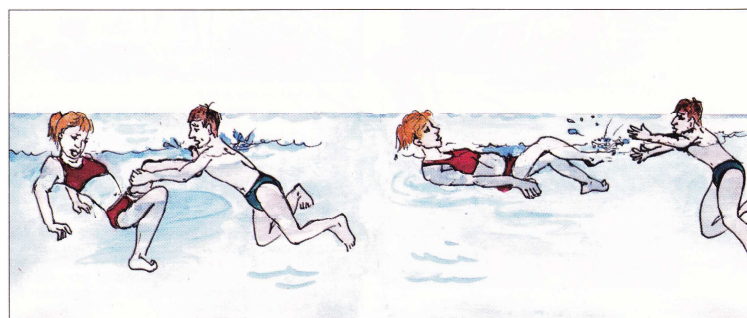
Techniky obrany:

A) Odražení agresivního tonoucího

B) Osvobozovací chvaty

A. Odražení agresivního tonoucího

V případě, že jsme zaujali ideální, bezpečnou polohu - na boku, nohama dopředu, kdy je spodní noha pokrčena pod tělem a horní je natažena (nebo mírně pokrčena) směrem k tonoucímu – můžeme tonoucího odrazit nohou.

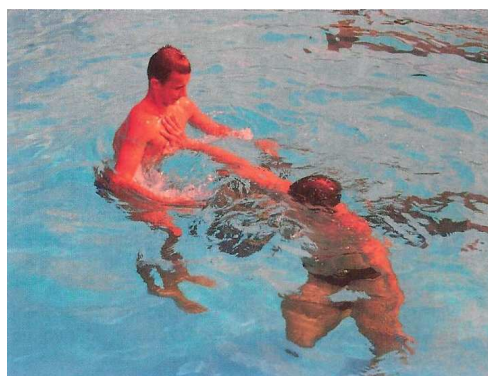


Obrázek 80. Odražení tonoucího nohou (Miler, 1999, 38).

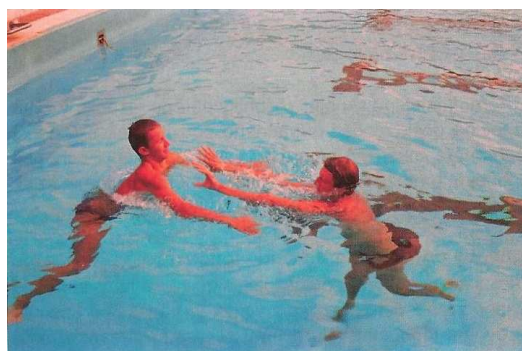


Obrázek 81. Odražení tonoucího nohou (Miler, 1999, 38).

V případě nečekaného napadení a nestačili jsme se dostat do výše uvedené polohy, odrazíme tonoucího rukama – plochou dlaně, tlakem na hrudník.



Obrázek 82. Odražení tonoucího jednou rukou (Miler, 2007, 61).



Obrázek 83. , Obrázek 84. Odražení tonoucího dvěma rukama (Miler, 2007, 62).

Po odražení tonoucího následuje nové řešení situace, vedoucí k záchraně tonoucího; adekvátní stavu tonoucího, možnosti využití pomůcek či pomoci ze strany dalších záchranářů.

B. Osvobozovací chvaty

Osvobozovací chvaty fungují na principu pák a švihů. Důležité je přesné a rychlé provedení. Chvaty můžeme rozdělit do dvou skupin:

1. Osvobozovací chvaty, kde s osvobozením přecházíme zároveň k narovnání tonoucího.
2. Osvobozovací chvaty, při nichž se nejprve vymaníme ze sevření tonoucího a teprve poté volíme způsob, kterým ho narovnáme.

1. Osvobozovací chvaty, kde s osvobozením přecházíme zároveň k narovnání tonoucího

Osvobození ze sevření kolem krku zezadu

Zachránce uchopí tonoucího jednou rukou za zápěstí vrchní paže a druhou rukou za loket. Při vyražení paže přes loket tonoucího vzhůru se zachránce současně potápí a otáčí ho zády k sobě. Páčením ruky za zády tonoucího dochází k jeho narovnání na hladinu. Intenzivními záběry nohou (popřípadě jedné paže, druhá fixuje tonoucího) se dostává zachránce k hlavě tonoucího, který je již téměř ve splývavé poloze na znaku. Po dosažení hladiny zachránce uchopí volnou rukou tonoucího za bradu a zahájí tažení. Následuje úchop brady tonoucího i druhou rukou (Miler, 2007, 62).



Obrázek 85. Osvobození ze sevření kolem krku zezadu (Miler, 2007, 62).



Obrázek 86. Osvobození ze sevření kolem krku zezadu (Miler, 2007, 62).



Obrázek 87. Osvobození ze sevření kolem krku zezadu (Miler, 2007, 62).

Osvobození ze sevření kolem těla přes paže zezadu

Záchranář se nadechne - zvětší objem hrudníku a napne svaly. Poté rychlým vydechnutím zmenší objem hrudníku a díky mokřým tělům ve vodě se hladce vysmekne z objetí tonoucího směrem dolů. (V případě sevření tonoucím kolem krku zachránce je další fáze osvobození stejná jako v předchozím bodě) (Miler, 2007).

Osvobození ze sevření kolem krku zepředu

Zachránce nasazuje např. pravou dlaň seshora zleva na bradu tonoucího. Tlakem dlaně otáčí hlavu tonoucího doleva, což ho donutí uvolnit sevření. Zároveň levou rukou vyráží pravý loket tonoucího směrem vzhůru, potápí se a uchopí pravou rukou zápěstí pravé ruky tonoucího. Pákou otáčí tonoucího zády k sobě a narovnává jej na hladinu. Intenzivními záběry nohou (popřípadě záběrem jedné paže, druhá fixuje tonoucího) se dostává zachránce k hlavě tonoucího, který je již téměř ve splývavé poloze na znaku. Po dosažení hladiny zachránce uchopí volnou rukou tonoucího za bradu a zahájí tažení. Následuje úchop brady tonoucího i druhou rukou (Miler, 2007, 63).



Obrázek 88 a, b, c, d. Osvobození ze sevření kolem krku zepředu (Miler, 2007, 63).

Osvobození ze sevření kolem těla přes paže zepředu

Postupujeme stejným způsobem jako u osvobození ze sevření kolem těla přes paže zezadu. Po úniku ze sevření se dostáváme do předešlé situace – osvobození ze sevření kolem krku zepředu (následuje již popsáný postup) (Miler, 2007).

Osvobození ze škrčení zepředu

Zachránce uchopí pravou rukou podhmatem pravé zápěstí tonoucího (pravá ruka zachránce jde přes levou ruku tonoucího horem). Levou udeří zespu do pravého lokte tonoucího, zanořuje se a otáčí tonoucího zády k sobě. Pravou páčí zápěstí pravé ruky tonoucího nahoru do úplného narovnění. Intenzivními záběry nohou (popřípadě záběrem jedné paže, druhá fixuje tonoucího) se dostává zachránce k hlavě tonoucího, který je již téměř ve splývavé poloze na znaku. Po dosažení hladiny zachránce uchopí volnou rukou tonoucího za bradu a zahájí tažení. Následuje úchop brady tonoucího i druhou rukou (Miler, 2007, 64).



Obrázek 89 a, b, c. Osvobození ze škrcení zepředu (Miler, 2007, 64).

Osvobození ze škrcení zezadu

Varianta 1. Kotoulem nazad

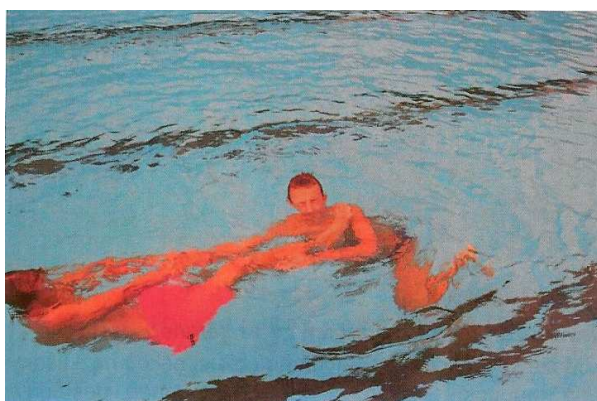
Zachránce provádí mohutným záběrem rukama kotoul vzad a dostává se za záda tonoucího. V první fázi kotoulu jsou nohy skrčené, kolena u brady. Když se zachránce přetáčí natáhne nohy a dostává se tak snadněji za tonoucího a chytá jej jednou rukou za rameno a druhou za hýždě a zahajuje narovnání tonoucího. Podstatou je zvládnutí kotoulu co nejrychleji, aby tonoucí zůstal ve stejné poloze a nebránil tak v dokončení chvatu – úchop k narovnání (Miler, 2007).

Varianta 2. Přehozením tonoucího

Zachránce uchopí oběma rukama zápěstí tonoucího, předkloněním a náznakem kotoulu vpřed přehodí tonoucího vpřed přes hlavu. Tonoucí je donucen pohybem těla pustit sevření krku, zatímco zachránce jej stále drží za zápěstí, tím je tonoucí narovnán a připraven k tažení (Miler, 2007).

Osvobození ze sevření jedné ruky

Pokud je záchránce uchopen oběma rukama tonoucího za jednu ruku, např. levou, chytí pravou rukou seshora zápěstí pravé ruky tonoucího, chodidlem pravé nohy se opře o jeho levé rameno (nad paží tonoucího) a současným přitahováním zápěstí tonoucího k sobě a odtlačováním jeho ramene od sebe, ho otočí zády k sobě. Pravou rukou stále drží paži tonoucího a natahuje ho směrem vzad do splývavé polohy. Poté intenzivními záběry nohou (popřípadě za pomoci levé ruky) se záchránce dostává k hlavě tonoucího. Pokud již splývá, uchopí jej volnou rukou za bradu a zahájí tažení, následně se připojuje i druhá ruka (Miler, 2007).



Obrázek 90. Osvobození ze sevření jedné ruky (Miler, 2007, 65).

2. Osvobozovací chvaty, při nichž se nejprve vymaníme ze sevření tonoucího a teprve poté volíme způsob, kterým ho narovnáme.

Osvobození ze sevření obou rukou

Záchránce se vyprošťuje ze sevření tonoucího švihem proti jeho palcům.



Obrázek 91 a, b. Osvobození ze sevření obou rukou (Miler, 2007, 65).

Osvobození z držení za vlasy

Zachránce přitiskne jednou rukou hřbet ruky tonoucího ke své hlavě, druhou jej uchopí za loket těžší ruky a lámáním ruky proti předloktí donutí tonoucího, aby vlasy pustil (Miler, 2007).

Osvobození ze sevření kolem pasu zezadu

Zachránce páčí oběma rukama malíčky tonoucího proti hřbetu rukou (Miler, 2007).



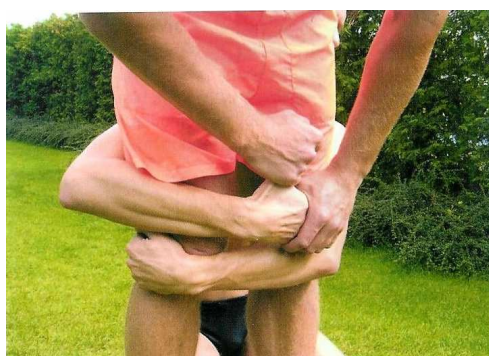
Obrázek 92. Osvobození ze sevření kolem pasu zezadu (Miler, 2007, 66).

Osvobození ze sevření kolem pasu zepředu

Zachránce přitiskne trup tonoucího pomocí předloktí ke svému trupu a zapřením palce druhé ruky za nos vyvrací jeho hlavu dozadu (Miler, 2007).

Osvobození ze sevření nohou

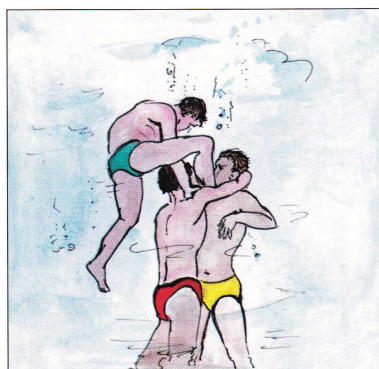
Je-li zachránce uchopen za nohy zezadu, nasazuje tonoucímu páku na jednu z jeho paží. V případě, že je uchopen za nohy zepředu, osvobozuje se kroucením hlavy tonoucího (Miler, 2007).



Obrázek 93. Osvobození ze sevření nohou (Miler, 2007, 66).

Osvobození dvou tonoucích ze vzájemného sevření

Tato situace může nastat, když se o záchranu pokusí někdo nezkušený a je tonoucím sevřen. V takovém případě uchopí zachránce původního tonoucího oběma rukama za bradu, přitáhne ho k sobě a nohou prudce odkopne prvního zachránce, aby ho uvolnil ze sevření. Ten má většinou ještě dostatek sil, aby doplaval sám ke břehu (Miler, 2007).



Obrázek 94. Osvobození dvou tonoucích ze vzájemného sevření (Miler, 1999, 42).

4.1.1.6 Techniky záchrany při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře

Příznaky poranění páteře – symptomy:

- bolest v místě poranění
- poruchy vědomí – dezorientace až bezvědomí
- deformace páteře
- znatelný otok a krevní podlitiny v místě poranění
- poruchy až ztráta hybnosti a citlivosti končetin
- zhoršené dýchání až bezdeší
- při úraze hlavy, výtok moku či krve z uší nebo nosu
- inkontinence (neschopnost udržet stolici a moč)
- křeče

Diagnóza poranění páteře

K poranění páteře dochází nejčastěji při skocích do vody, do míst s malou hloubkou vody, v bazénech, ale i na volné (otevřené) vodě díky neznalosti hloubky a charakteru vodního dna.

Jelikož vodní záchranáři nemají potřebné znalosti ani vybavení potřebné pro určení přesné diagnózy, tak jsou-li přítomny některé z výše uvedených příznaků, vždy se předpokládá, že má zraněný poraněnou páteř a podle toho je mu také poskytována první pomoc. Určujícím faktorem rozpoznání poranění páteře je v těchto případech především zjištění příčin a mechanismů, jak k úrazu došlo.

Obecný postup při záchranné akci

Při poranění páteře (i podezření na tento stav) přivoláme, co nejdříve je to možné, zdravotnickou záchrannou službu (ZZS). Během čekání na příjezd odborné pomoci se snažíme fixací minimalizovat či úplně eliminovat pohyb hlavy postiženého a jeho páteře (hlavu držíme v jedné linii s tělem).

Opatrně vstupujeme do vody a přibližujeme se k postiženému velmi jemně (abychom zvlněním hladiny nezpůsobili zbytečný pohyb postiženého). Snažíme se zamezit pohybu páteře tonoucího; narovnáme ho na hladinu do horizontální, nejlépe splývavé polohy a co nejdříve jej obracíme obličejem vzhůru. Pokud je tonoucí v hloubce, což se stává jen zřídka, přemístíme jej co nejdříve na mělčinu. Neustále kontrolujeme jeho dýchání. Umístíme postiženého na záchrannou desku, bezpečně ho zajistíme a vytahujeme z vody (Karger, Miler).

Techniky stabilizace páteře v mělké vodě podle Karger a Milera

A. Podložení ramen a pánve

Tento způsob lze použít u postiženého s tvářmi nahoru, v mělké vodě, kde můžeme stát. Ale zcela neimobilizuje hlavu a páteř.

Z boku se postavíme k postiženému, jedno předloktí podkládáme pod pánev a druhé v úrovni podpaží a snažíme se ho udržet v horizontální poloze. Do příchodu další pomoci tonoucího uklidňujeme a pomáháme mu s udržením tváře nad hladinou (Karger, Miler).



Obrázek 96. Podložení ramen a pánve (Karger, Miler).

B. Dlaha hlavy

Tuto metodu používáme k obrácení tonoucího s obličejem pod vodou a k imobilizaci jeho hlavy a krku.

Tonoucího uchopíme za paže těsně nad lokty a přemístíme je do vzpažení, paže

těsně svírají a fixují tak jeho hlavu. Ponoříme se po prsa do vody, vzdálenější paži přitahujeme postiženého k sobě (ten se obrací obličejem nahoru) a bližší paži po přetočení pokládáme pod paže a hlavu tonoucího a stále fixujeme jeho hlavu (Karger, Miler).



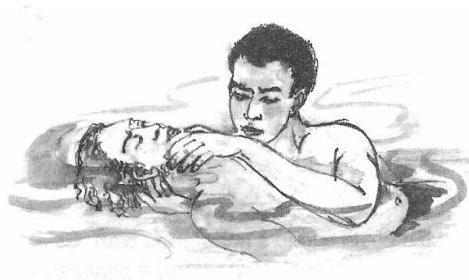
Obrázek 97. Dlaha hlavy (Karger, Miler).

C. Postup „záhlaví-brada“

Tímto způsobem imobilizujeme hlavu a krk. Používá se u tonoucích s obličejem nad vodou – poloha na znaku, tak i u obětí s obličejem pod vodou – poloha na prsou.

Obličej nad vodou – poloha na znaku

Opatrně přistoupíme z boku k tonoucímu a ponoříme se do vody až po ramena. Jedno předloktí položíme na hrudník – souběžně s prsní kostí postiženého a druhé podkládáme „proti“, zespoda pod vodou v průběhu páteře. Horní rukou uchopíme bradu tonoucího – palec je na jedné straně a prsty na druhé. Tlakem obou rukou proti sobě fixujeme páteř a zároveň tak udržujeme horizontální, splývavou polohu postiženého.



Obrázek 98. „Záhlaví-brada“ – obličej nad vodou (Karger, Miler).

Obličej pod vodou – poloha na prsou

Postup je stejný, jen postiženého musíme obrátit na znak. Za stálé fixace tonoucího (paže proti sobě) se pod postiženého potápíme, pomalu ho na sebe navalujeme a pod jeho rotujícím tělem se dostáváme na druhou stranu. Během přetáčení tonoucího na znak se pohybujeme vpřed (ve směru jeho hlavy) a udržujeme jej tak ve splývavé poloze (Karger, Miler).



Obrázek 99. „Záhlaví-brada“ – obličej pod vodou (Karger, Miler).

Techniky stabilizace páteře v hluboké vodě podle Karger a Milera

Případy poranění páteře v hluboké vodě jsou málo časté, ale pokud k nim dojde, snažíme se tonoucího dostat co nejdříve na mělčinu. Stejně tak tonoucího s tímto druhem poranění málokdy nalezneme na dně, ale v případě že ano, pokoušíme se vyplavat s ním pod úhlem 45 stupňů.

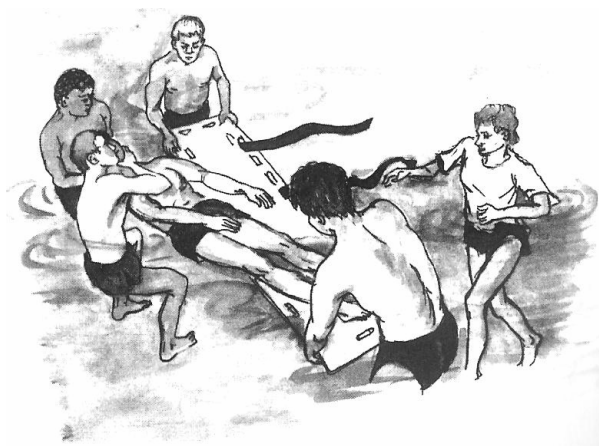
Postup při záchranné akci je stejný jako u již výše zmíněných technik „dlaha hlavy“ a „záhlaví-brada“. V hluboké vodě využíváme šlapání vody, plavání na boku, popř. můžeme použít ploutve.

Použití záchranné desky podle Karger a Milera

Po stabilizaci hlavy a krku (některou z výše uvedených technik) umístíme tonoucího na záchrannou desku (dále desku). K umístění a fixaci tonoucího na desku je zapotřebí nejméně dvou záchranářů a dvou „přihlížejících“. Záchranáři fixují krk postiženého a instruuují pomocníky.

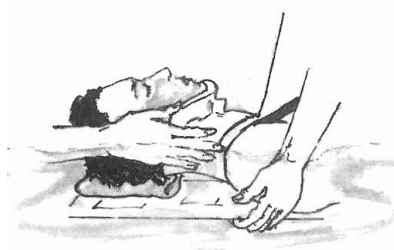
Umístění a fixace tonoucího na záchrannou desku

Nejprve musíme dát desku pod tělo postiženého. Desku opatrně položíme do vody ze strany k postiženému a umístíme ji diagonálně pod tonoucího – nejprve ponoříme konec desky, kde budeme fixovat nohy (Obrázek 100).



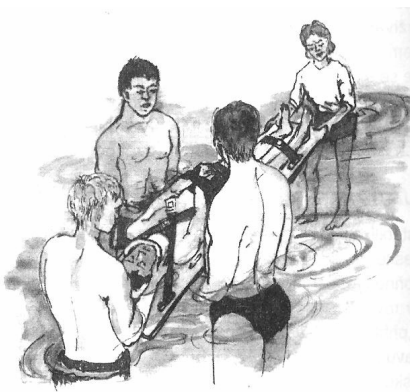
Obrázek 100. Umístění a fixace tonoucího na záchrannou desku (Karger, Miler).

Necháme desku sklouznout pod tělo postiženého (souběžně s jeho páteří), zkontrolujeme správné umístění desky a následně necháme desku stoupnout pod tělo tonoucího. V okamžiku, kdy opora přechází na desku, uvolňuje první záchránce stabilizující páteř pomocí techniky „záhlaví-brada“ opatrně paže a druhý záchránce minimalizuje pohyb hlavy úchopem ze stran. Druhý záchránce dále fixuje hlavu a první přikládá na krk zraněného pevný límec tak, aby hlava byla v přirozené neutrální poloze (Obrázek 101).



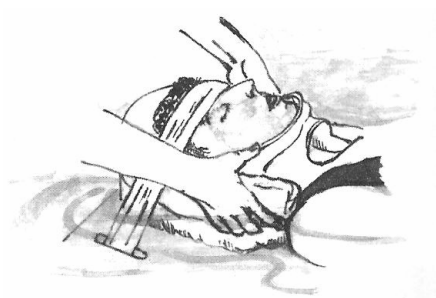
Obrázek 101. Fixace hlavy (Karger, Miler).

Pokračujeme fixací tonoucího pomocí pásů, první přes hrudník křížem (pevně, ale nesmí bránit dýchání), dále pánev, ruce (podél těla nebo před tělem), stehna a nakonec holeně (Obrázek 102).



Obrázek 102. Fixace tonoucího na záchrannou desku (Karger, Miler).

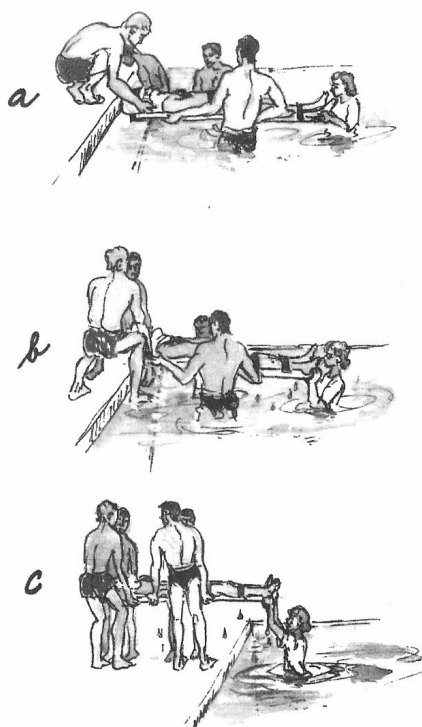
Po celou dobu držíme a fixujeme hlavu v ose těla postiženého. Před jejím připevněním k desce je nutné vyplnit mezeru mezi záhlavím a podložkou (stačí vhodně složený ručník). Dále stočíme např. osušku do tvaru podkovy a umístíme ji okolo hlavy a krku postiženého, na závěr fixujeme hlavu páskou (Obrázek 103).



Obrázek 103. Držení a fixace hlavy (Karger, Miler).

Vynášení tonoucího na záchranné desce z bazénu

Po umístění a fixaci tonoucího musíme dostat desku k okraji bazénu a na břeh. Desku umístíme kolmo k okraji bazénu, hlavou postiženého napřed. Při zdvihání ji držíme neustále v horizontální poloze. Nejprve položíme na okraj bazénu přední část desky (s hlavou tonoucího), což umožní prvnímu zachránci vylézt z vody. Desku těsně nad zemí poponeseme na břeh, nad vodou zůstává pouze poslední třetina desky, což umožňuje vylézt z vody dalším dvěma zachráncům (Obrázek 104 a, b, c).



Obrázek 104. Vynášení tonoucího na záchranné desce z bazénu (Karger, Miler).

Po zdvihnutí a poponesení desky může vylézt poslední zachránce a dále je možné s deskou dle potřeby manipulovat (postupujeme opatrně a synchronizovaně). Zraněného na břehu při čekání na příjezd ZZS dále sledujeme a kontrolujeme stav jeho vědomí, dýchání a pulz. Pokud nedýchá poskytujeme v průběhu celé akce resuscitaci.

4.1.2 Analýza techniky vodních záchranářů v USA

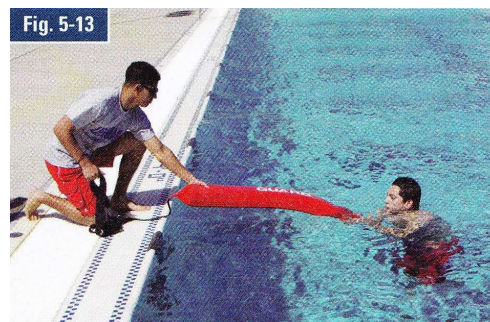
Osobní zásah:

1. Osobní zásah ze břehu a dopomoci tonoucímu
2. Započítí záchrany
3. Záchranné akce u vodní hladiny
4. Záchranné akce pod hladinou
5. Techniky vynášení tonoucího z vody
6. Techniky obrany záchranáře
7. Techniky záchrany při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře

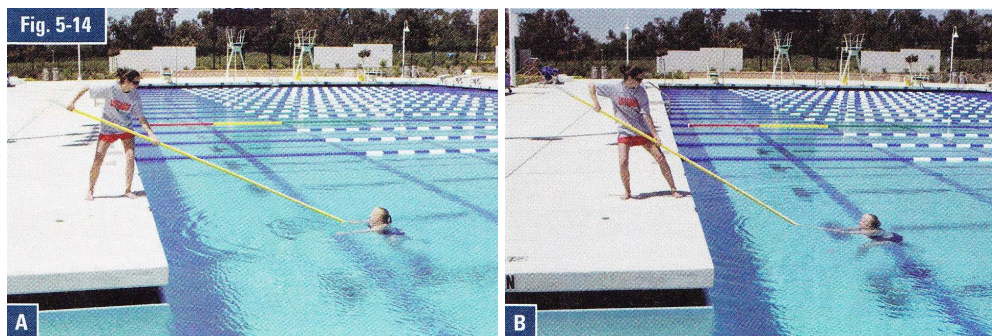
4.1.2.1 Osobní zásah ze břehu a dopomoci tonoucímu

Jednoduché způsoby osobního zásahu ze břehu a dopomoci tonoucímu

Dopomoc je nejvíce používána především v aquaparcích.



Obrázek 105. Dopomoc podáním záchranného pásu (American Red Cross Team, 2007, 63).



Obrázek 106 a, b. Dopomoc pomocí záchranné tyče či Shepherdova háku (American

Red Cross Team, 2007, 63).

V ČR se vyučuje osobní zásah ze břehu pouze za pomoci těla zachránce (podáním horní či dolní končetiny), avšak jak je vidět zde, tak si plavčík může pomoci a usnadnit si tak práci využitím pomůcek – např. záchranného pásu či tyče.

Dopomoc z vody (mělčina) – uchopení tonoucího v podpaží a pomoci mu postavit se na nohy, popřípadě mu nabídnout jako dopomoc záchranný pás.

Dopomoc hodem záchranného kruhu (Technika hodu viz. záchranné pomůcky).

Pomoc návštěvníkům vstoupit na atrakci nebo z ní naopak vystoupit.

Pomoc návštěvníkům nastoupit/vystoupit z kruhu či raftu.

Pomoc unaveným plavcům dosáhnout mělčiny či žebříku.

4.1.2.2 Započetí záchrany – Vstupy do vody a přiblížení se k tonoucímu

A. Vstupy do vody

Je několik způsobů, jak vkročit do vody kvůli záchraně, závisí na:

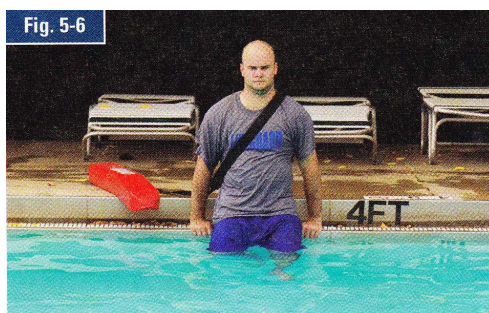
- Hloubce vody
- Záchranářském stanovišti – zda je na zemi či vyvýšené
- Překážkách ve vodě, jako jsou lidé, plavecké dráhy (lajny)
- Místě a stavu tonoucího
- Tvaru či řešení vodního zařízení

Slide – In Entry „Vklouznutí/Sklouznutí do vody“

Je to nejbezpečnější způsob ve většině situacích (mělká voda, přeplněný bazén nebo když je tonoucí s podezřením na poranění hlavy, krku nebo páteře blízko strany bazénu), ale je pomalejší než ostatní vstupy do vody.

Postup:

1. Posadit se na hranu bazénu, čelem k vodě a položit záchranný pás na ochoz či do vody.
2. Opatrně sklouznout do vody.
3. Opět uchopit záchranný pás
4. Umístit si záchranný pás přes hrudník do podpaží a přibližovat se k tonoucímu.



Obrázek 107. Slide – In Entry (American Red Cross Team, 2007, 60).

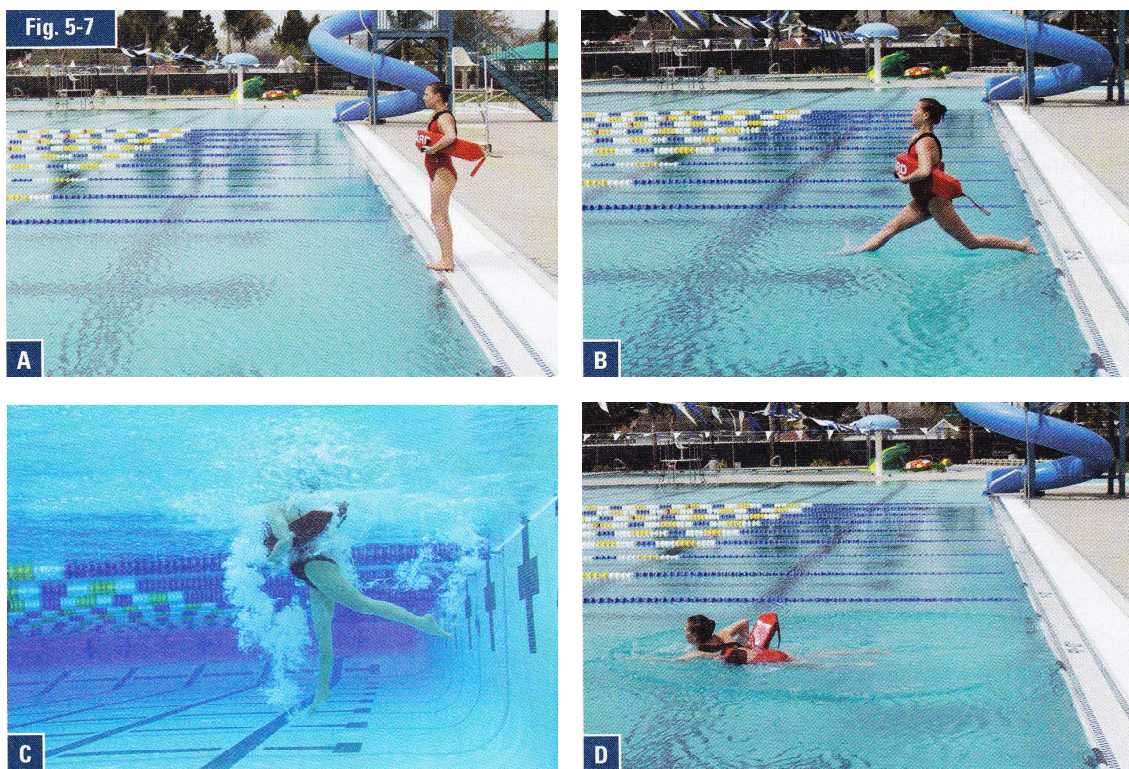
Tomuto způsobu se v ČR nevyučuje, ale měl by být do výcviku zařazen, protože v některých případech je jeho využití nezbytné.

Stride Jump „Kročný způsob“

Záchranář by měl tento způsob použít pouze tehdy, pokud je voda alespoň 5 stop (150 cm) hluboká a stojí maximálně 3 stopy (90 cm) nad vodní hladinou.

Postup:

1. Uchopit a zmáčknout záchranný pás proti hrudníku; pás je v podpaží (Obrázek 108 a).
2. Skočit do vody s jednou nohou v přednožení a druhou v zanožení (Obrázek 108 b).
3. Sledovat tonoucího a v mírném předklonu (hrudník je před boky) dopadat do vody. Při dopadu na hladinu kopneme nohama současně proti sobě (Obrázek 108 c).
4. Přiblížit se k tonoucímu (Obrázek 108 d).



Obrázek 108 a, b, c, d. Stride Jump (American Red Cross Team, 2007, 60).

Stejný způsob jako v ČR, jen s využitím ZP.

Compact Jump „Kompaktní skok“

Záchranář by měl použít kompaktní skok, když je více než 3 stopy (90 cm) nad vodou jako třeba na záchranářském posedu, ale jen když je voda alespoň 5 stop (150 cm) hluboká. Tento skok může být proveden také z ochozů bazénu.

Postup:

1. Silně uchopit a zmáčknout záchraný pás proti hrudníku; pás je v podpaží (Obrázek 109 a).
2. Seskočit ze záchranářského posedu, mola nebo ochozu bazénu (Obrázek 109 b).
3. Dolní končetiny ohnout v kolenou, chodidla držet u sebe kvůli pohlcení síly nárazu na hladinu (Obrázek 109 c).
4. Nechat se vyzvednout záchraným pásem zpět na hladinu.
5. Zaměřit se na tonoucího a přiblížit se k němu.



Obrázek 109 a, b, c. Compact Jump (American Red Cross Team, 2007, 61).

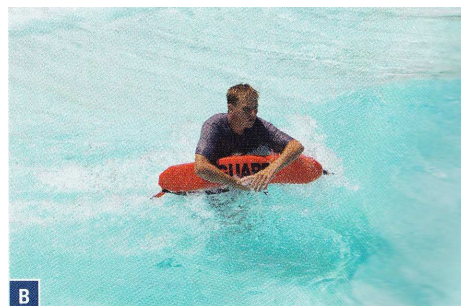
Tento způsob skoku do vody není u nás vyučován, protože se plavčík zpravidla nevyskytuje na vyvýšeném stanovišti.

Run – and – Swim Entry „Běž a plav vstup“

Ke vstupu do vody s pozvolným sklonem, z mělčiny, ze břehu.

Postup:

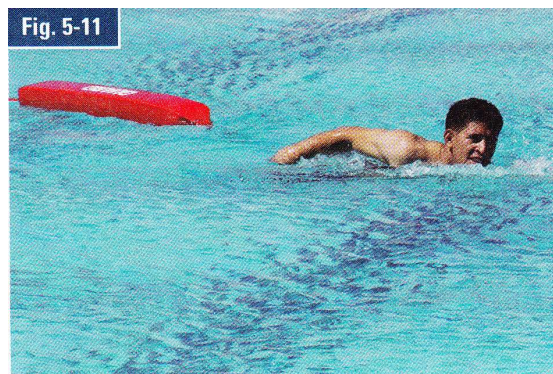
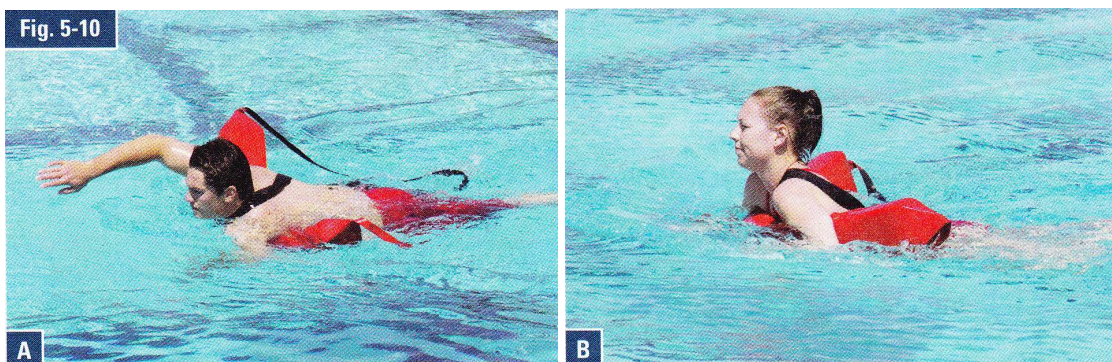
1. Držet záchranný pás ve směru běhu do vody. Zvedat vysoko kolena kvůli oddálení pádu do vody (běh je v dané situaci rychlejší než plavání) (Obrázek 110 a).
2. Když už záchránce nemůže dále běžet, dát si záchranný pás přes hrudník, nalehnout si na vodu (Obrázek 110 b) nebo pás pustit na stranu, začít plavat a nechat pás plout za sebou.



Obrázek 110 a, b. Run – and – Swim Entry (American Red Cross Team, 2007, 61).

B. Přiblížení se k tonoucímu

Nejllepší způsob, jak se přiblížit k tonoucímu, je pomocí modifikovaného kraulového (tzv. pólařský kraul – kraul s hlavou nad vodou (Obrázek 111 a)) nebo prsařského záběru (Obrázek 111 b), taktéž s hlavou nad hladinou. Zachránce by měl mít záchranný pás neustále pod kontrolou, a proto jej umísťuje pod hrudník (konce pásu jsou v podpaží) a plave spolu s ním k tonoucímu. Při delších vzdálenostech nebo při vyklouznutí pásu z podpaží jej může táhnout za sebou (Obrázek 111 c). Zachránce plave s hlavou nad hladinou kvůli neustálé kontrole tonoucího (American Red Cross Team, 2007).



Obrázek 111 a, b, c. Přiblížení se k tonoucímu (American Red Cross Team, 2007, 62).

Zachránce plave s hlavou nad hladinou obdobně jako v ČR, zde jen s využitím ZP.

4.1.2.3. Záchrané akce u vodní hladiny

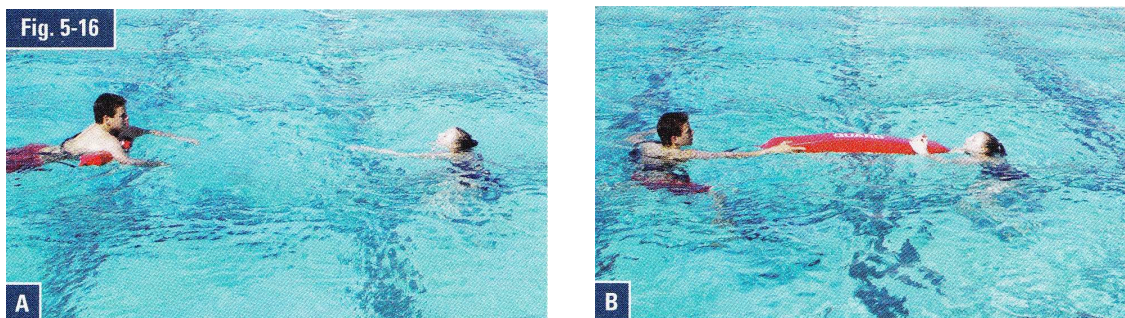
Následující dovednosti se uplatňují k záchraně tonoucího u vodní hladiny.

Swimming Extension Rescue (Záchrana dopomocí)

Použití: K záchraně vyčerpaného plavce.

Postup:

1. Přiblížit se k tonoucímu zepředu (Obrázek 112 a).
2. Podat tonoucímu konec záchranného pásu (Obrázek 112 b).
3. Sdělit tonoucímu, aby uchopil záchranný pás a kopal, pokud může.
4. Udržovat oční kontakt s tonoucím a odtáhnout ho do bezpečí.
5. Uklidňovat tonoucího.



Obrázek 112 a, b. Swimming Extension Rescue (American Red Cross Team, 2007, 65).

Velice jednoduchý a bezpečný způsob dopomoci vyčerpanému plavci. Další výhodou je neustálý oční kontakt s tonoucím.

V našich podmínkách se vyučuje dopomoc jedním plavcem – tažením za ramena. Nevýhodou však je, že zachránce nevidí na unaveného plavce a navíc je tento způsob oproti americkému náročnější, protože plavčík v USA využívá k nadlehčování sebe i tonoucího ZP. Další české způsoby dopomoci více plavci, „LETKA“ a „MOST“, jsou náročné na souhru zachránců.

Active Drowning Victim Rear Rescue (Záchrana aktivního tonoucího zezadu)

Použití: K záchraně vyčerpaného plavce nebo aktivně tonoucího.

Postup:

1. Přiblížit se k tonoucímu zezadu (Obrázek 113 a).
2. Uchopit tonoucího v podpaží a pevně ho chytit za ramena (Obrázek 113 b).
3. Vmáčknout záchranný pás mezi hrudník zachránce a záda tonoucího (Obrázek 113 c).
4. Zachránce musí držet hlavu na jednu stranu, aby se vyhnul případnému zasažení hlavou tonoucího.
5. Nalehnout na záda a natáhnout tonoucího na záchranný pás (Obrázek 113 d).
6. Použít záchranný pás k podepření a udržení hlavy a úst tonoucího nad vodou.
7. Odtáhnout tonoucího do bezpečí za současného uklidňování.



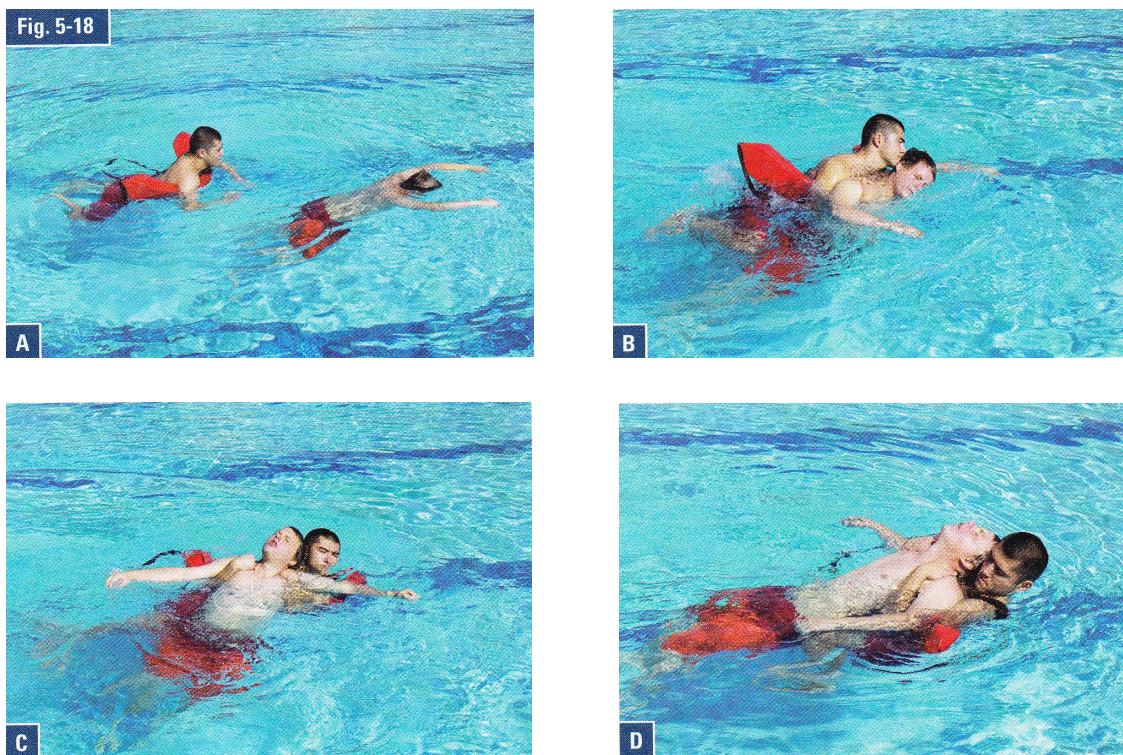
Obrázek 113 a, b, c, d. Active Drowning Victim Rear Rescue (American Red Cross Team, 2007, 65).

Passive Drowning Victim Rear Rescue (Záchrana pasivního tonoucího zezadu)

Použití: K záchraně pasivního tonoucího na hladině. Tonoucí je v bezvědomí, nepředpokládá se poranění hlavy, krku nebo páteře. Tonoucí se vznáší obličejem dolů ve vertikální až horizontální poloze. Účelem je dostat záchranný pás pod ramena nebo záda tonoucího a udržet ho obličejem vzhůru.

Postup:

1. Přiblížit se k tonoucímu zezadu (Obrázek 114 a).
2. Uchopit tonoucího v podpaží a pevně ho chytit za ramena (Obrázek 114 b).
3. Vmáčknout záchranný pás mezi hrudník zachránce a záda tonoucího. Plavčik může být o něco „výše“ nad zády tonoucího.
4. Zachránce musí držet hlavu na jednu stranu, aby se vyhnul případnému zasažení hlavou tonoucího.
5. Plavčik ponoří rameno, přetočí se na záda za současného přetočení tonoucího na záchranný pás s obličejem vzhůru (Obrázek 114 c).
6. Odtáhnout tonoucího do bezpečí. Pro větší vzdálenosti je možné použít jednu ruku pro záběr (Obrázek 114 d).



Obrázek 114 a, b, c, d. Passive Drowning Victim Rear Rescue (American Red Cross Team, 2007, 66).

4.1.2.4 Záchranné akce pod hladinou

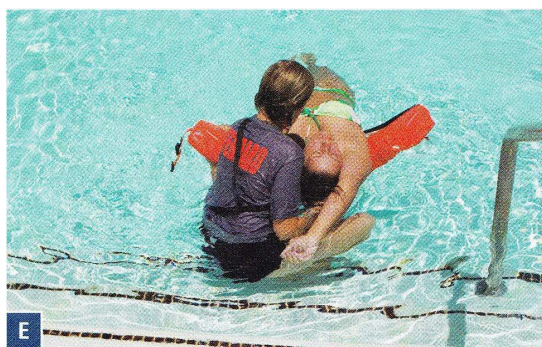
Následující dovednosti se uplatňují k záchraně ponořeného tonoucího pod hladinou.

Passive Submerged Victim – Shallow Water (Pasivní tonoucí pod hladinou – mělčina)

Postup:

1. Doplovat nebo rychle dojít k tonoucímu.
2. Potopit se ve stejném směru jako je tonoucí a uchopit ho v podpaží (Obrázek 115 a).
3. Pohybovat se dopředu, zvedat a přetočit tonoucího obličejem vzhůru ještě před vynořením, to vše současně (Obrázek 115 b).
4. Umístit záchranný pás pod ramena tonoucího (Obrázek 115 c).
5. Připažit bližší paži tonoucího. Pravou paží chytit tonoucího okolo pravého ramene a pevně uchopit záchranný pás (případně naopak) (Obrázek 115 d).
6. Odtáhnout tonoucího rychle do bezpečí (Obrázek 115 e).





Obrázek 115 a, b, c, d, e. Passive Submerged Victim – Shallow Water (American Red Cross Team, 2007, 67).

Active or Passive Submerged Victim – Deep Water (Aktivní nebo pasivní tonoucí pod hladinou – hluboká voda)

Feet-First surface Dive (Potopení z hladiny nohama napřed)

Použití: K potopení se v hloubce a záchraně či hledání potopeného tonoucího.

Postup:

1. Doplatvat k místu poblíž tonoucího. Uvolnit záchranný pás, ale ponechat si popruh přes ramena.
2. Narovnat tělo svisle, poté připažit a současně silně kopat k vyzvednutí těla co nejvíce nad hladinu (Obrázek 116 a).
3. Nadechnout se a nechat tělo potopit pod vodu. Držet nohy rovně a u sebe (Obrázek 116 b).
4. Když se klesání zpomalí, otočte dlaně a zaberte pažemi nahoru, až nad hlavu.
5. Pohyb paží opakujeme dokud nedosáhneme dostatečné hloubky k dosažení tonoucího.



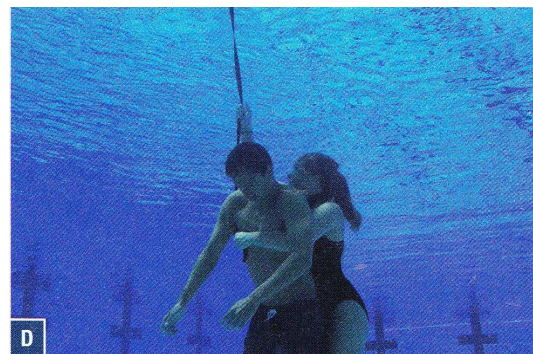
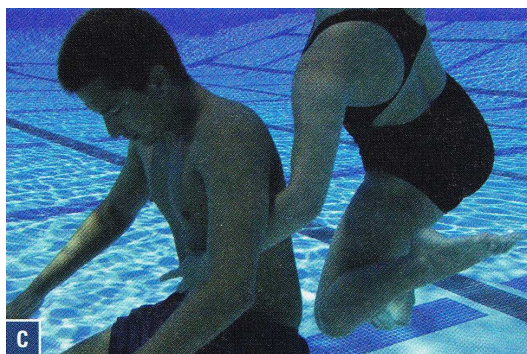
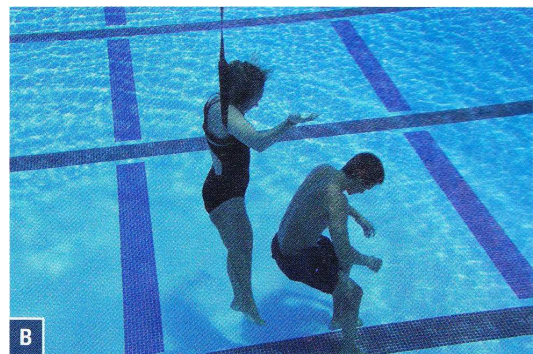
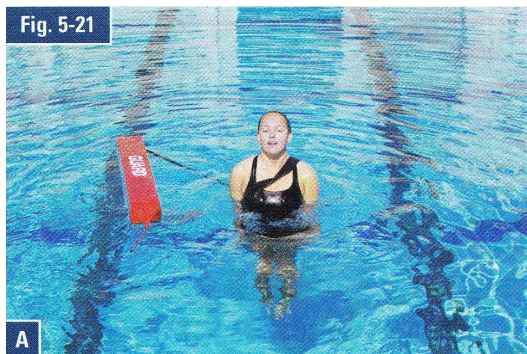
Fig. 5-20

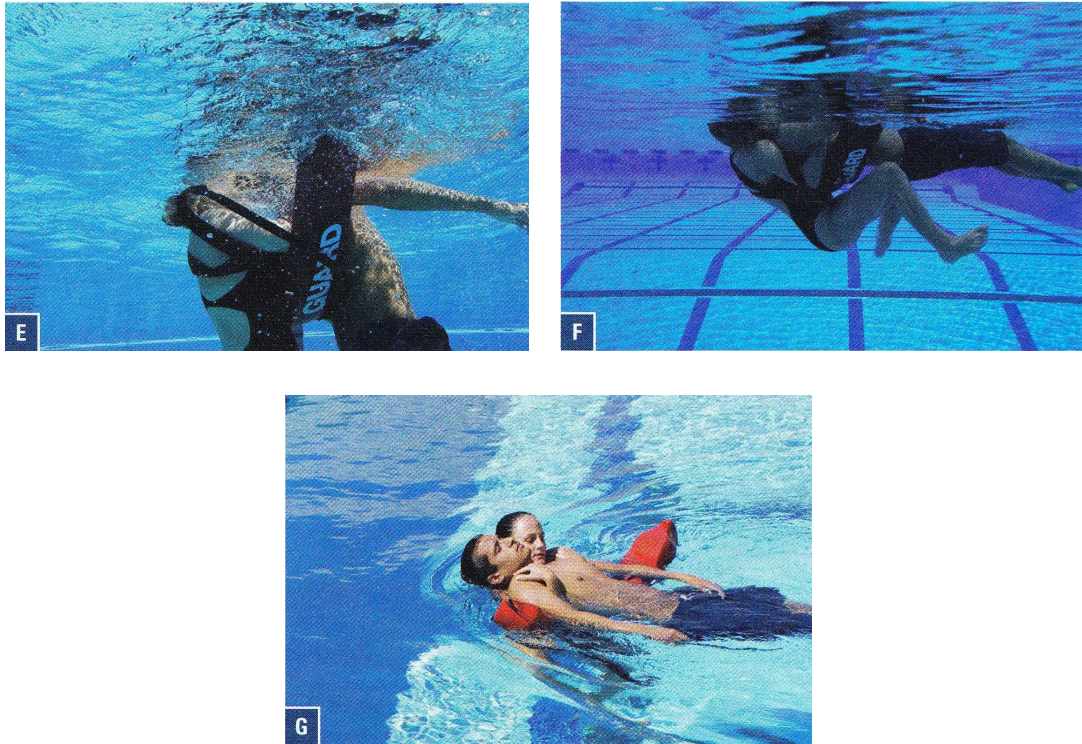
Obrázek 116 a, b. Feet-First surface Dive (American Red Cross Team, 2007, 68).

Active or Passive Submerged Victim Rescue – Deep Water (Záchrana aktivního nebo pasivního tonoucího pod hladinou – hluboká voda)

Postup:

1. Provést potopení z hladiny nohama napřed za tonoucího (Obrázek 117 a - b).
2. Uchopit jednou rukou tonoucího v podpaží (pravou rukou na pravé straně nebo levou rukou na levé) a přes hrudník ho pevně držet na straně druhé (Obrázek 117 c).
3. Když plavčík drží tonoucího, měl by volnou rukou sáhnout nahoru a uchopit vlečné lano. Volnou rukou lano stahuje dolů, rukou držící tonoucího lano přidržuje (Obrázek 117 d). Plavčík pokračuje ve stahování lana dokud nedosáhnou povrchu. Na hladině by měl záchránce vmáčknot záchranný pás mezi svůj hrudník a záda tonoucího (Obrázek 117 e).
4. Natažení volné ruky přes záchranný pás a chycení tonoucího v podpaží. Záchránce stáhne ruku vedoucí přes hrudník na příslušné rameno. V další fázi již drží tonoucího oběma pažemi v podpaží (Obrázek 117 f).
5. Držíme tonoucího obličejem vzhůru na záchranném pásu (Obrázek 117 g).
6. Rychle odtáhneme tonoucího do bezpečí.





Obrázek 117 a, b, c, d, e, f, g. Active or Passive Submerged Victim Rescue – Deep Water (American Red Cross Team, 2007, 69).

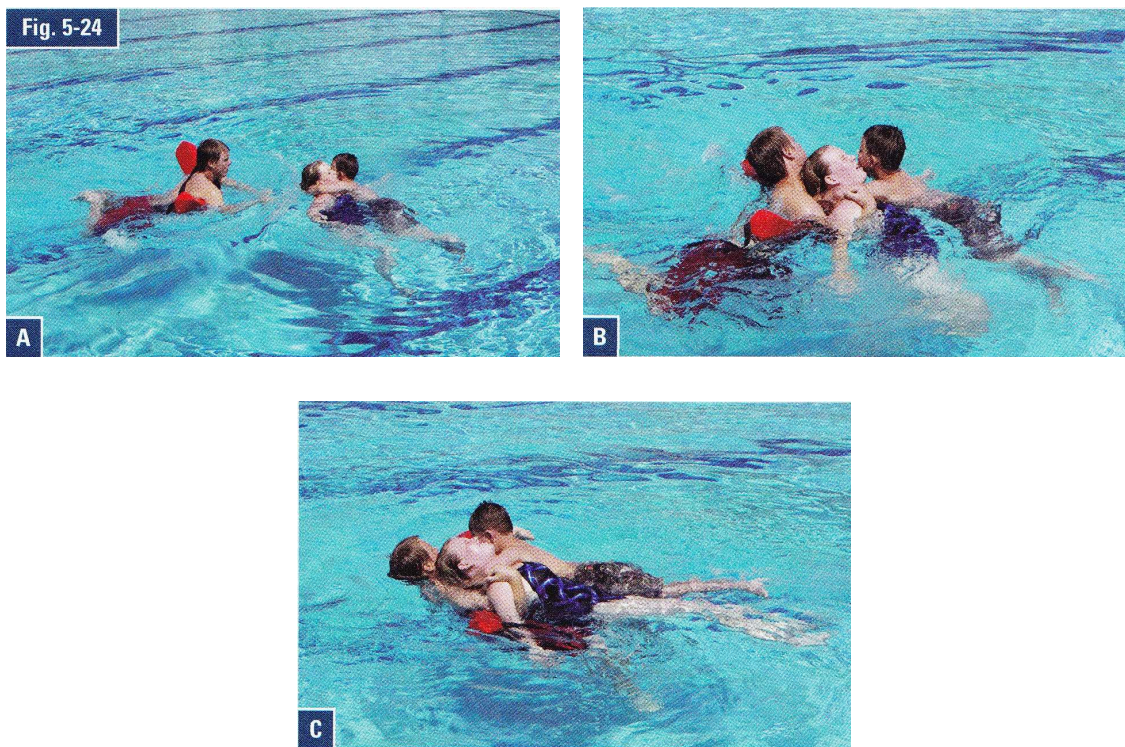
V USA je vyučována záchrana tonoucího (ať už se nachází u vodní hladiny či pod hladinou), tzn. přiblížení se k tonoucímu, uchopení, narovnání a tažení tonoucího, vždy zezadu! Navíc je při každé záchranné akci využíván ZP, tudíž je provedení naprosto odlišné od technik popsanych Milerem – tedy bez využití ZP.

Záchrana více tonoucích

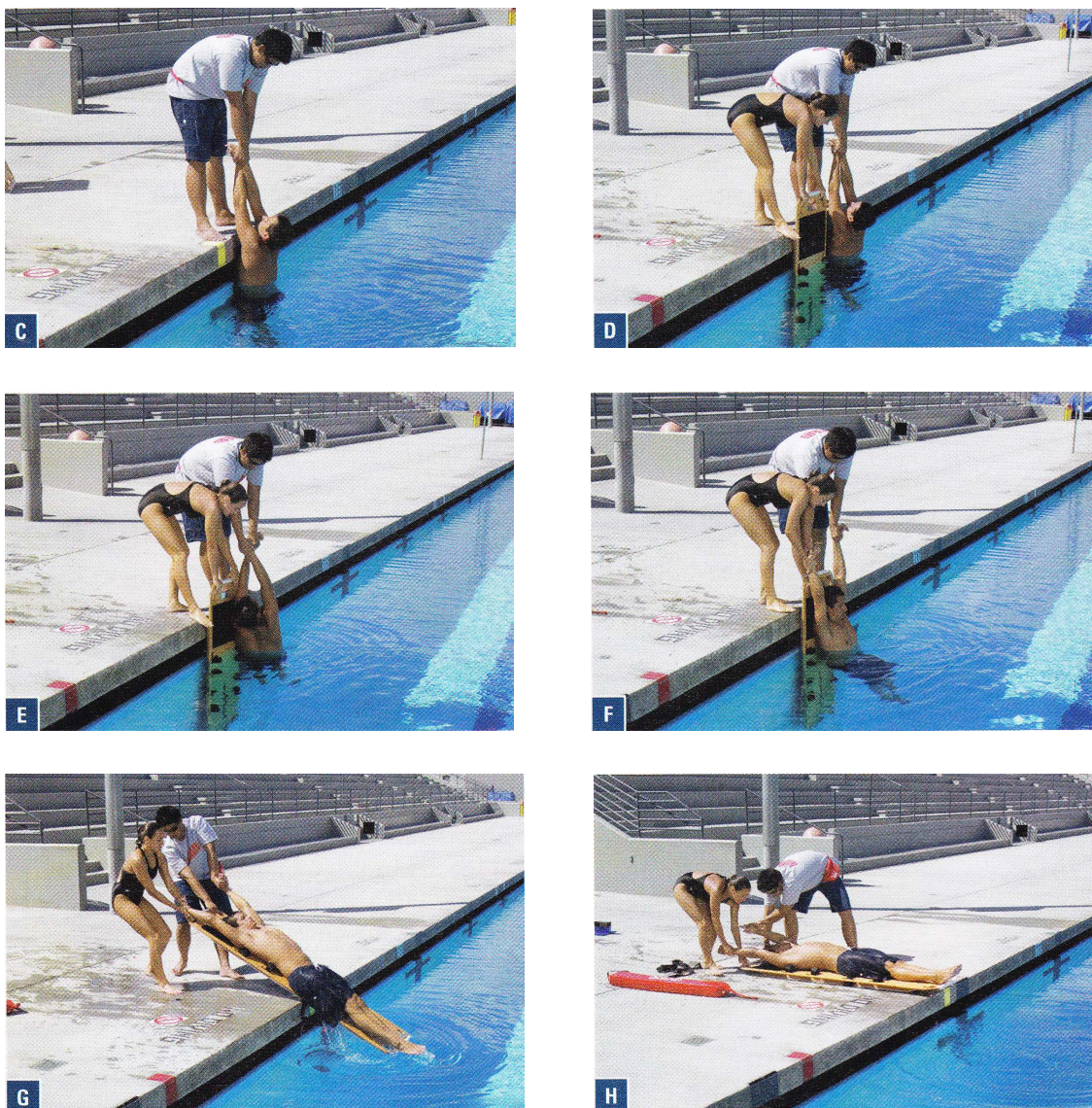
Někdy je potřebná záchrana dvou nebo více tonoucích. Tonoucí ve snaze udržet se nad hladinou může chytnout plavce poblíž. Pokud je to možné, tak by mělo záchranu více tonoucích vykonávat několik plavčků. Přinejmenším jeden plavčků by měl zkontrolovat dno, jestli se tam nenachází ještě nějaký tonoucí, zatímco ostatní plavčci zachraňují tonoucí na hladině.

Záchrana dvou tonoucích ve vzájemném sevření jedním plavčkem:

1. Přiblížit se k tonoucímu zezadu (Obrázek 118 a).
2. Uchopit tonoucího v podpaží a chytit ho za ramena. Vmáčknout záchranný pás mezi hrudník zachránce a záda tonoucího. Zachránce musí držet hlavu na opačné straně, než je hlava tonoucího (Obrázek 118 b).
3. Použít záchranný pás k udržení úst obou tonoucích nad vodou. Uklidňovat tonoucí (Obrázek 118 c).
4. Pomáhat tonoucím dokud nedorazí další plavčci nebo dokud se tonoucí neuklidní natolik, aby je záchranář mohl přemístit do bezpečí.



Obrázek 118 a, b, c. Záchrana více tonoucích (American Red Cross Team, 2007, 71).



Obrázek 119 a, b, c, d, e, f, g, h. Vytažení tonoucího z vody (American Red Cross Team, 2007, 72).

Způsob vytažení tonoucího z vody s použitím záchranné desky, nebo jeho modifikace při poranění páteře, je v USA používán téměř vždy. Výjimku tvoří pouze otevřené vody a zařízení s pozvolným vstupem do vody.

V ČR není způsob vynášení tonoucího přes okraj bazénu s použitím záchr. desky vyučován. Plavčíci využívají vlastních silových a dovednostních dispozic, ať už se jedná např. o techniku přetažení tonoucího přes okraj bazénu (hladina zároveň s okrajem bazénu) nebo způsob „výtah“ (vysoký okraj bazénu).

Chodecká dopomoc

Použití: Pomoc tonoucímu při vědomí dostat se z mělčiny na břeh.

Postup:

1. Záchranář umístí jednu paži tonoucího okolo svého krku a přes rameno.
2. Chytí zápěstí této paže a volnou druhou paží okolo zad či pasu podpírá tonoucího (Obrázek 120).
3. Záchranář pevně drží tonoucího a pomáhá mu ven z vody.



Obrázek 120. Chodecká dopomoc (American Red Cross Team, 2007, 73).

„Plážové tažení“ (Plážový způsob)

Tento způsob se lze využít na otevřených vodách (plážích) s pozvolným sklonem. Je velice jednoduchý a bezpečný. Používá se, když je tonoucí v bezvědomí, v šoku nebo když nemůže vyjít z vody. Ovšem nepoužívá se, když je u tonoucího podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře.

Postup:

1. Záchranář si stoupne za tonoucího a uchopí ho v podpaží, za současného podpírání hlavy tonoucího pomocí předloktí (Obrázek 121 a).
2. Záchranář couvá a táhne tonoucího na břeh. K tažení používá co nejvíce nohy (předchází tak možnému poranění svých zad). Tento způsob lze rovněž užít i při dvou záchránčích (Obrázek 121 b).
3. Vytažení celého těla tonoucího nebo alespoň jeho hlavu a ramena z vody.



Obrázek 121 a, b. „Plážové tažení“ (American Red Cross Team, 2007, 73).

Tento způsob je obdobně prováděn i v ČR.

Vynesení za horní a dolní končetiny

Tato technika se opět používá na otevřených vodách při vynášení tonoucího v bezvědomí nebo při neschopnosti tonoucího dostat se bez pomoci z mělčiny na břeh. Ovšem nepoužívá se, když je u tonoucího podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře.

Postup:

1. Přivolání druhého záchranáře na pomoc.
2. První záchránce uchopí tonoucího v podpaží a chytí pravou rukou pravé zápěstí a levou rukou levé zápěstí tonoucího a zkříží jeho paže přes hrudník.
3. Druhý záchránce stojí zády k tonoucímu mezi jeho dolními končetinami, sehne se a uchopí tonoucího pod kolena.
4. Na znamení oba záchránci zvednou tonoucího a vynesou jej z vody (Obrázek 122).



Obrázek 122. Vynesení za horní a dolní končetiny (American Red Cross Team, 2007).

Způsob se využívá stejně jako v ČR. Jeho konkrétní provedení závisí jen na počtu zachránců.

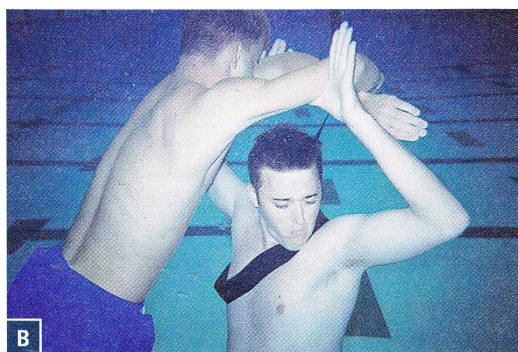
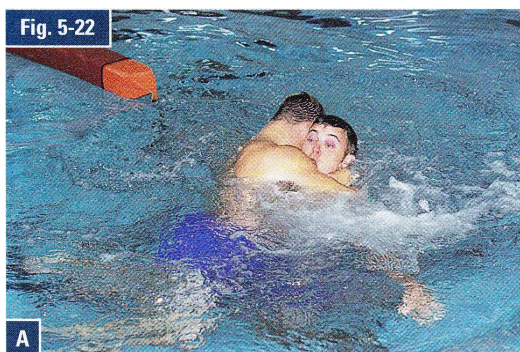
4.1.2.6 Techniky obrany záchranáře

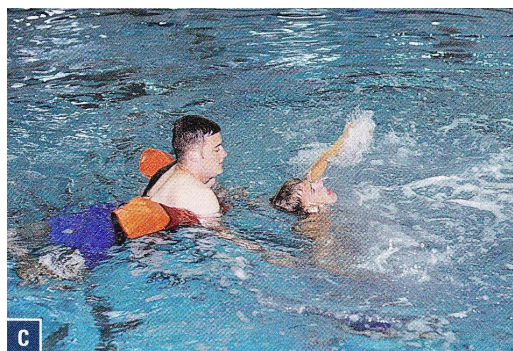
Unavený plavec nebo aktivně tonoucí může při nesprávném provedení záchranné akce chytit zachránce. Zachránce by se vždy měl držet záchranného pásu, protože pomáhá oběma, jak zachránci, tak tonoucímu k udržení se na hladině. V případě, že zachránce ztratí záchranný pás a tonoucí se ho chytí, musí se zachránce ze sevření vymanit.

Osvobození ze sevření kolem krku zepředu

Postup:

1. Když se tonoucí pevně chytí, zachránce provede rychlý nádech, skloní hlavu a přitáhne bradu k hrudníku (Obrázek 123 a). Poté otočí hlavu na stranu, zvedne ramena a potopí se s tonoucím.
2. Jakmile jsou pod hladinou, zachránce uchopí tonoucího za lokty (popř. ze spodní strany za paže těsně nad lokty) a silně je zvedne nahoru. Zachránce drží hlavu na stranu, brada je přitisknutá k hrudníku dokud nemá paže zcela natažené a není volný (Obrázek 123 b).
3. Zachránce rychle plave pod vodou mimo dosah tonoucího. Na hladině umístí záchranný pás do správné polohy a pokouší se opět o záchranu (Obrázek 123 c).





Obrázek 123 a, b, c. Osvobození ze sevření kolem krku zepředu (American Red Cross Team, 2007, 70).

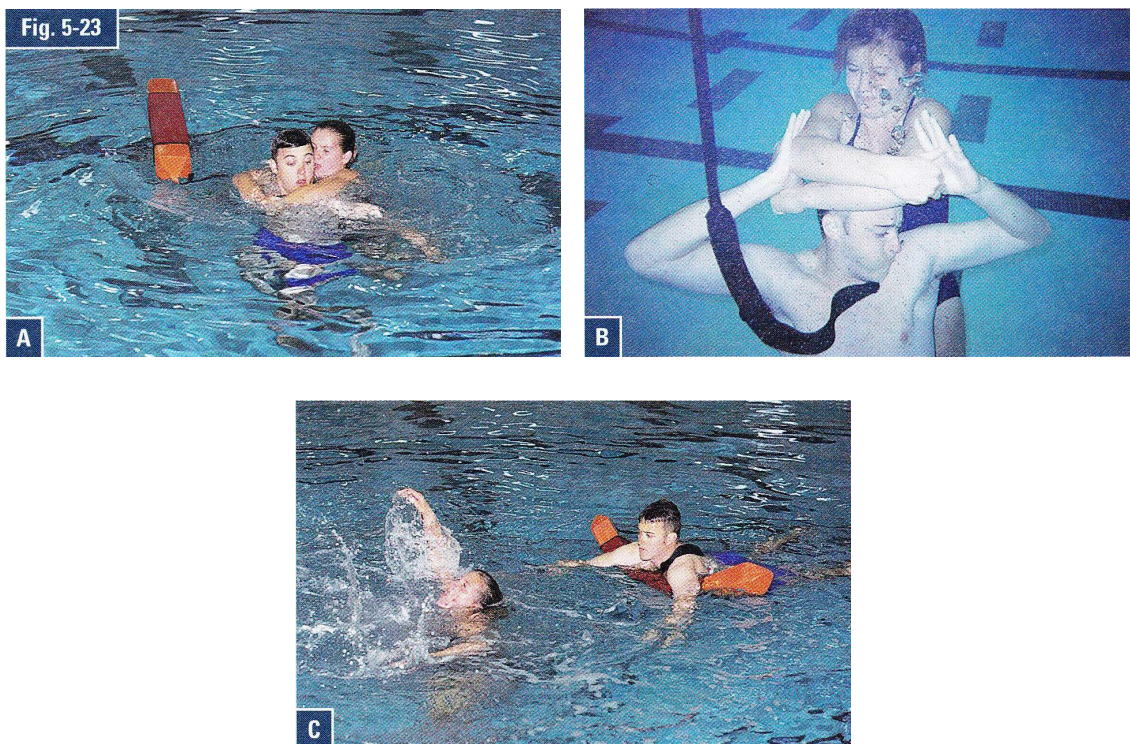
Miler této kapitole věnuje daleko větší pozornost, což je podle mého názoru zbytečné, protože při správném provedení záchr. akce by k takovým situacím docházet nemělo. Na druhou stranu je ale důležité, aby záchranář věděl, jak se má v podobných situacích zachovat.

Srovnání technik – obě techniky mají v zásadě společné jen jedno – potopení záchránce pod hladinu, čímž se pro tonoucího, který se ze všech sil snaží udržet na hladině stává nepotřebným. V ČR se záchránce snaží „vyrazit“ vzhůru, přes loket, horní paži tonoucího a následně jej pomocí páčení paže za zády tonoucího narovnat na hladinu a zahájit tak jeho tažení za bradu.

Osvobození ze sevření kolem krku zezadu

Postup:

1. Když se tonoucí pevně chytí, záchránce provede rychlý nádech, skloní hlavu a přitáhne bradu k hrudníku (Obrázek 124 a). Poté otočí hlavu na stranu, zvedne ramena a potopí se s tonoucím.
2. Jakmile jsou pod hladinou, záchránce uchopí tonoucího za lokty (popř. ze spodní strany za paže těsně nad lokty), silně je zvedá nahoru a současně otáčí hlavou a rameny dokud se zcela nevymaní ze sevření (Obrázek 124 b).
3. Záchránce rychle plave pod vodou mimo dosah tonoucího. Na hladině umístí záchranný pás do správné polohy a pokouší se opět o záchranu (Obrázek 124 c).



Obrázek 124 a, b, c. Osvobození ze sevření kolem krku zezadu (American Red Cross Team, 2007, 70).

Postup provedení osvobození ze sevření tonoucím kolem krku zezadu je téměř totožný s předchozím (zachránce je pouze zády k tonoucímu).

4.1.2.6 Techniky záchrany při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře

K poranění hlavy, krku nebo páteře dochází jen zřídka v hluboké vodě. Nejčastěji se poranění tohoto typu vyskytují během nekontrolovaných aktivit a především při skákání po hlavě do mělké vody (American Red Cross, 2007).

Příznaky poranění páteře – symptomy (American Red Cross, 2007):

- poruchy vědomí
- těžká bolest v místě poranění (hlava, krk, páteř)
- ztráta rovnováhy
- částečná nebo úplná ztráta pohyblivost některé části těla
- brnění nebo úplná ztráta citlivosti v rukou, nohou a prstech
- trvalá bolest hlavy
- neobvyklé rány, odřeniny na hlavě, krku nebo páteři
- křeče
- krev nebo jiné tělní tekutiny vytékající z uší nebo nosu
- masivní zevní krvácení hlavy, krku či páteře
- zhoršené dýchání až bezdeší
- nevolnost či zvracení
- podlitiny okolo očí a za ušima

Obecný postup při záchranné akci (American Red Cross Team, 2007):

1. Aktivace nouzového/krizového plánu pro vzniklé nebezpečí (emergency action plan – EAP). Upozornění ostatních plavčků, že je zde tonoucí s podezřením na poranění hlavy, krku nebo páteře. Ostatní plavčíci si rozdělí povinnosti: přivolají ZZS (emergency medical system – EMS), vyženou ostatní návštěvníky z vody a přispěchají s páteřní deskou a imobilizérem hlavy na pomoc prvnímu zachránci.
2. Vyhodnocení stavu tonoucího.
3. Bezpečné vstoupení do vody. Volíme takový způsob, abychom co nejméně zvlnili vodní hladinu.
4. Vykonání odpovídající záchrany. Podle polohy tonoucího volíme vhodný způsob fixace jeho hlavy, krku a páteře.

5. Přemístění tonoucího na mělčinu (v případě, že se nachází v hluboké vodě) pro snadnější poskytování první pomoci.
6. Kontrola vědomí a známek života. Tonoucí, který může mluvit je při vědomí a dýchá. Pokud je tonoucí v bezvědomí, zkontrolujeme dýchání a puls. Pokud nedýchá, okamžitě ho pomocí páteřní desky vytáhneme z vody.
7. Vytažení tonoucího z vody. Tonoucího umístíme a zajistíme na páteřní desce a vytáhneme jej z vody.
8. Poskytnutí záchranné pomoci. Zhodnotíme stav tonoucího, v případě nutnosti, poskytujeme umělé dýchání, kardiopulmonální resuscitaci (KPR) nebo jinou první pomoc. Do příjezdu zdravotnické záchranné služby monitorujeme stav tonoucího.

Techniky stabilizace páteře

K fixaci hlavy a krku postiženého se používají dvě odlišné techniky: „Head Splint“ (Dlaha hlavy) a „Head and Chin“ (Záhloví-brada). Obě techniky se dají použít ve všech situacích. Na mělčině i v hloubce, na hladině i pod hladinou, je-li tonoucí tvář nahoru i pod vodou.

Head Splint (Dlaha hlavy)

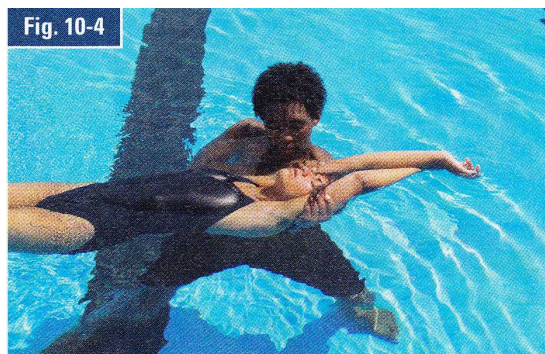
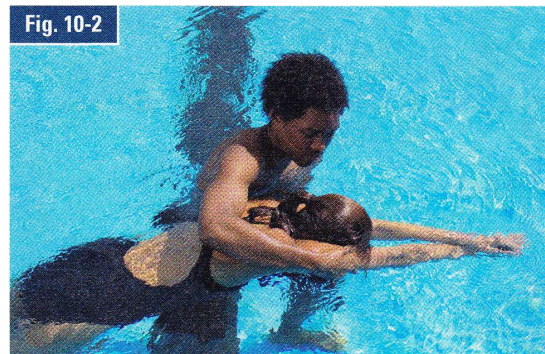
Tonoucí s tvář pod vodou

Postup:

1. Přiblížení se k tonoucímu z boku. V hluboké vodě využijeme podpory záchranného pásu (Obrázek 125 a).
2. Paže tonoucího uchopíme uprostřed mezi ramenem a loktem. Pravou paži tonoucího uchopíme pravou rukou a levou paži naší levou rukou. Zvolna zvedáme paže tonoucího do vzpažení. Paže tonoucího tlačíme proti jeho hlavě pro stabilizaci hlavy v prodloužení trupu (Obrázek 125 b).
3. S tonoucím se pohybujeme pomalu kupředu (pokud jsme v mělké vodě, ponoříme se po ramena do vody) a obracíme tonoucího obličejem nahoru. Při provádění obratu tlačíme bližší paži tonoucího pod vodu a současně vzduchem přitahujeme jeho vzdálenější paži k sobě (Obrázek 125 c).

4. Hlavu tonoucího umístíme poblíž ohybu paže v lokti (hlava tonoucího leží na našem předloktí), dbáme na fixaci hlavy a její polohy v prodloužení trupu (Obrázek 125 d).

5. Do příchodu další pomoci držíme tonoucího v této pozici, sledujeme stav vědomí a monitorujeme jeho životní funkce.



Obrázek 125 a, b, c, d. Head Splint (Dlaha hlavy) - Tonoucí s tváří pod vodou (American Red Cross Team, 2007, 162).

Tonoucí tváří nahoru

Postup:

1. Přiblížíme se k hlavě tonoucího zezadu. Je-li tonoucí na mělčině, snížíme a potopíme se asi po krk do vody, je-li v hluboké vodě využijeme podpory záchranného pásu.
2. Paže tonoucího uchopíme uprostřed mezi ramenem a loktem (Obrázek 126 a - b).
3. Zvolna zvedáme paže tonoucího do vzpažení a současně se přemísťujeme k boku tonoucího za stálé fixace hlavy v prodloužení těla (Obrázek 126 c - d).

4. Hlavu tonoucího umístíme poblíž ohybu paže v lokti (hlava tonoucího leží na našem předloktí), dbáme na fixaci hlavy a její polohy v prodloužení trupu (Obrázek 126 e - f).

5. Do příchodu další pomoci držíme tonoucího v této pozici, sledujeme stav vědomí a monitorujeme jeho životní funkce.



Obrázek 126 a, b, c, d, e, f. Head Splint (Dlaha hlavy) - Tonoucí s tváří nahoru
(American Red Cross Team, 2007, 163).

Provedení techniky „DLAHA HLAVY“ je shodné jako v ČR. Jediným rozdílem je, že u nás je tato metoda používána pouze k obrácení tonoucího s obličejem pod vodou a fixaci jeho hlavy a krku. Jak je ale vidět zde, tak ji lze stejně tak vhodně použít i pro tonoucího s tváří nad vodou.

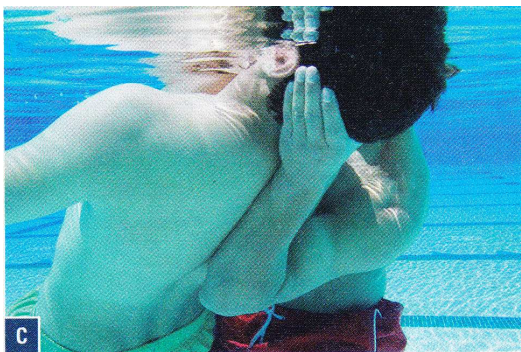
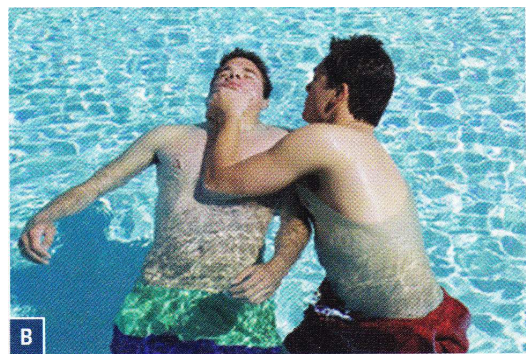
Head and Chin (Záhlaví-brada)

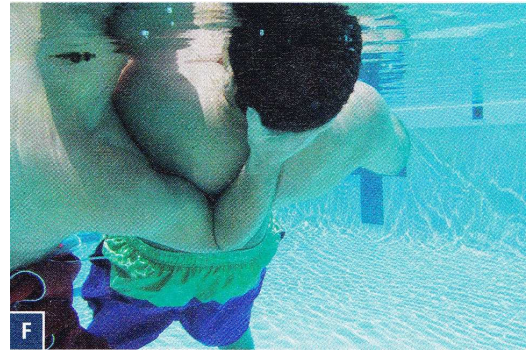
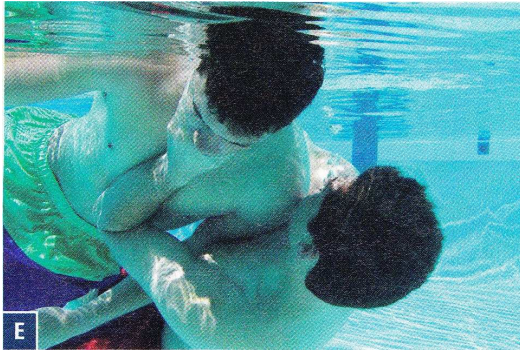
Postup:

1. Přiblížení se k tonoucímu z boku (Obrázek 127 a).
2. Ponoříme se do vody po ramena, jedno předloktí umístíme souběžně s hrudní kostí tonoucího a druhé pokládáme souběžně s páteří.
3. Rukama jemně držíme hlavu v jedné rovině s trupem tonoucího. Jednu ruku máme na dolní čelisti a druhou v záhlaví. Dáváme si pozor, abychom nedrželi či netlačili na krk tonoucího (Obrázek 127 b - c).
4. Předloktí tlačíme proti sobě (svíráme tak hrudník a záda) a pokračujeme ve fixaci hlavy a krku tonoucího.

Pokud má tonoucí obličej pod vodou, musíme jej otočit tváří vzhůru. Pomalu pohybujeme tonoucího dopředu (dolní končetiny tonoucího stoupají k hladině), potápíme se pod něj (Obrázek 127 d), navalujeme jej na sebe (Obrázek 127 e) a pod jeho rotujícím tělem se dostáváme na druhou stranu, tonoucí je obličejem vzhůru (Obrázek 127 f).

5. Do příchodu další pomoci držíme tonoucího v této pozici, sledujeme stav vědomí a monitorujeme jeho životní funkce.





Obrázek 127 a, b, c, d, e, f. Head and Chin (Záhlaví-brada) (American Red Cross Team, 2007, 164 - 165).

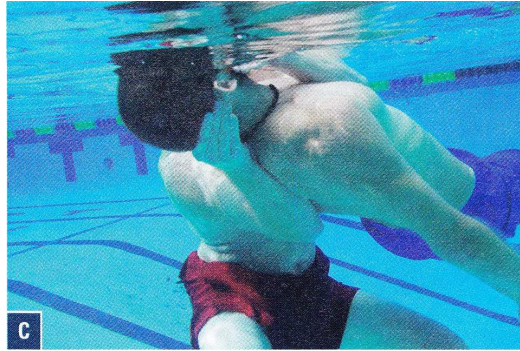
Poznámka: Postup není vhodný v extrémně mělké vodě z důvodu potopení a podtáčení se pod tonoucím.

Provedení je úplně shodné jako v ČR..

Tonoucí pod hladinou

Nalezneme-li tonoucího s poraněním páteře pod hladinou můžeme využít jak techniky „záhlaví-brada“ (Obrázek 128 a), tak i „dlaha hlavy“ (Obrázek 128 b). Postupujeme stejným způsobem (viz výše), s tonoucím stoupáme k hladině pod úhlem a pokud je třeba otáčíme jej obličejem vzhůru těsně před vyplaváním na hladinu (Obrázek 128 c).





Obrázek 128 a, b, c. Tonoucí pod hladinou (American Red Cross Team, 2007, 165).

Stejný postup záchrany jako v českém pojetí.

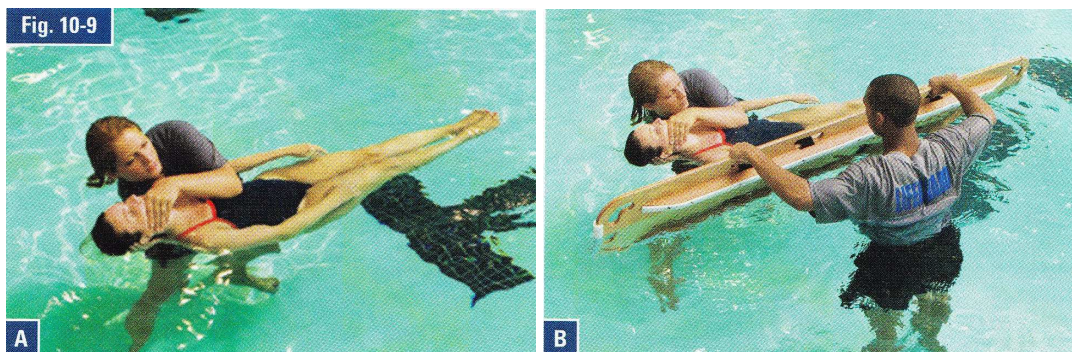
Použití záchranné desky

Po stabilizaci hlavy a krku (některou z výše uvedených technik) umístíme a zabezpečíme tonoucího na záchranné desce. K umístění a fixaci tonoucího na desku je zapotřebí minimálně dvou záchranářů, jsou-li k dispozici další záchranáři nebo přihlížející mohou také pomoci.

Umístění a fixace tonoucího na záchrannou desku

Postup:

1. První záchranář pokračuje ve fixaci hlavy a krku tonoucího do příchodu dalšího záchranáře/ů (Obrázek 129 a). Druhý záchranář vstoupí do vody, ponoří páteřní desku a umístí ji pod tonoucího tak, že horní část desky je lehce nad hlavou tonoucího (Obrázek 129 b).



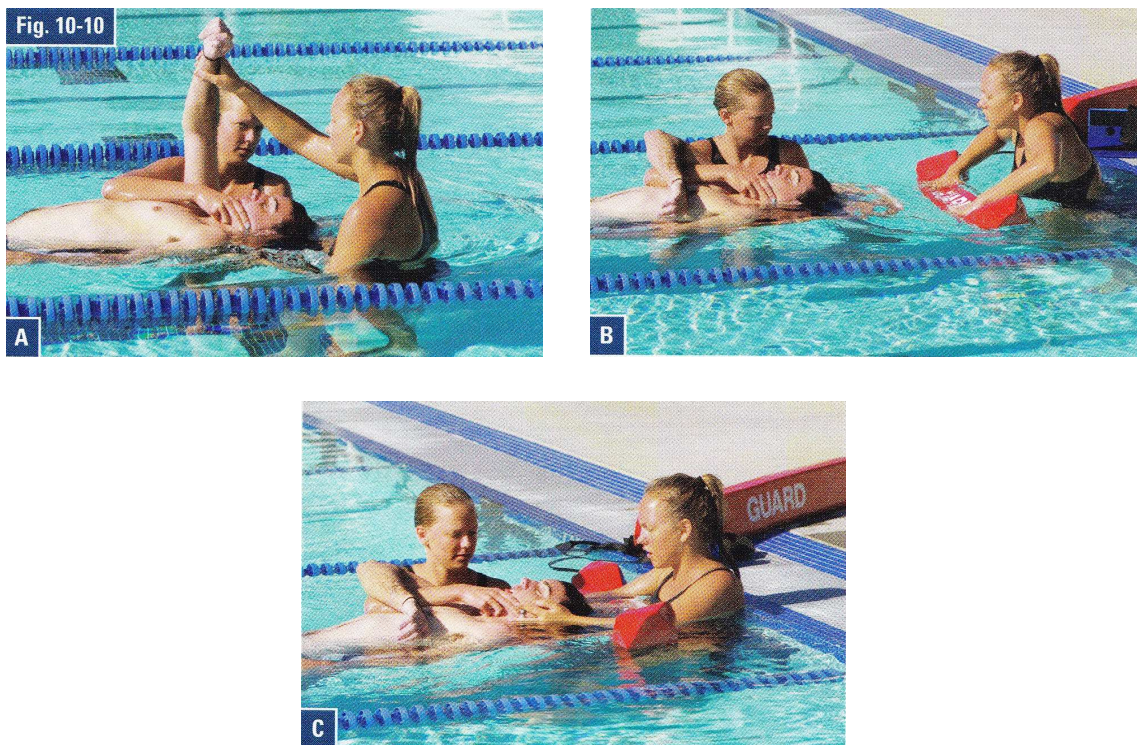
Obrázek 129 a, b. Umístění a fixace tonoucího na záchrannou desku (American Red Cross Team, 2007, 167)

2. Další postup závisí na použité stabilizační technice:

2.1 Dlaha hlavy (Head Splint)

První záchranář pokračuje v tlaku na obě paže tonoucího (čímž fixuje jeho hlavu), ale současně vytahuje spodní ruku, která je stále pod tonoucím, k horní části páteřní desky. Druhý záchranář aplikuje techniku „záhlaví-brada“ (jedna ruka s předloktím je na bradě a hrudníku, druhá tlačí zespodu na desku) (Obrázek 130 a).

Když je deska na místě, první záchranář umístí paže tonoucího na desku podél těla tonoucího a umístí záchranný pás pod část desky s hlavou tonoucího (Obrázek 130 b), stabilizuje desku pomocí předloktí a nakonec fixuje hlavu tonoucího umístěním rukou po obou stranách jeho hlavy (Obrázek 130 c).



Obrázek 130 a, b, c. Dlaha hlavy (Head Splint) (American Red Cross Team, 2007, 167).

2.2 Záhlaví-brada (Head and Chin)

První záchranář opatrně vyjme paži zpod tonoucího a následně ji vsune pod páteřní desku. Druhá ruka pokračuje v držení brady, předloktí je na hrudní kosti tonoucího (Obrázek 131 a).

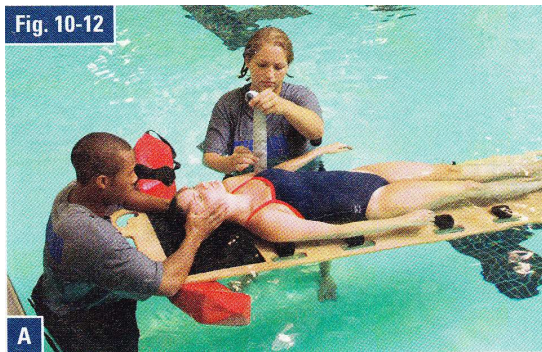
Když je deska na místě, druhý záchranář se přemístí k hlavě tonoucího a umístí pod desku záchranný pás (Obrázek 131 b), stabilizuje desku pomocí předloktí a nakonec fixuje hlavu tonoucího umístěním rukou po obou stranách jeho hlavy (Obrázek 131 c).



Obrázek 131 a, b, c. Záhloví-brada (Head and Chin) (American Red Cross Team, 2007, 167).

Poznámka: Jednodušší je umístění tonoucího na desku po technice zvané Head and Chin (Záhloví-brada). Při technice Head Splint (Dlaha hlavy) musí zachránci „přehmatávat“ a uchopit hlavu tonoucího technikou záhloví-brada a následně ještě provést fixaci po stranách hlavy tonoucího (již na páteřní desce).

3. Záchranář, který nefixuje hlavu, zajistí tonoucího na páteřní desce pomocí pásů (Obrázek 132 a). Tonoucí by měl být zajištěn minimálně třemi pásy – přes hrudník, boky a stehna. Nejprve upevňujeme pás přes horní část hrudníku do podpaží tonoucího (prevence sklouznutí tonoucího z desky během vytahování z vody), poté zajistíme boky společně s pažemi, poslední upevňujeme pás přes stehna a na závěr ještě překontrolujeme všechny pásy (Obrázek 132 b).



Obrázek 132 a, b. Fixace tonoucího pomocí pásů (American Red Cross Team, 2007, 168).

4. Zafixujeme hlavu tonoucího pomocí imobilizéru hlavy a popruhu přes čelo (Obrázek 133 a - b).



Obrázek 133 a, b. Fixace hlavy tonoucího (American Red Cross Team, 2007, 168).

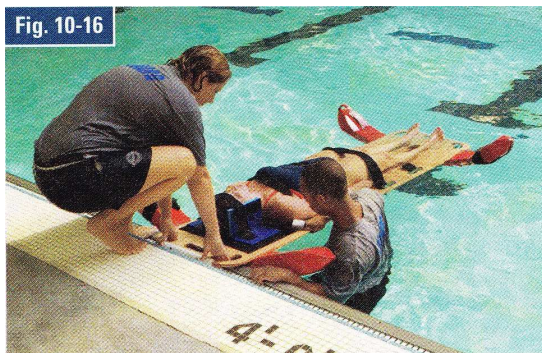
5. Pokud to již nebylo provedeno dříve, přesuneme tonoucího ke stěně bazénu.

Provedení obdobné jako v ČR, jen s tím rozdílem, že v českém manuálu je popsáno použití pevného límce, místo imobilizéru hlavy.

Vynášení tonoucího na záchrané desce z bazénu

Postup:

1. Desku umístíme kolmo k okraji bazénu, hlavou postiženého napřed.
2. Záchranáři stojí po obou stranách desky. Vyzvedneme a položíme přední část desky (s hlavou tonoucího) na okraj bazénu (Obrázek 134 a). V případě potřeby můžeme použít jeden nebo dva záchrané pásy k nadlehčení konce desky s dolními končetinami (Obrázek 134 b).
3. Jeden záchranář vylézá z vody, zatímco druhý stále kontroluje desku. Následně záchranář na břehu uchopí desku za madla nad hlavou tonoucího a druhý záchranář vylézá z vody (Obrázek 134 c).
4. Společně si stoupneme, ukročíme vzad a táhneme desku přes okraj bazénu z vody ven (Obrázek 134 d).
5. Zraněného na břehu při čekání na příjezd ZZS monitorujeme a poskytujeme první pomoc na základě stavu postiženého.



Obrázek 134 a, b, c, d. Vynášení tonoucího na záchrané desce z bazénu (American Red Cross Team, 2007, 169).

Poznámka: V případě, že se tonoucí nachází v hluboké vodě a nelze jej pro snadnější manipulaci přemístit na mělčinu, tak můžeme využít záchranných pásů k nadlehčení sebe i tonoucího. Postupujeme stejně jako na mělčině, pouze v případě potřeby mírně modifikujeme postup umístění a fixace tonoucího na desku. K provedení záchrany v hluboké vodě a následně vytažení tonoucího na břeh je zapotřebí více záchranářů, nejméně čtyř.

Karger s Milerem popisují techniku vynášení tonoucího na záchranné desce z bazénu za účasti více záchránců, ale samotné provedení je velice podobné. Záchranáři v USA např. místo dalších pomocníků využívají ZP.

4.2 Komparace technik vodních záchranářů v ČR a v USA

Některé záchranné techniky jsou totožné, jiné ne. Hlavní rozdíl je především v použití záchranných pomůcek, které nám mohou usnadnit práci, ale také zachránit život jak tonoucímu, tak i zachránce. Zatímco američtí záchranáři používají záchranný pás, popř. záchrannou bóji či jiné pomůcky téměř při každém osobním zásahu, čeští záchranáři nikoli. Plavčíci u nás spoléhají spíše na vlastní schopnosti. Domnívám se, že s některými záchrannými pomůckami nejsou zvyklí pracovat. Hlavní problém vidím v tom, že některé užitečné pomůcky, jako je např. záchranný pás nemusí být v povinné výbavě, což je škoda, protože jeho využití přispívá nejen k usnadnění, ale také k úspěšnému provedení záchranné akce.

ZP je hlavní záchrannou pomůckou na amerických bazénech. Plavčík jej nosí, dle předpisů, neustále při sobě tak, aby ho mohl kdykoli použít. Velkou předností je mnohočetnost jeho využití. Někdy stačí tonoucímu podat, jindy poslouží jako házečí pomůcka, lze využít při všech fázích záchranné akce ve vodě – při skocích do vody, uchopení, nadlehčení, tažení i zajištění tonoucího. V současné době již u nás také dochází k výuce technik záchrany s využitím záchranného pásu ve školících centrech a postupně se tak tato pomůcka stává standardním vybavením i v našich vodních zařízeních.

Postupy záchranných akcí se zásadně liší, využijeme-li záchranný pás či nikoli. K provedení příslušného zásahu není záchranný pás nezbytný, ale může nám značně usnadnit práci. Hlavní výhodou je jeho využití při uchopení a narovnání tonoucího (účelem je dostat záchranný pás pod ramena nebo záda tonoucího a udržet tak jeho obličej nad hladinou), ale především při tažení tonoucího, kdy je tonoucí společně s námi nadlehčován díky vznášivosti pásu, což nám ušetří mnoho sil. Dále je pás velice platným při záchrane tonoucího s podezřením na poranění hlavy, krku nebo páteře a jeho umístění a fixaci na záchrannou (pátevní) desku.

Další rozdíl mezi českými a americkými vodními záchranáři je v technikách vynášení tonoucího z vody. U nás se vyučuje hned několik způsobů vytažení tonoucího – jedním či více zachránce (přetažení přes okraj bazénu, „výtah“, vynášení). Všechny techniky jsou závislé na správném provedení, v některých případech i na fyzické zdatnosti plavčíka/ů. Ve Spojených státech, pro usnadnění práce plavčíků jednotlivé techniky nerozlišují a vyučují způsob vytažení tonoucího z bazénu dvěma plavčíky

s použitím záchranné desky. Tento způsob může být v některých případech pomalejší, ale je bezesporu snazší. Vytažení tonoucího s poraněním páteře na záchranné desce je samozřejmě podobné jak v ČR, tak i v USA.

Hlavní rozdíl mezi ČR a USA je tedy podle mého názoru ve vybavení vodních zařízení a následném využití tohoto vybavení. Zatímco v USA standardně využívají rozličných pomůcek k usnadnění práce při záchranné akci, tak oproti tomu čeští záchranáři spoléhají spíše na své schopnosti a dovednosti! Což není až tak úplně na škodu – český záchranář je tak oproti americkému kolegovi daleko flexibilnější a dokáže vhodně reagovat, popř. improvizovat i v nestandardních situacích.

4.3 Záchranářské organizace

Smyslem a filozofií každé záchranářské organizace je vytvoření a podpora všech aktivit a podmínek, kterými je možno bojovat proti smrti utopením. Úkolem záchranných služeb je nejen včasný zásah v případech ohrožení života, ale také prevence – osvětová činnost – měly by vysvětlovat obyvatelstvu nebezpečí u vody a na vodě. Dále se podílí na plaveckém výcviku dětí a mladistvých a na výuce záchranářských technik.

4.3.1 INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION (ILS)

ILS je celosvětově uznávaná, nezisková asociace vodních záchranářů a záchranných organizací, zabývající se prevencí utonutí. ILS vznikla 3. září 1994, v Cardifu ve Walesu, sloučením mezinárodních organizací vodní záchrany FIS (Fédération Internationale De Sauvetage Aquatique) a WLS (World Life Saving).

V čele ILS stojí Prezidium, pro které pracuje pět komisí: sportovní, vzdělávací, lékařská, komise záchrany a komise pro vývoj ILS. Pro lepší organizaci v rámci světa je ILS rozdělena na 4 regiony: Afrika, Amerika, Asie/Oceánie a Evropa.

ILS sdružuje národní záchranné organizace, které se zabývají vodním záchranářstvím a usilují o zvýšení bezpečnosti na vodě. Členem ILS může být za každý stát pouze jedna organizace vodní záchrany. V současné době je členem ILS přes 120 národních záchranářských organizací (International Life Saving Federation, 2010a).

VZS ČČK je plnoprávným členem nově vzniklé světové organizace vodní záchrany (ILS) od jejího vzniku (3.9.1994), za Spojené Státy Americké je hlavním reprezentativním členem organizace The United States Lifesaving Association (USLA). ILS je uznávána některými dalšími mezinárodními organizacemi jako The World Health Organization of the United Nations (WHO), The International Red Cross and Red Crescent (IRC), The International Olympic Committee (IOC) a The International Military Sports Council (CISM).



Obrázek 135. ILS (International Life Saving Federation, 2010a).

4.3.2 Systém Vodní záchranné služby Českého červeného kříže (VZS ČČK); (viz také Miler, T. a kol. 1999).

- Záchranář I – Instruktor VZS ČČK
- Záchranář II – Mistr plavčí
- Záchranář III – Plavčík
- Záchranář IV – Mladý záchranář (15 – 18 let)
- Záchranář V – Mladý záchranář (7 – 15 let)
- Záchranář – Hladinová služba
- Záchranář – Divoká voda
- Rozhodčí VZS ČČK
- Řidič motorového člunu
- Instruktor specialista VZS ČČK
- Lektor specialista VZS ČČK
- Zdravotník

Platnost osvědčení:

- Záchranář II – Mistr plavčí: **5 let**
- Záchranář III – Plavčík: **2 roky**



Obrázek 136. VZS ČČK (MS VZS ČČK Praha 1 Výcvikové centrum, 2008).

4.3.3 Systém Amerického červeného kříže podle The American Red Cross, 2009; viz také The American National Red Cross (2011b)

Lifeguarding Program (pro starší 15ti let)

- Lifeguarding – pro tradiční bazény a zařízení
- Waterfront Lifeguarding – pro „otevřené vody“ jako jsou jezera, řeky, stejně jako tradiční bazény (bez serfování)
- Waterpark Lifeguarding – pro prostředí aquaparků, zařízení s mnoha atrakcemi a tradiční bazény
- Shallow Water Attendant – pro zařízení s vodními atrakcemi až do hloubky 4 stop (120 cm), jako jsou dojezdové bazénky skluzavek, klikaté řeky a dětské bazény
- GuardStart: Lifeguarding Tomorrow – příprava pro budoucí plavčíky (11 – 14 let)
- Lifeguard Management

Platnost osvědčení:

- 3 roky Vodní záchranář
- 1 rok CPR/AED



Obrázek 137. American Red Cross (The American National Red Cross, 2011a).

4.4 Požadavky na vodní záchranáře

4.4.1 Závěrečná zkouška dle doporučených standardů International Life Saving Federation (2010b)

V současné době by se měla závěrečná zkouška pro „bazénové plavčíky“ (u nás toto označení odpovídá kategorii Záchranář III – Plavčík Vodní záchranné služby Českého červeného kříže) dle standardů a minimálních požadavků doporučených International Life Saving Federation (ILS) skládat z:

Plavání – fyzické dovednosti

400 m zvoleným plaveckým způsobem v časovém limitu 8:00 minut; bez použití pomůcek

25 m pod vodou - v závěru úseku (v nejhlubší části bazénu) musí zkoušený sebrat 3 objekty (puky), které jsou umístěny 5metrů od sebe

50 m zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad vodou v časovém limitu 50 s

Záchrana tonoucích

Provedení kombinované techniky záchrany za méně než 2 minuty, v uvedeném pořadí:

vstup do vody (kročný způsob, vklouznutí/sklouznutí do vody)

25 m volný způsob s hlavou nad vodou

zanoření/potopení z hladiny pro dospělé osobu/figurínu (min. hloubka 1,5 m)

vytažení osoby/figuríny a její tažení min. 25 m k okraji bazénu

techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího, tažení

záchranné akce s pásem (simulace resuscitace na vodě)

vytažení/vynášení osoby z bazénu

Simulace záchranných dovedností na souši

vytažení tonoucího při vědomí + transport na vzdálenost 25 m za použití uznávané transportní techniky

záchrana tonoucího při vědomí s použitím házecích pomůcek (min. vzdálenost 10 m)

První pomoc, resuscitace

- Diagnóza situace a nebezpečí, kontrola ABC (dýchací cesty, dýchání, krevní oběh)
- Kardiopulmonální resuscitace – jeden/dva zachránci (dospělý, dítě, kojeneček)
- Identifikace poranění a postup (poranění páteře, krvácení, šok, zlomeniny atd.)

Přezkoušení lékařských znalostí spojených se záchranou

- Popis a postup v krizové situaci – poranění páteře + CPR
- Použití lékařského vybavení
- Řízení záchranných situací, postup v krizových situacích

Závěrečné hodnocení – teoretické znalosti

- Simulace záchranného scénáře
- Ústní dotazování
- Písemné, testové přezkoušení (výběr z možností, stručná odpověď)

4.4.2 Závěrečná zkouška dle MS Brno-střed VZS ČČK

Požadavky uvádí také Miler a kol. (1999).

Plavčík - Záchranář III. VZS ČČK

Podmínky: zdravotní zůsobilost, 18 let, vstupní testy

Oprávnění: zajišťování bezpečnosti ve vodních zařízeních do 1,6 m hloubky

platnost 2 roky

Obnovení platnosti: absolvování všech závěrečných zkoušek

Závěrečná zkouška:

- 400 m volný způsob (limity: 200 m v čase do 3:50 muži / 4:00 ženy)
- 25 m pod vodou
- 200 m tažení tonoucího (lze střídat způsoby tažení)
- 2 techniky přiblížení k tonoucímu (uchopení, narovnání tonoucího)
- 2 techniky obrany plavčíka
- 50 m záchrana modelu
- Záchraná akce s pásem
- Vynášení tonoucího z hlubokého bazénu jedním zachráncem
- CPR jedním zachráncem – 5 min
- Obvazová technika (1 šátkový obvaz)
- 100 m plavání s ABC s podplaváním čtyř 2 metrových pásem
(1:35 muži / 1:45 ženy)
- 100 m tažení tonoucího s ploutvemi
- Práce s lanem (3 základní uzly)
- Zdravotnický test
- Test: prevence, taktika, bezpečnost

4.4.3 Požadavky na vodní záchranáře v ČR

Nejdříve bych chtěl upozornit nato, že požadavky na budoucí záchranáře se samozřejmě různí v závislosti na tom o jakou „třídu“ uchazeč usiluje, zda chce získat např. licenci Záchranáře III – Plavčíka (dříve Plavčík Junior) či Záchranáře II – Mistra Plavčího.

4.4.3.1 Vědomostní požadavky

Vodní záchranář by měl mít základní znalosti zdravotní; anatomie a fyziologie lidského těla, ale především musí dokonale ovládat postup při záchraně tonoucího z vody a odbornou první pomoc. Těchto vědomostí se mu dostane při absolvování kurzu vodního záchranáře a také z publikací vydávaných VZS ČČK – Záchranář: První pomoc či Bezpečnost a záchrana u vody.

Český červený kříž (ČČK) nabízí další, rozšiřující kurzy, jako je např. „Poskytování první pomoci“, kde je zájemce informován o základech anatomie a fyziologie lidského těla, obecných zásadách poskytování první pomoci, dále je seznámen s obvazovou technikou, ale především s postupy v krizových, život ohrožujících situacích jako je např. dušení, kardiopulmonální resuscitace, bezvědomí, šok či krvácení.

4.4.3.2 Fyzické požadavky

Stejně jako vědomostní, tak i fyzické požadavky na záchranáře se různí, ale předpokládá se, že zájemce o vykonávání činnosti vodního záchranáře by měl dokonale ovládat plavecké způsoby kraul, prsa a znak. V hodinách kurzu pro získání licence vodního záchranáře není možné z časových důvodů vyučovat plaveckým způsobům!

Vodní záchranář musí mít „odpovídající“ fyzickou zdatnost pro vlastní výkon povolání, kterou lze prověřit právě plaváním na čas či plaváním pod vodou; nicméně daleko důležitější, obzvláště na bazénech či koupalištích je dokonalé zvládnutí techniky záchraně tonoucího při osobním zásahu. To je prověřováno na závěr kurzu vodního záchranáře při výstupní zkoušce. Úspěšným složením této zkoušky získají uchazeči oprávnění (licenci) opravňující vykonávat činnost vodního záchranáře.

4.4.4 Požadavky na vodní záchranáře v USA

4.4.4.1 Vědomostní požadavky

Stejně tak, jako vodní záchranář v ČR musí mít i plavčík v USA základní znalosti zdravotvědy; anatomie a fyziologie lidského těla a musí dokonale ovládat postup při záchraně tonoucího z vody a odbornou první pomoc. Tyto vědomosti získá na kurzu pro výkon vodního záchranáře. Vhodným zdrojem informací je např. také příručka „Lifeguarding“ vydávaná Americkým červeným křížem.

A právě Americký červený kříž nabízí stejně jako ten Český další, doplňující kurzy, jako je např. Kurz první pomoci, Kurz kardiopulmonální resuscitace (KPR) či na obsluhu automatického externího defibrilátoru (AED).

4.4.4.2 Fyzické požadavky

Obdobně jako v ČR, tak ani v USA nejsou fyzické požadavky jednotné i když United States Lifesaving Association (USLA), American Lifeguard Association (ALA) i Americký červený kříž vydávají směrnice a standardy, tak každá organizace s certifikátem pro školení plavčíchů má jemně odlišné limity, které je nutné splnit k úspěšnému absolvování kurzu.

Např. American Lifeguard Association (2004) nabízí možnost získání dvou různých certifikátů pro výkon vodního záchranáře na bazénech:

Shallow and Deep Water Lifeguard

Osvědčení umožňující pracovat ve vodních zařízeních s libovolnou hloubkou vody. Požadavkem je nepřerušované plavání na vzdálenost 300 yardů (1 yard = 91,44 cm), plavecké způsoby je možné kombinovat. Druhým požadavkem je plavání 20 yardů (startem z vody), potopení se do hloubky asi 2,5 m pro cihlu (závaží) a následném vyplavání na hladinu a dopravení cihly na startovní místo, to vše v časovém limitu 1 min a 40 s.

Shallow Water Lifeguard

Certifikát opravňující k výkonu povolání jen v mělké vodě – fyzické požadavky jsou přizpůsobeny méně zdatným plavcům (pouze 50 yardů plavání; s cihlou můžete jít po dně).

Za národní standard pro plážové plavčíky je považováno uplavání 500 m za méně než 10 minut.

Základní vlastnosti profesionálního záchranáře (dle American Red Cross Team, 2007; Karger, P., Kaufman, J., & Miler, T. (1998); viz také Volf & Karlík, 1998):

Záchranářský profesionalismus začíná trénováním a získáním osvědčení. Profesionální záchranáři jsou mentálně, fyzicky a emočně připraveni za každé situace plnit své povinnosti.

- **Vědomosti a odpovídající dovednosti** (závisí na tréninku a zkušenostech, ale i přípravě)
- **Spolehlivost** (přicházet do zaměstnání včas; pracovat ochotně; reagovat adekvátně a efektivně přistupovat ke všem vzniklým situacím)
- **Zralost, vyspělost** (být vůdce, jednat zodpovědně, dodržovat všechna pravidla zařízení a vést k nim ostatní)
- **Zdvořilost, důslednost** (vystupovat kultivovaně; vhodně, ale rozhodně prosazovat dodržování pravidel)
- **Pozitivní postoj** (vystupovat s kladným přístupem ve všech pracovních činnostech)
- **Profesionalita** (nosit jednotné (záchranářské) oblečení; být upravený; mít připravené záchranářské vybavení; neustále dohlížet na návštěvníky; sledovat a plnit nařízení zařízení)
- **Udržovat se v kondici** (tréninkový program; zdravá výživa; dostatek odpočinku)

4.5 Popis kurzu pro získání licence, možnosti jejího získání v ČR, USA

4.5.1 Popis kurzu pro získání licence v ČR

Já osobně jsem absolvoval licenční kurz vodního záchranáře (přesněji Záchranář III – Plavčík) v Praze, ve Studiu R plus u Mgr. Michaela Matka již před několika lety. Kurz byl 3denní, úspěšným uchazečům byla na závěr kurzu předána licence Plavčík či Plavčík mistr, která opravňuje k vykonávání tohoto povolání.

Program kurzu:

1. Den

Úvod: Seznámení s obsahem kurzu a se závěrečnými požadavky pro získání osvědčení.

Dopoledne: Teoretická část – anatomie a fyziologie lidského těla

Odpoledne: Praktická část – bazén – vstupní zkouška ke zjištění plavecké úrovně

seznámení s plaveckými požadavky

první nácvik – skoky do vody

2. Den

Dopoledne: Teoretická část – první pomoc (bezvědomí, dušení, resuscitace, šok, krvácení, zlomeniny, obvazová technika)

Odpoledne: Praktická část – bazén – nácvik technik záchrany tonoucího z vody, resuscitace

plavání (zkoušení limitů „nanečisto“)

3. Den

Dopoledne: Teoretická část – závěrečná zkouška (test + doplňující otázky)

Odpoledne: Praktická část – bazén – závěrečná zkouška z plavání (plnění limitů)

techniky záchrany tonoucího

kardiopulmonální resuscitace

Závěrečné vyhodnocení a předávání osvědčení úspěšným uchazečům.

4.5.2 Obsah kurzu pro získání licence v USA

Záchranářské dovednosti

- Vstupy do vody (vklouznutí / sklouznutí do vody, kročný způsob, kompaktní skok)
- Započítí záchrany – přiblížení se k tonoucímu (s hlavou nad vodou)
- Jednoduché způsoby osobního zásahu, pomoc ze břehu
- Hod záchranným kruhem, použití záchranné tyče či Shepherdova háku
- Záchrana dopomocí
- Záchrana aktivního / pasivního tonoucího zezadu
- Vytažení tonoucího z vody dvěma zachránci pomocí záchranné desky
- Záchrana více tonoucích
- Potopení se z hladiny (dolní končetiny napřed)
- Záchrana tonoucího pod hladinou – hluboká voda
- Osvobození ze sevření kolem krku zepředu / zezadu

Záchranářské techniky při poranění hlavy, krku nebo páteře

- Fixace hlavy, krku nebo páteře postiženého na zemi (v leže, v sedě nebo ve stoje)
- Použití páteřní desky (mělčina, hluboká voda, stojící postižený na zemi)
- Fixace tonoucího na páteřní desku
- Dlaha hlavy (tonoucí tváří nahoru / dolů; na hladině / v hluboké vodě)
- Záhlaví – brada (tonoucí tváří nahoru / dolů; na hladině / v hluboké vodě)

CPR/AED Kardiopulmonální resuscitace a obsluha defibrilátoru

- Sundání rukavic
- Zhodnocení situace – prvotní posouzení stavu postiženého
- Záchranné (umělé) dýchání – dospělý, dítě, kojeneček
- Použití resuscitátoru (ambuvak) s dýchací maskou – 2 zachránci
- Dušení při vědomí / v bezvědomí – dospělý, dítě, kojeneček
- CPR – dospělý, dítě, kojeneček (1, 2 záchranáři)
- Použití AED – dospělý, dítě

První pomoc

- Sekundární zhodnocení / posouzení stavu
- Zastavení vnějšího krvácení; obvazová technika
- Použití měkké a anatomické dlahy

Závěrečné scénáře k ověření dovedností

- Modelová situace 1 – Aktivní tonoucí
- Modelová situace 2 – Pasivní tonoucí
- Modelová situace 3 – Poranění hlavy, krku nebo páteře

Testové přezkoušení

Výše zmíněný obsah kurzu je na základě doporučení American Lifeguard Association (2004).

4.5.3 Možnosti získání licence v ČR a v USA

Školících center a tedy možností, jak získat licenci plavčíka či vodního záchranáře, ať už v České republice nebo v USA, je mnoho, tak se i požadované znalosti na záchranáře svým rozsahem různí. Ovšem určitý „standardizovaný základ“ záchranářských technik ve vodě či první pomoci je vykládán všude stejně, protože všechna školící centra v ČR spadají pod Vodní záchrannou službu ČČK, v USA zase certifikované společnosti spadají pod organizace Americký červený kříž, American Lifeguard Association či USLA, která je rovněž členem světové organizace vodní záchrany (International Lifesaving Federation – ILS) jako VZS ČČK.

Kurzy se od sebe liší především fyzickými požadavky na uchazeče, vědomostní požadavky jsou obdobné. Rozdílné jsou také ceny kurzů nabízených různými společnostmi.

Školící centra v ČR:

Praha:

Vznášení, šlapání vody (horní končetiny nad vodou – od lokte/ramen)

Pády do vody

Skoky do vody (bez potopení hlavy), následně pólařský kraul

Orientace pod vodou (plavání pod vodou, sbírání puků)

Plavání – 50 m způsobem kraul (časový limit: méně než 50 s)

- 200 m volný způsob (časový limit: méně než 4 min.)

Plavání pod vodou: nejméně 25 m

Záchrana tonoucího - různé techniky (v mělké vodě, v hloubce)

- uchopení, narovnání, tažení, vynášení a následná péče
- techniky při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře
- techniky obrany záchranáře

Olomouc: Licenční kurz – Plavčík

Vstupní test: » 100 m kraul (2:00 M, 2:10 Ž)

- » 20 m plavání pod vodou
- » skok po nohou z výšky 3 m

Šlapání vody (horní končetiny nad vodou)

Skoky do vody - bez potopení hlavy, následně pólařský kraul

- z prkna, z věže

Orientace pod vodou (plavání pod vodou, sbírání puků v různých hloubkách)

Plavání – 300 m volný způsob (bez zastavení a časového limitu)

Plavání pod vodou: nejméně 20 m

Záchrana tonoucího – různé techniky uchopení, narovnání, tažení, vytažení tonoucího

- první pomoc
- techniky obrany záchranáře

(Uchazeči jsou studenty Fakulty Tělesné Kultury. Součástí kurzu není plavání na čas a plnění limitů, protože studenti tyto požadavky již splnili v rámci studia.)

Dobruška:

Vznášení, šlapání vody

Skoky (do „neznámé vody“ bez potopení hlavy; plavání s hlavou nad vodou) a pády do vody

Plavání a orientace pod vodou

Plavání – 50 m způsobem kraul

- 200 m volný způsob

Záchrana tonoucího - uchopení, narovnání, tažení, vynášení tonoucího

- první pomoc (stabilizovaná poloha, KPR, umělé dýchání)
- techniky obrany záchranáře

Mezi dalšími středisky můžeme jmenovat např. Místní skupiny (MS) VZS ČČK jako je Brno, České Budějovice, Chrudim, Karlovy Vary, Liberec, Ostrava, Praha a mnohé další.

Školící centra v USA:

Stejně jako v ČR, tak i v USA nalezneme školící společnosti snad v každém druhém městě. Školením „bazénových“ plavčků se zabývá Americký červený kříž nebo American Lifeguard Association, na výcvik plavčků „plážových“ se specializuje USLA. Navíc je možnost získat oprávnění k výkonu plavčíka v USA absolvováním kurzu prostřednictvím akreditovaných českých agentur od Amerického červeného kříže např. i v Brandýse nad Labem.

Brandýs nad Labem, USA – Delaware (Bethany Beach):

Vznášení, šlapání vody (bez pomoci horních končetin)

Skoky do vody - bez potopení hlavy, následně přiblížení se k tonoucímu

- z prkna, z věže

Plavání – 300 m volný způsob (bez zastavení a časového limitu)

Plavání a orientace pod vodou (vyzvednutí 5 kg těžkého závaží z hloubky 2,5 m)

Záchrana tonoucího - různé techniky (v mělké vodě, v hloubce); dopomoc tonoucímu

- uchopení, narovnání, tažení, vynášení a následná péče
- techniky při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře
- techniky obrany záchranáře

Ovšem úspěšným absolvováním kurzu a získáním osvědčení, opravňující vykonávat činnost vodního záchranáře to pro uchazeče nekončí. V USA je kladen velký důraz na neustálé utužování a prohlubování dovedností. Společnosti pravidelně pořádají „tréninky“, ve kterých se cvičí jak výše zmíněné záchranné dovednosti, důraz je kladen na fyzickou zdatnost záchranářů, ale jsou probírány i správné postupy pro konkrétní krizové situace.

4.6 Rozdíly v přípravě na výkon vodního záchranáře v ČR a v USA

Podmínky zisku osvědčení opravňující k výkonu vodního záchranářství:

- Dosažení požadovaného věku uchazeče, popřípadě praxe uchazeče
- Zdravotní způsobilost
- Úspěšné absolvování licenčního kurzu

Hned první rozdíl obou systémů přípravy je v dosažení požadovaného věku uchazečů. Zatímco získání např. „základní licence“ opravňující k výkonu plavčíka na bazénech či v aquaparcích je možné v USA již v 15ti letech, v ČR je zapotřebí dosažení 18 let, nejpozději v den závěrečných zkoušek. Od 16ti let potom můžete v USA působit na plážích, v ČR nejdříve ve 20ti letech, na základě minimálně jednoleté praxe (nebo dvou letních sezón) ve funkci plavčíka, po absolvování školení a získání osvědčení v některém z akreditovaných školicích středisek můžete dohlížet na koupající se do neomezené hloubky.

Časová dotace jednotlivých kurzů je potom v obou porovnávaných zemích téměř stejná. Ovšem mírné niance, ať už v počtu hodin nebo v požadavcích na uchazeče se vyskytují i zde. Americký červený kříž nabízí kurzy s časovou dotací 30 až 37 výcvikových hodin v závislosti na požadovaném oprávnění pro výkon povolání. VZS ČČK prostřednictvím např. školicího centra v Dobrušce nabízí základní kurz pro pracovní činnost plavčíka v rozsahu 70 hodin. Kurz se sestává z odborné konzultace, absolventské práce a složení teoretické a praktické zkoušky. VZS ČČK Praha nabízí stejný kurz v délce 75 hodin a jiné pražské školící středisko stejný kurz nabízí jako třídní se samostudiem s požadavkem na ukončené základní vzdělání. V Olomouci je potom nabízen kurz dvoudenní.

Samotná náplň kurzu je v podstatě totožná. Skládá se z teoretické výuky (prevence, taktiky, záchrany a především první pomoci v různých situacích) v učebně a praktické výuky realizované v bazénu. Obsahem praktické výuky v bazénu je speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích a samotná záchrana tonoucích. To vše se nacvičuje neustále dokola ve snaze docílit co nejlepšího osvojení prezentovaných technik u uchazečů.

Odlišnosti jsou patrné v čase věnovaném jednotlivým technikám. Zatímco u nás je nácvik technik „rovnoměrně“ rozdělen, v USA je nejvíce pozornosti upřeno na dokonalé zvládnutí záchranné akce při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře. Při nesprávném postupu totiž hrozí zhoršení stavu tonoucího s možností trvalých následků, čehož se snaží opakováním a důsledným nácvikem vyvarovat. V USA věnují rovněž daleko více pozornosti záchranným pomůckám. Jejich využití přispívá k usnadnění, ale hlavně k úspěšnému provedení záchranné akce.

V ČR se staví do popředí testování plavecké zdatnosti uchazečů s apelací na splnění stanovených limitů potřebných k získání osvědčení. Samozřejmě, že plavčík musí umět plavat, ale někdy je na tuto část kurzu kladen zbytečně veliký důraz, vzhledem k tomu, že většina budoucích plavčků bude svou činnost vykonávat na bazénech či koupalištích, kde v případě nutnosti nebude muset pro záchranu tonoucího uplavat třeba ani 10 m. V USA je také nutné splnit jeden či dva plavecké požadavky, ale není jim přikládán takový důraz.

4.7 Návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v ČR

Stávající systém přípravy vodních záchranářů je dobrý. Náplň výcviku obsahuje všechny nezbytné znalosti a dovednosti potřebné pro záchranu tonoucích a následnou první pomoc. I přesto by ale mohl být „program vodního záchranáře“ rozšířen o některé dovednosti, jiným by zase podle mého názoru měla být věnována větší pozornost. A proto jsem si vytyčil, jako jeden z cílů, podat návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v ČR. Na následujících stránkách se o to pokusím.

Zásadní problém vidím v nejednotnosti kurzů nabízených různými certifikačními společnostmi či skupinami VZS ČČK. Tato školení se liší jak v časovém rozsahu kurzu, náplni a programu výcviku, tak i v závěrečných zkouškách.

Vzhledem k tomu, že VZS ČČK je členem mezinárodní organizace vodní záchrany ILS, která stanovuje (doporučené) minimální požadavky na vodní záchranáře, tak by se jimi také měla řídit a vytvořit jisté „standardy“ dosažitelné v našich podmínkách. Není nutné dodržet každý bod výuky a limit dle ILS, nicméně se domnívám, že by bylo vhodné stanovit jednotný výcvikový program společný pro všechny certifikační společnosti pro výcvik vodních záchranářů v ČR.

Hlavní body pro zkvalitnění a zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v ČR:

- Jednotná časová dotace kurzů
- Přesně stanovená náplň (techniky, dovednosti, znalosti)
- Jednotné fyzické požadavky
- Standardizace závěrečných zkoušek – požadavků pro získání oprávnění
- Větší důraz na problematiku záchrany a první pomoci při poranění páteře
- Procvičování záchranných technik ve vodě, méně plavání
- Využití záchranných pomůcek
- Výukový materiál
- Pravidelné tréninky

Jednotná časová dotace kurzů

Rozsah kurzu: 32 hod. (4 denní)

Teorie: 10 hod.

- 1 hod. plavání
- 1 hod. záchrana tonoucích
- 5 hod. první pomoc
- 1 hod. taktika, prevence
- 2 hod. závěrečná zkouška

Praxe: 22 hod.

- 2 hod. plavání
- 10 hod. záchrana tonoucích
- 6 hod. první pomoc
- 1 hod. potápění
- 3 hod. závěrečná zkouška

Přesně stanovená náplň (techniky, dovednosti, znalosti)

- Plavání, speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích
- Záchrana tonoucích - techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího; tažení, vynášení tonoucího; techniky obrany záchranáře
- Záchrana tonoucích s použitím záchranných pomůcek + záchranné akce s pásem
- Techniky záchrany při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře
- První pomoc – Kardiopulmonální resuscitace, obvazová technika
- Základy potápění

Jednotné fyzické požadavky, Standardizace závěrečných zkoušek

Od těchto bodů si slibuji, že po stanovení jednotného výcvikového programu vodních záchranářů VZS ČČK budou závěrečné požadavky pro získání té určité licence záchranáře ve všech školících centrech shodné! A to jak fyzické požadavky – plavecké limity, tak i hodnocené techniky spojené se záchranou tonoucích.

Závěrečná zkouška:

- 200 m volný způsob – jedním plaveckým způsobem (v čase do 4:00 minut)
- 50 m zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad vodou (limit: 50 s)
- 25 m plavání pod vodou (v závěru úseku – v nejhlubší části bazénu musí zkoušený sebrat 3 předměty (puky)
- 100 m tažení tonoucího – způsoby tažení lze střídat
- Záchrané akce s pásem, pomůckou
- Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího
- Technika obrany záchranáře
- Vynášení tonoucího z hlubokého bazénu jedním/ dvěma záchránci
- Scénáře – modelové situace na záchranu osob – aktivní tonoucí, pasivní tonoucí, podezření na poranění páteře + následná první pomoc
- CPR – jedním/ dvěma záchránci (po dobu 5 min.)
- Modelové situace – šok, krvácení
- Stabilizovaná poloha, obvazová technika
- Zdravotnický test – první pomoc
- Test: prevence, taktika, bezpečost

Větší důraz na problematiku záchrany a první pomoci při poranění páteře

Věnovat více času osvojení technik záchrany při podezření na poranění hlavy, krku nebo páteře. Nácvik záchrany s využitím pomůcek – záchraný pás, páteřní deska.

Techniky: „dlaha hlavy“, „záhlaví – brada“, fixace tonoucího na páteřní desku

Procvičování záchranných technik ve vodě, méně plavání

Jak je již zmíněno výše, v předchozích kapitolách, tak podle mého názoru dochází u nás až k zbytečnému přeceňování plaveckého výcviku. Předpokládá se, že uchazeč usilující o získání oprávnění pro výkon vodního záchranáře by měl před vstupem do kurzu ovládat plavecké způsoby kraul, prsa, znak. A proto plaveckým způsobům a plavecké přípravě celkově, nemusí být podle mého názoru věnována taková pozornost. Ta se může soustředit na dokonalý nácvik záchranných technik ve vodě.

Využití záchranných pomůcek

Využití záchranných pomůcek ve větší míře. Především záchranný pás může být záchranáři velice užitečný téměř při každé záchranné akci, a proto by se měl ve výcviku plavčíka využívat hojněji.

- Postup při záchranné akci s využitím záchranného pásu
- Práce s ostatními záchrannými pomůckami

Výukový materiál

- Aktualizace materiálů VZS ČČK
- Důkladné zpracování problematiky spojené s poraněním hlavy, krku nebo páteře ve vodě – zapracování do jednotného manuálu

Pravidelné tréninky

Tento bod se již netýká samotného výcviku plavčíků, ale za zmínku určitě stojí, protože i po úspěšném absolvování výcviku by záchranáři neměli usnout na vavřínech, ale své znalosti a dovednosti dále upevňovat a prohlubovat při pravidelných trénincích. To už je ale záležitostí jednotlivých společností a zařízení.

- tréninky, školení, semináře

5 ZÁVĚRY

V bakalářské práci jsou podrobně popsány jednotlivé techniky vodních záchranářů při záchranných akcích. Tyto techniky byly sestaveny Vodní záchrannou službou ČČK a Americkým červeným křížem na základě doporučení světové organizace vodní záchrany ILS a jsou dle nich vyučováni vodní záchranáři v příslušné zemi.

Hlavním cílem této práce je analýza technik záchrany v České republice a v USA a jejich následná komparace. K analýze jsem si vybral převážně odbornou literaturu Vodní záchranné služby Českého červeného kříže a Amerického červeného kříže, ve které jsem se zaměřil na důkladný popis technik vodních záchranářů při záchranných akcích, doplněný o ilustrace.

Při analýze obou systémů přípravy a vyučovaných technik jsem zjistil, že techniky používané při záchranných akcích jsou podobné. Největší rozdíl v technikách je v případě použití či naopak nepoužití záchranného pásu. V USA je záchranný pás hojně využíván, téměř v každé situaci, zato v České republice nikoli. Další odlišnost je ve využívání záchranných pomůcek – čeští záchranáři nejsou zvyklí s nimi pracovat. Neméně signifikantní rozdíl je v technice záchrany při poranění hlavy, krku nebo páteře. Ačkoli jsou používané techniky „dlaha hlavy“ a „záhlaví - brada“ shodné, tak ve výsledku vypadá celá záchranná akce odlišně. Mezi hlavní rozdíly bych ještě zařadil způsob vynášení tonoucího z vody. Ve Spojených státech je vyučováno vytažení tonoucího dvěma zachránci s použitím záchranné desky. U nás se provádí hned několik způsobů vytažení tonoucího, ať už jedním či více zachránci, ale všechny jsou technicky a v některých případech i fyzicky velice náročné.

Další cíle poukazují na rozdíly v přípravě na výkon vodního záchranáře v ČR a v USA. Zmiňují vědomostní a fyzické požadavky na záchranáře, možnosti získání licence k výkonu povolání a také deskripci vlastních zkušeností. Dále je součástí návrh na zefektivnění výcvikového „programu vodního záchranáře“ v ČR.

Rozdíly jsou vidět i v požadavcích na výkon vodního záchranáře, věku uchazeče, závěrečných zkouškách i v samotném průběhu kurzu pro získání licence. Zatímco v USA je možné získat licenci opravňující k výkonu plavčíka již v 15ti letech, v ČR je zapotřebí dosažení 18ti let. Odlišnosti jsou patrné i v čase věnovaném nácviku jednotlivých technik. U nás je časová dotace kurzu rovnoměrně rozdělena, v USA je

pozornost kladena nejvíce na osvojení a dokonalé zvládnutí techniky při záchranných akcích s poraněním hlavy, krku nebo páteře.

6 SOUHRN

Pro mou bakalářskou práci jsem si vybral odvětví, které je mi velice blízké. Nikdy jsem závodně neplaval. K samotnému „plavčictví“ jsem se dostal až v 18ti letech, díky plavecké přípravě na talentové zkoušky na tuto školu. Okamžitě mě oslovilo a ve výběrném kolektivu mi velice rychle přirostlo k srdci.

Důvodem, proč jsem se rozhodl zpracovat bakalářskou práci na toto téma bylo, abych se pokusil poukázat na fakt, že žádný systém není dokonalý a vždy je co zlepšovat! Za svou praxi na pozici plavčíka jsem si prošel hned několika zařízeními, abych mohl srovnávat jak systém přípravy, tak i záchranné techniky v různých společnostech, ale především pojetí výcviku v různých státech.

V Syntéze poznatků jsem uvedl použité zkratky, publikace a vymezil základní pojmy vztahující se k vodnímu záchranářství. Kapitola dále obsahuje přehled a použití záchranných pomůcek a speciální plaveckou průpravu pro záchranu tonoucích, která je společně plaveckou průpravou považována za jednu z nejdůležitějších oblastí výcviku plavčků.

Hlavním cílem práce je analýza a komparace technik používaných vodními záchranáři v České republice a v USA. Analyzoval jsem techniky vodních záchranářů při záchranných akcích, uvedené v odborných učebních materiálech Vodní záchranné služby ČČK a Amerického červeného kříže a následně provedl jejich srovnání. Další cíle se zabývají rozdílnými vědomostními a fyzickými požadavky, zmiňují obsah, popis a průběh kurzu, ale také možnosti získání licence opravňující k výkonu vodního záchranáře. Dále popisují vlastní zkušenosti z praxe z obou těchto zemí a na závěr podávám návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“ v ČR.

V kapitole výsledky jsou potom jednotlivě a hlavně podrobně zpracovány všechny stanovené cíle. Text, především popis jednotlivých technik, jsem pro lepší názornost doplnil ilustracemi.

Touto prací bych rád rovněž přispěl ke zlepšení přípravy vodních záchranářů v ČR. Návrh na zefektivnění „programu vodního záchranáře“, který je obsažen v bakalářské práci by mohl být inspirací pro lektory Vodní záchranné služby ČČK.

7 SUMMARY

For my bachelor thesis I have chosen a field, which is very close to me. I have never swum competitively. I got into the real „lifeguarding“ when I was 18, thanks to the swimming training on the aptitude tests for this school. I was immediately approached and in excellent team it had very quickly grown on my hearth.

The reason why I decided to process the bachelor's thesis on this topic was to try to point out the fact, that no system is perfect and there is always room for improvement! For my experience at the lifeguard position, I went through the several facilities to be able to compare the training system as well as rescue techniques in different companies, but especially the concept of training in different countries.

In the Synthesis of knowledge, I mentioned used abbreviations, publications and defined basic concepts related to water rescue. Chapter further includes an overview and use of rescue equipment and special swimming preparation for rescue drowning, which is together with swimming training considered one of the most important areas of training lifeguards.

The main purpose of the thesis is analysis and comparison of water rescue techniques used in the Czech Republic and in the USA. I analyzed the techniques of water rescuers in rescue operations, mentioned in the professional teaching materials Water rescue service of the Czech Red Cross and American Red Cross and then I made their comparison. Other objectives deal with different knowledge and physical requirements, refer to the content and description of the course, but also possibilities of obtaining a water rescue license. In addition, I described my own practical experience from both countries and finally I give a proposal to streamline the „water rescue program“ in the country.

In the chapter Results are individually and especially in detail processed all the set objectives. Text, foremost description of particular techniques, I added with illustrations for better clarity.

I would like this work contributed to the improvement of water rescuers training in the country. Proposal to streamline the „water rescuer program“, which is included in bachelor thesis could be an inspiration for water rescue service instructors.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- American Lifeguard Association (2004). Lifeguarding Course Overview. *Lifeguarding*. Retrieved 12. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.americanlifeguard.com/lifeguarding.htm>
- International Life Saving Federation (2010a). About ILS. *Inicio*. Retrieved 12. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ilsf.org/index.php?q=es/node/57>
- International Life Saving Federation (2010b). Appendix 08: International Pool Lifeguard. *Guidelines for International Certifications*. Retrieved 14. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ilsf.org/index.php?q=es/content/appendix-08-international-pool-lifeguard>
- Karger, P., Kaufman, J., & Miler, T. (1998). *Záchranář: Metodické listy*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Karger, P., & Miler, T. *Novinky v záchranně tonoucích: Poranění páteře při vodních sportech*. Dobruška: Výcvikové centrum Vodní záchranné služby Českého červeného kříže
- Kaufman, J. (2007). *Záchranář: První pomoc*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Loskot, J. a kol. (1997, 1999). *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody - záchrana na tekoucích vodách*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Marek, F. M. (1931). *Plování pro pokročilé*. Praha: YMCA
- Miler, T. (1999). *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény a koupaliště*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Miler, T. a kol. (1999). *Vzdělávací program*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Miler, T. (2007). *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže
- Motyčka, J. a kol. (2001). *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita

- MS Brno-střed VZS ČČK (2011). Plavčík / Záchranář III. VZS ČČK (kval. s právní odpovědností, platnost 2 roky). *Vzdělávání a kvalifikace*. Retrieved 15. 2. 2011 from the World Wide Web: <http://www.vzsbrno.cz/o-vzs-ck/vzdelavani-a-kvalifikace>
- MS VZS ČČK Praha 1 Výcvikové centrum (2008). Vodní záchranná služba Českého červeného kříže. *Výcvikové centrum Vodní záchranné služby Českého červeného kříže*. Retrieved 16. 4. 2011 from the World Wide Web: <http://vzs-vc.webnode.cz/>
- Sazima, M. (2006). *Problematika první pomoci při poranění páteře ve vodě*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
- The American Red Cross (2007). *Lifeguarding*. Yardley, PA: StayWell
- The American Red Cross (2009). *Aquatics Katalog*. Yardley, PA: StayWell
- The American National Red Cross (2011a). American Red Cross. *About Us*. Retrieved 16.4. 2011 from the World Wide Web: <http://www.redcross.org/>
- The American National Red Cross (2011b). Course Descriptions. *Promoting Aquatics Programs to Your Community*. Retrieved 5. 3. 2011 from the World Wide Web: <http://www.redcross.org/portal/site/en/menuitem.53fabf6cc033f17a2b1ecfbf43181aa0/?vgnnextoid=62b395e5ded8e110VgnVCM10000089f0870aRCRD>
- USLA (2010). Mission. *About USLA*. Retrieved 28. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.usla.org/?page=MISSION>
- Volf, O., & Karlík, J. (1998). *Záchrana osob: Práce záchranáře z fyziologicko-psychologického pohledu*. Praha: Ministerstvo vnitra - ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky