



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany  
ve vodním prostředí  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Adam Drábek, jednooborová tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Dominika Hýsková

České Budějovice, 2015



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
**PEDAGOGICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**

**Creating instructional DVDs of safety and rescue in the  
aquatic environment  
(graduation theses)**

Author: Adam Drábek

Supervisor: Mgr. Dominika Hýsková

České Budějovice, 2015

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí

**Jméno a příjmení autora:** Adam Drábek

**Studijní obor:** Jednooborová tělesná výchova

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Dominika Hýsková

**Rok obhajoby bakalářská práce:** 2015

### **Abstrakt:**

Hlavním cílem bakalářské práce je na základě dostupné odborné literatury, vytvořit a sestavit metodiku výuky bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí za pomoci záchranných pomůcek formou instruktážního DVD. Pomocí kompletace a nejnovějších poznatků z této problematiky, jsou v analytické části této bakalářské práce, popsány jednotlivé pomůcky a jejich využití při osobním zásahu záchrany tonoucích. Na základě této části je vytvořeno instruktážní DVD, které srozumitelným a přehledným způsobem napomáhá lépe se zorientovat či pochopit danou problematiku. V DVD je obsažen návod jak jednotlivé záchranné pomůcky použít, při základních, ale i náročnějších úkonech, které vedou k záchraně tonoucího. Instruktážní DVD je určeno širší, ale rovněž odborné veřejnosti, napomáhá ke zkvalitnění výuky záchrany ve vodě.

**Klíčová slova:** DVD, tonutí, záchrana, záchranné pomůcky, zachránce.

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Creating instructional DVDs of safety and rescue in the aquatic environment

Author's first name and surname: Adam Drábek

**Field of study:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Department:** Department of Physical Education and Sport PF JU

**Supervisor:** Mgr. Dominika Hýsková

The year of presentation: 2015

Abstract:

The main objective of this thesis is based on the available literature, develop and compile teaching methodology of safety and rescue in the aquatic environment with the help of rescue tools in the form of an instructional DVD. With completion and the latest developments on this issue, in the analytical part of this thesis describes the various tools and their use in personal intervention of rescue drowning. On the basis of this part is formed instructional DVD that intelligible and clear manner helps to better orient and understand the problem. The DVD is included instructions on how individual lifesaving equipment used in the primary, but also demanding operations that lead to rescue the drowning. Instructional DVD is designed wider, but also the professional community, helping to improve teaching quality in water rescue.

**Keywords:** DVD, drowning, rescue, rescue equipment, savior.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

### **Poděkování:**

Děkuji Mgr. Dominice Hýskové, vedoucí bakalářské práce, za cenné rady při konzultacích, za odborné vedení a za trpělivost při tvorbě bakalářské práce.

Dále bych rád poděkoval všem, kteří se na mé práci podíleli. Tomáši Krejčímu, Jakubu Kovářovi, Janu Zourovi, kteří byli figuranty. Františku Nechvátalovi za úpravu mé bakalářské práce a pomoc při tvorbě DVD. Zbyňkovi Kovářů za zapůjčení záchranných pomůcek. A všem zaměstnancům Bazénu Pelhřimov za ochotu a pomoc při natáčení.

Adam Drábek

## Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>METODICKÁ ČÁST PRÁCE .....</b>	<b>9</b>
2.1	CÍL PRÁCE.....	9
2.2	ÚKOLY PRÁCE.....	9
2.3	POUŽITÉ METODY PRÁCE .....	9
2.3.1	<i>Metody analytické části .....</i>	<i>9</i>
2.3.2	<i>Metody syntetické části .....</i>	<i>9</i>
2.4	ROZBOR LITERATURY .....	10
2.4.1	<i>Knižní prameny.....</i>	<i>10</i>
2.4.2	<i>Audiovizuální zdroje .....</i>	<i>13</i>
2.4.3	<i>Internetové zdroje .....</i>	<i>13</i>
<b>3</b>	<b>ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>15</b>
3.1	HISTORIE VODNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY .....	15
3.1.1	<i>Historie vodní záchranné služby ve světě .....</i>	<i>15</i>
3.1.2	<i>Historie VZS na území České republiky.....</i>	<i>16</i>
3.2	PREVENCE.....	18
3.2.1	<i>Záchranář .....</i>	<i>18</i>
3.2.2	<i>Oblečení.....</i>	<i>18</i>
3.2.3	<i>Práce v týmu .....</i>	<i>19</i>
3.2.4	<i>Prevence zařízení a jeho zaměstnanců .....</i>	<i>20</i>
3.3	TONUTÍ.....	20
3.4	PRŮPRAVA ZÁCHRANÁŘE.....	22
3.5	ZÁCHRANA TONOUCÍCH .....	22
3.5.1	<i>Osobní zásah.....</i>	<i>22</i>
3.6	OSOBNÍ ZÁSAH S VODNÍMI POMŮCKAMI.....	23
3.6.1	<i>Záchranná tyč .....</i>	<i>23</i>
3.6.2	<i>Házecí pytlík .....</i>	<i>24</i>
3.6.3	<i>Záchranný kruh.....</i>	<i>25</i>
3.6.4	<i>Záchranná podkovu .....</i>	<i>27</i>
3.6.5	<i>Záchranný míč .....</i>	<i>28</i>
3.6.6	<i>Záchranný pás.....</i>	<i>30</i>
3.6.7	<i>Záchranná bóje.....</i>	<i>33</i>
3.6.8	<i>Plavidla.....</i>	<i>36</i>
3.6.8.1	<i>Surfový plovák.....</i>	<i>37</i>
3.6.9	<i>Záchranná deska.....</i>	<i>39</i>
<b>4</b>	<b>SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>63</b>
<b>6</b>	<b>SEZNAM LITERATURY.....</b>	<b>64</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>66</b>

# 1 Úvod

Sine aqua dest vita – voda základ života. Pokrývá většinu povrchu Země, ve vesmíru se velké množství vody nachází v molekulárních mračcích. Na první pohled je to jednoduchá chemická sloučenina vodíku a kyslíku. Čistá voda je čirá bezbarvá tekutina bez chuti a zápachu. Je podstatnou součástí všech živých organismů, všechny organismy jsou na ní závislé a nejenak tomu je i u nás, lidí.

Člověk se jí naučil využívat i v průmyslu, v zemědělství, dopravě a v neposlední řadě také pro svoji regeneraci a odpočinek. Rekreační u vody patří mezi nejlepší formy odpočinku a je oblíbená u lidí nejrozličnějšího věku. V dnešní době se provozuje mnoha různými způsoby, jako jsou např. koupání, sauna, vodní turistika aj. Pokud se provádí přiměřeně věku a fyzické kondici, pomáhá pohyb ve vodě k upevnění zdraví a obnově duševních sil. Kromě veřejných koupališť, bazénů a akvaparků lze v České republice využít ke koupání přirozené vodní plochy. Nejčastěji mluvíme o vodních tocích, rybnících a vodních nádržích.

Všude tam se můžeme setkat s prací vodních záchranářů. Jedná se o vyškolené profesionály, kteří dbají na naši bezpečnost, dodržování pravidel a v případě nutnosti pomohou zachránit a poskytnou první pomoc. S jejich prací jsem se seznámil velmi brzy díky své matce, která v mládí závodně plavala, několik let pracovala v plavecké škole a také sama vedla a trénovala děti v plaveckém oddíle Vodní záchranné služby v Pelhřimově.

Tato bakalářská práce je zaměřena na práci těchto lidí. Velmi zdařile je již napsána předešlá bakalářská práce Tomáše Piši na Pedagogické Fakultě v Českých Budějovicích, ve které je kladen důraz na osobní zásah plavčíka jako takový. Ať už v této práci nebo i v jiných materiálech a odborných literaturách je toho zpracováno na osobní zásah opravdu mnoho. Nikde však není podrobněji zpracována metodika a neexistují žádná instruktážní videa, zaměřená na záchranu se záchrannými pomůckami. Dnes je již i těchto pomůcek, které usnadňují práci záchranářům, velké množství a proto tato práce rozšiřuje dostupné materiály o tuto problematiku. Instruktážním DVD by mělo sloužit jako přehledná a všem dostupná učební pomůcka.



## 2 Metodická část práce

### 2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je navázat na již předešlou práci Tomáše Píši a rozvinout tuto práci o záchranné pomůcky. S těmito pomůckami vytvořit a sestavit metodiku výuky pro lepší pochopení dané problematiky formou instruktážního DVD.

### 2.2 Úkoly práce

- 1) Studium odborné knižní literatury a internetových zdrojů
- 2) Zpracování analytické části práce
- 3) Zpracovat metodiku výuky dané problematiky
- 4) Vytvořit instruktážní DVD

### 2.3 Použité metody práce

K vytvoření této bakalářské práce, byly použity dvě vědecké metody.

#### 2.3.1 *Metody analytické části*

Při zpracování teoretické části byla použita metoda „**Obsahová analýza**“, díky které je vypracována Analytická část práce. Tato metoda je velmi odborně popsána v knize *Základy vědecké práce v tělesné kultuře* Štumbauer J. (1990) Č. Budějovice: PF.

#### 2.3.2 *Metody syntetické části*

##### **Metoda zpracování audiovizuálního programu**

Tato metoda byla pečlivě studována dle „ Píša. T., (2011). *Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí*. Č. Budějovice: PF JU“, na jehož práci tato metoda navazuje. K natáčení byla použita kamera GoPro Hero

3, která umožňuje natáčet v HD full kvalitě a to ze záběry jak nad vodní hladinou, tak i pod vodou. Dále byly použity dvě kamery značky SONY, se kterými se natáčelo ze stativu nad hladinou. Z natočeného hrubého materiálu byly sestříhány jednotlivé vybrané záběry do konečné podoby. Posléze byl k těmto záběrům nadabován zvuk, který popisuje jednotlivé techniky uvedené na DVD, do podkladu se přidala hudba. Video se pořizovalo v Pelhřimovském bazéně, vždy v době oběda kdy byl bazén prázdný. Natáčení videa se zúčastnilo 5 lidí, z nichž dva jsou profesionálními plavčíky v tomto zařízení.

### **Metoda názorně demonstrační – demonstrace statických obrazů**

Metoda představuje statické znázornění procesu či předmětu (obrazy, fotografie, schémata, grafy, nákresy). Demonstrační metody vyvolávají citové zaujetí (Skalková, 2007). Fotografie byly pořízeny stejným technickým vybavením jako audiovizuální program.

## **2.4 Rozbor literatury**

Pro vytvoření bakalářské práce, bylo vycházeno především z knižních pramenů a internetových zdrojů. Audiovizuální zdroje jsou použity spíše pro inspiraci k natočení instruktážního DVD. Nejdůležitějším audiovizuálním zdrojem, bylo DVD Tomáše Píši, které dodalo inspiraci na vytvoření instruktážního DVD.

### **2.4.1 Knižní prameny**

Baran, I. (2006). *Záchrana topiaceho*. Bratislava: FO ART

Slovenský autor je uznávaný odborník sledující problematiku vodní záchrany. Tato kniha je velmi přehledná a srozumitelná, a to především i díky fotografiím, které pomohou lépe vysvětlit a pochopit danou problematiku. Autor v této knize uvádí i několik nových poznatků, které předešlá literatura neobsahuje.

Kossl, J., Štumbauer, J., Waic, M. (2008). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: FTS UK.

Tato kniha nám v práci pomohla pochopit historii vodní turistiky a také sportu.

Loskot, J. a kolektiv. (2001). *Záchranář – Záchrana na tekoucích vodách*. Praha: VZS ČČK

V této knize se poukazuje na problematiku vodní záchrany na tekoucí vodě. Seznamuje s plavidly, která se používají na tekoucí vodě nejen k záchraně, ale i k vodní turistice. Také vysvětluje, jak provést záchranu z vodního válce a z plavidla.

Miler, T. (2011). *Stručný nárys historie a současný stav vodního záchranářství*. Praha: SPN

Tato publikace se zabývá stručnou historií VZS na území našeho státu.

Miler, T. (2007). *Záchranář -Bezpečnost a záchrana u vody*. Praha: VZS ČČK

Tato kniha se velmi odborně zabývá problematikou záchrany v bazénech, koupalištích a aquaparcích. Věnuje se prevenci záchrany a jednotlivým druhům osobního zásahu. Nejen že tato kniha tyto praktiky velmi odborně probírá, ale také je zde skvěle znázorněna technika za pomoci obrázků, která pomáhá pochopit danou problematiku. Kniha je rozdělena do několika kapitol, v jedné z nich také přibližuje záchranné pomůcky. Z této knihy byla použita řada informací a byla velmi nápomocná při zpracování této práce.

Miler, T., (1996). *Záchranná boj*. Praha: VZS ČČK

Skripta obsahují způsoby osobního zásahu se záchrannou boj. Jsou v nich rovněž obsaženy obrázky, které pomáhají pochopit a naučit danou problematiku.

Miler, T., (1997). *Záchranář – Metodické listy*. Praha: VZS ČČK

Listy se zaměřují především na poranění páteře ve vodním prostředí. Jsou zde velmi podrobně popsány situace, jak by se měl záchranář chovat při poranění tohoto druhu. Seznamují nás také s použitím záchranné desky.

Miler, T., Bělohávek, J. a kol. (1989). *Vodní záchranná činnost*. Praha: SPN,

Tato kniha usnadňuje podrobněji pochopit historii VZS ve světě. Kniha se zabývá i vodní záchrannou činností, ale díky datu svého vydání už některé techniky považujeme za zastaralé.

Motyčka, J., (2001) *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova Univerzita

Tato kniha je velmi obsáhlá a rozdělena do několika kapitol. V knize najdeme kapitoly jako je „Plavání“, jenž se zabývá problematikou plaveckých způsobů, výuce plavání, závodnímu plavání, dosažených rekordů apod. V další kapitole se zaměřuje na synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody a také vodní záchranu. Ve vodní záchraně se řídí podle knih Milera, přibližuje tedy problematiku VZS, techniky a také záchranné pomůcky. Kniha výrazně pomohla při vzniku této práce díky své poslední kapitole, kde autor popisuje a znázorňuje pomůcky pro VZS.

Píša, T., (2011). *Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí*. Č. Budějovice: PF JU

Tato práce mi velmi pomohla při zpracování celé bakalářské práce, rovněž při zpracování audiovizuálního programu.

Sedláček, J. (2000). *Hladinová služba*. Praha: VZS ČČK

Autor knihy se zaměřuje na záchrannou činnost na rozsáhlých vodních plochách. Přibližuje práci záchranáře, např. na vodních nádržích, a uvádí vše, co záchranář musí ovládat. Také seznamuje s hydrologií a meteorologií. Dále přibližuje plavidla na těchto tocích, a to nejen potřebné k záchranné akci, ale určené i pro rekreaci a přepravu osob či nákladu.

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF.

Tato kniha velmi pomohla při vytváření celé práce. Je rozdělena do tří částí, ve kterých autor studentovi pomůže objasnit metody, jak správně vytvářet diplomovou, či bakalářskou práci.

## 2.4.2 Audiovizuální zdroje

Ke své práci jsem využil audiovizuální zdroj jen jeden a to přesně DVD:

Miler T. (2007) *Problematika první pomoci při poranění páteře ve vodě* Praha: VZSČČK

Na tomto DVD je podrobně popsáno a ukázáno jak by se měl záchranář zachovat v případě poranění páteře ve vodním prostředí. DVD je velmi profesionálně zpracováno a tak jeho obsah dokonale pomáhá pochopit danou problematiku i začínající záchranáře.

Píša. T., (2011). *Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí*. Č. Budějovice: PF JU

Nejdůležitějším zdrojem, bylo DVD z bakalářské práce Tomáše Píši, který velmi zdařile zpracoval v instruktážním DVD záchranářskou průpravu a jednotlivé osobní zásahy plavčiků. Toto DVD mi dodalo největší inspiraci pro vytvoření mého instruktážního filmu.

## 2.4.3 Internetové zdroje

K bakalářské práci bylo využíváno několik internetových zdrojů, které pomohly nalézt obrázky obsažené v práci, ale také leckdy dodávaly inspiraci pro psaní a rovněž pro natáčení instruktážního DVD

.

**<http://is.muni.cz>**

Tyto stránky jsou velmi povedené, seznamují se záchranou tonoucích širokou veřejností, která je schopná z nich perfektně pochopit základní záchranu ve vodním prostředí. Jsou zde také zpracovány videa, které mě inspirovali při mém instruktážním DVD.

**<http://turin.webnode.cz>**

Na tomto webu se nachází několik zajímavých videí, které jistě stojí za to při problematice vodní záchrany shlédnout. Videa mě rovněž inspirovala při natáčení mého vlastního instruktážního DVD.

**<http://www.plavcici.cz>**

Web, který seznamuje s vodní záchranou u nás, nabízí kurzy a zaškolení plavčků, rovněž zde jsou obsaženy videa pro základní záchranu z vodního prostředí a také učebnice vhodné pro danou problematiku.

**<http://www.raft.cz>**

Web je určen hlavně pro vodáky a vodní turistiku na tekoucích vodách. Najdete zde všechny trasy, které jsou sjízdné v ČR, momentální stav vodních toků a také počasí. Na webu vychází pravidelně i katalog, ve kterém je obsažena i vodní záchrana. Tento web mi hodně pomohl při pochopení záchrany s házecím pytlíkem.

**<http://vzs.cz>**

Stránky Vodní záchranné služby České republiky. Jsou zde důležité informace, například kde všude záchranáře naleznete, nebo na práci s mládeží. Web e velmi obsáhlý a seznamuje nás také s Historií VZS v ČR.

## 3 Analytická část práce

### 3.1 Historie vodní záchranné služby

Historie vodního záchranářství sahá hluboko do dávných let před Kristem. Dá se říci, že historie vodní záchrany velmi úzce souvisí s historií plavání. Vždyť pro člověka byla voda již v této době jedním z hlavních zdrojů obživy. Například, když člověk chtěl překonat nějaké území, musel v mnoha případech překonat i vodní toky, také v důsledku lovu se člověk pohyboval ve vodě. Samozřejmě s každým pohybem ve vodním prostředí přichází i riziko utonutí, a tím i potřeby vodní záchrany. Postupem let a vývoje se vodní záchrana zdokonalovala a každé období má na ni jiný pohled (ČČK).

#### 3.1.1 Historie vodní záchranné služby ve světě

Největší rozmach plavání je zaznamenán v období otrokářské společnosti. Staří Řekové dokonce jedince, kteří neuměli plavat, považovali za méněcenné. Platón (427 – 374 př. n. l), ve svých „Zákonech“ dokonce pochybuje o schopnostech člověka zastávat nějaký úřad, pokud neumí číst ani plavat (Miler, Bělohlávek, 1989).

I proto lze aténský systém charakterizovat uplatňováním řeckého ideálu všestranné a harmonické výchovy slučující fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí. V tomto období vznikaly různé školy, na kterých se mladí muži a chlapci připravovali a učili fyzické zdatnosti a rozumovosti. Znevýhodněny v tomto byly dívky, které nesměly tyto školy navštěvovat. To se také považuje za největší chybu tohoto systému. Zprvu měli výhodu i bohatší nad chudými, bohatší měli zajištěnou kvalitnější výchovu.

Dělení těchto škol je následující - od sedmi do čtrnácti let navštěvovali tzv. školu gramatistů, kde se učili číst, psát a počítat, současně, nebo o něco později, začali navštěvovat další soukromé učitele - tzv. kitharisty, u nichž se učili hudbě, zpěvu a rétorice. Přibližně po čtrnáctém roce začali chlapci navštěvovat zápasnickou školu - tzv. palaistru, kde cvičili, učili se plavat a hráli různé hry. Návštěva palaistry byla, na rozdíl od školy gramatistovy a kitharistovy, bezplatná. Vrcholným výchovným zařízením antického Řecka i Atén se stala tzv. gymnázia, která zpočátku navštěvovali

pouze chlapci a muži z nejbohatších rodin, později, zejména od 5. století př. n. l., i širší vrstvy svobodných obyvatel mužského pohlaví. Hry a tělesná cvičení byly součástí výchovy odmalička a byly uplatňovány i v obou typech škol.

Gymnázia byla vybavena studovny, přednáškovými sály a knihovnami, základem však byla palaistra (zápasiště) a sály pro míčové hry a gymnastiku. Gymnázium bylo vybaveno několika otevřenými a krytými běžeckými dráhami a nezbytným hygienickým zařízením vysoké úrovně, jako sprchami, bazény, prostory pro masáž i odpočinek. Gymnázia se stala nejen centry výchovy a vzdělání, ale i politického života města, místem dalšího vzdělávání dospělých, centrem, odkud se šířila vzdělanost a kultura (Kossl, Štumbauer a Waic 2008).

Právě v těchto školách antického Řecka vzniká největší rozmach plavání a zde se poprvé setkáváme i s jeho historií. Ani v literatuře, ani v jiných zdrojích, které máme k dispozici, není zmínka o tom, že by se lidé připravovali nebo učili vodní záchrany.

První spolek záchranářů byl založen roku 1676 v Amsterdamu. O dva roky později byla založena první německá společnost v Hamburku. V dalším období vznikaly další spolky a organizace na záchrany tonoucích. Tyto spolky se zaměřovaly bezprostředně na samotnou záchrany tonoucích, prevence však tehdy řešena nebyla.

Společenské mínění začalo přijímat záchranné plavání až okolo roku 1850. Koncem 19. století začínají ve světě vznikat záchranářské spolky a sdružení s cílem systematicky vychovávat své členy pro vodní záchrany a věnovat se také prevenci utonutí.

Velký význam pro rozvoj vodní záchranné služby ve světě měl vznik mezinárodní organizace vodní záchrany – Federation de Souvetage Aquatique (FIS) v roce 1910 v Paříži (Miler a Bělohávek, 1989).

### **3.1.2 Historie VZS na území České republiky**

Vezmeme-li si vztah našich občanů k vodním sportům, zjistíme jisté diskrepance. Byť v podmínkách vnitrozemského státu, máme dlouhodobou tradici např. ve vodní turistice a naši lidé jsou schopni maximálně a pohotově v masové míře akceptovat novinky, jako je například windsurfing, závodní potápění a podobně.



Vzhledem k tomu je až neuvěřitelné, jak zaostala úroveň plavání ve vztahu k plaveckým dovednostem nutným k záchraně tonoucího. Hlavní příčinou je malá propagace.

V roce 1857, šest let před založením Mezinárodního Červeného kříže, byl založen Pražský dobrovolný sbor ochranný, který měl cíl chránit lidský život a zdraví. Pomoc poskytoval především při hromadných neštěstích, především při tehdejších povodních a požárech. Ovšem první zmínka přímo o záchraně tonoucích je známa až po první světové válce. Podle vzoru některých evropských států se organizují dobrovolné sbory zachránců tonoucích YMCA. (Křesťanské sdružení mladých mužů, pro zajímavost rovněž založené zakladatelem Červeného kříže H. Dunantem, r. 1855 a sokolské spolky). Tyto organizace a spolky se zabývají především vydáváním publikací a organizováním vodní záchranné služby v době letních táborů. Zejména YMCA se věnuje podrobnému proškolení svých záchranářů a jsou vypracována metodická pravidla výuky a přísný zkušební řád (Miler, 2011).

Rozvoj vodní záchranné činnosti ovšem přibrzdí druhá světová válka a více než 10 let po válce trvá realizace myšlenky J. Řepy znovu organizovat vodní záchrannou službu. Počet utonulých byl natolik alarmující i ve srovnání s okolními státy, že Řepova dlouholetá snaha organizovat vodní záchrannou službu pod patronací Červeného kříže, jako tomu bylo i v jiných zemích, došla uplatnění teprve v druhé polovině šedesátých let. V roce 1966 přijímá plenární zasedání ČSČK rozhodnutí prosazovat myšlenku vodní záchranné služby ČSČK v ČSSR. Formálně lze ale za rok založení považovat až rok 1967 a aktivní práce ČSČK započala až v roce 1968. Ve většině okresů byly založeny organizace VZS.

Vodní záchranná služba ČČK má v současnosti čtyři hlavní pilíře své činnosti.

- Záchrana a poskytování neodkladné rozšířené první pomoci na otevřených vodních plochách a v jejich blízkosti.
- Zajišťování bezpečnosti v aquaparcích, bazénech a koupalištích.
- Komplexní vzdělávací řád záchranářů – od juniorů po specialisty na určité typy vodního prostředí a složky IZS.
- Vodní záchranná služba ČČK, jako aktivní součást IZS (Miler, 2011).

## **3.2 Prevence**

### **3.2.1 Záchranář**

Záchranář u vodních prostor, ať jsou to prostory přírodní nebo uměle vytvořené, je profesionál, speciálně vyškolený k prevenci nehod a tonutí, záchrane a bezpečnosti a poskytnutí první pomoci návštěvníkům těchto vodních zařízení či prostor. Umravňuje chování a vodní aktivity návštěvníků, je-li to nezbytně nutné, je připraven vykonat příslušný záchranný zásah. Povinnosti záchranáře stanovují platné předpisy státu a zařízení, ve kterém pracuje (Miler, 2007).

„Záchranář si ve své práci stanoví cíle a úkoly, které musí být podřízeny racionálnímu úsilí, směřující ke zvládnutí vzniklé situace“ (Tomáš Miler, Záchranář, Bezpečnost a záchrana u vody 2007 str. 8).

Záchranář je vystaven také psychickému napětí, při kterém ale musí efektivně jednat užitečným směrem. To vyžaduje, aby každá osoba záchranáře a jejich psychické a efektivní jednání zahrnovalo následující body

- výběr vhodných osob
- předpoklady fyzické a fyziologické, tj. zdravotní stav
- předpoklady psychické a odborné
- jejich kvalitní vzdělání
- schopnost koncentrace, pozornosti a jejich psychomotorické tempo (Miler, 2007)

### **3.2.2 Oblečení**

Záchranář by měl mít vždy snadno rozpoznatelné a jednotné oblečení. Čisté a upravené, které nebude bránit při výkonu zásahu. Většinou jde o kombinaci barev bílé a oranžové, takovou kombinaci barev mají členové Vodní záchranné služby ČČK. Součástí by také mělo být dobře viditelné označení kvalifikace, v některých případech kvalifikační průkaz. Součástí oděvu je také vhodná obuv, která plavčíkovi nebrání v běhu a je vzdušná.

Dále do této kategorie můžeme zahrnout i osobní vybavení, týká se to především záchranářů, kteří pracují na koupalištích a v bazénech, tedy plavčků. Toto vybavení nesmí bránit plavččkům ve výkonu zásahu. K základnímu vybavení patří píšťalka, ledvinka se základními hygienickými prvky a prvky potřebné k prvotnímu zdravotnímu ošetření. K dalšímu vybavení také patří ochranné prvky samotného plavččka, to jsou například sluneční brýle, čepice atd. Také k tomu patří láhev s pitím a zajisté by plavččk ve výkonu služby neměl nosit šperky a podobné doplňky, kterými by mohl obětem zásahu ublížit na jejich zdraví (Miler 2007).

### 3.2.3 Práce v týmu

Záchranář či plavččk nikdy nepracuje sám. Důležité je, aby pracoval v týmu.

Za tým se považuje nejen plavččk, ale také další pracovníci zařízení (Miler, 2007).

Nutnou součástí je také správné dodržování přestávek a střídání plavččků. Tím se zabrání nesoustředěnosti plavččků. Rotace probíhá vždy po domluvě a nebo podle pokynů hlavního plavččka (Baran, 2006).

Nyní se seznámíme s aspekty vedoucími k týmové práci záchranářů:

- zajištění bezpečnosti plavččka při akci
- vyklizení vodní plochy v okolí zásahu
- zajištění KPR
- přivolání ZS

Dalším aspektem je efektivita práce. Dobře sehraný a trénovaný tým je schopen řešit záchranné situace mnohem lépe a ve větším rozsahu, než samotný jedinec. Tato sféra se ovšem netýká jen samotných záchranných akcí, proto by měla být využívána ve všech sférách práce plavččka či záchranáře. Týmová hra je klíčovou a ucelenou součástí výcvikového programu záchranářů (Miler, 2007).

### **3.2.4 Prevence zařízení a jeho zaměstnanců**

Záchranné akce jsou činností plavčíka, ale důležité je zabývat se preventivními činnostmi, aby k záchranným akcím nemuselo vůbec docházet. Každý provozovatel vodních zařízení určených k využití veřejnosti se musí řídit právními podporami pro zabezpečení prevence těchto zařízení. Současně s právní podporou musí také dodržovat preventivní podpory týkající se daného zařízení. Tím máme na mysli především provozní řád zařízení, plán pro normální provoz v daném zařízení a plán pro nebezpečí v daném zařízení.

Důležitá součást plavčíka a jeho připravenosti je tzv. vědomí nebezpečí. Jedná se o nasbírané poznatky, které předvídají nejčastější příčiny možných nebezpečí u vody i ve vodě. Způsob, jak shromáždit tyto poznatky, je zpracovat schéma, ve kterém jsou vybrána riziková místa s označením druhu poranění. Důležitou součástí záchranařů jsou vizuální a zvukové podměty možných problémů, podle kterých plavčík rozpozná riziko. Mezi nejčastější varování patří tato znamení – volání o pomoc, ustaraný výraz ve tváři návštěvníka, shromáždění davu, náhlé ponořování plavce, dva nebo více plavců v kontaktu, člověk vznášející se na vodní hladině, vlasy přes oči a ústa. Tato varování dávají znamení, aby plavčík zpozorněl, a v mnoha případech začíná právě poté záchranná akce (Miler, 2007).

### **3.3 Tonutí**

„Utonutí je definováno jako smrt z udušení, zatímco tonutí označuje stav, kdy člověk tuto příhodu třeba i dočasně přežije“ (Miler, 2007, str. 21).

Proces tonutí je sled událostí, který vede k samotnému utonutí. Tonutí je provázeno panikou a zápasem postiženého o přežití, to znamená, že se snaží udržet hlavu nad hladinou, zvláště pokud nedosáhne na dno a nemůže se ničeho zachytit. Plavčík musí předpokládat, že v mnoha případech je tonutí zapříčiněno něčím jiným, co nemá bezprostřední vztah k plavání. Mohou to být především různé zdravotní komplikace nebo zranění, ke kterým ve vodě mohlo dojít, v mnoha případech také ovlivněním návykových látek a alkoholem.

Tonutí se rozděluje také do několika fází, s těmito fázemi se seznámíme níže:

- **Mokrý tonutí**

Po ztrátě vědomí dochází k uvolnění hrdla a obnovení dýchání. Je-li hlava postiženého pod vodou, dochází k vniknutí vody do plic a „mokrému tonutí“. Voda, která vniká do plic, poškozují aktivní látky na povrchu plicních sklípků, dochází k otoku plic. Poté se objevuje pěna v ústech.

- **Tonutí při aspiraci mořské vody**

Při aspiraci mořské vody, která je hypertonická oproti krvi, dochází rychle k otoku plic. To znamená, že z krve unikají bílkoviny a voda do plicních sklípků (Miler, 2007).

- **Tonutí při aspiraci sladké vody**

Sladká voda je naopak od vody mořské hypotonická, což znamená, že se voda vstřebává z plic do krevního oběhu, současně dochází k poškození struktury plicních sklípků s následným otokem plic. Při aspiraci velkého množství sladké vody vzniká rozpad červených krvinek (Miler, 2007).

- **Suché tonutí**

Především u dětí a také 10 až 20% případů tonutí, nedochází k vniknutí vody do plic. Příčina smrti v těchto případech je udušení způsobené reflexní křečí hrtanu a uzavřením záklopky hrtanové, přetrvávající až do okamžiku smrti. Takovéto smrti se říká „suché utonutí“ (Miler, 2007).

V případě tonutí dochází k záchraně. Samotné záchraně se budeme věnovat v pozdější kapitole.

### **3.4 Průprava záchranáře**

Průpravu plavčků a záchranářů lze považovat za jednu z nejdůležitějších oblastí přípravy. Bez ní by neměla profesionální záchrana nikdy probíhat. Zde se probírají nejen plavecké styly, ale rovněž základy první pomoci a záchrany ve vodě jako takové. Jelikož ale na toto téma bylo zpracováno již mnoho prací a knih, nebudeme ji podrobněji probírat.

### **3.5 Záchrana tonoucích**

Tato kapitola se bude věnovat především záchrane s různými pomůckami, jelikož na samotnou záchranu a osobní zásah jako takový, jak už jsme si uvedli, bylo zpracováno již několik prací a předešlá bakalářská práce.

Dovednosti směřující k záchrane tonoucích lze rozdělit do tří oblastí, které se v praxi velmi často a úzce prolínají. Jedná se o:

- osobní zásah
- záchranné pomůcky
- základní plavidla (Miller, 2007)

#### **3.5.1 Osobní zásah**

Osobní zásah lze rozdělit do několika částí. Každá z nich má svoji technickou stránku a je důležité se výukově věnovat každé zvlášť. Všechny části spojuje záchranář až po dobrém procvičení a naučení se všech fází jednotlivě, později při samotném záchranném zásahu. Jednotlivé části osobního zásahu dělíme do těchto oblastí:

- techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího
- techniky tažení tonoucího
- techniky vynášení tonoucího z vody
- techniky obrany záchranáře

Při školení plavčků je nutné dbát na didaktické hledisko. Proto se doporučuje na úvod výuky zařadit techniky tažení tonoucího (Miler, 2007).

## 3.6 Osobní zásah s vodními pomůckami

Každý provozovatel bazénů, koupališť nebo i záchranná stanice hladinové služby používá záchranné pomůcky. Součástí plánů pro normální provoz těchto zařízení jsou obvykle i doporučení k rozmístění druhu a počtu pomůcek pro jednotlivé typy zařízení.

Záchranné pomůcky byly vytvořeny pro záchranu ze břehu nebo z plavidel, většinou se však dají použít i při osobním zásahu. V této kapitole se seznámíme s pomůckami, se kterými se setkáváme nejčastěji na bazénech a koupalištích.

### 3.6.1 Záchranná tyč

Jedná se o jednoduchou, ale velmi účinnou pomůcku pro dopomoc či záchranu ze břehu. Užívají se různá provedení (Miler, 2007).

Jde zcela o jednoduchou pomůcku, kterou vlastně používali už v pravěku v podobě klacků, které ležely u vodních toků, naši předci. Dnes však už i design této pomůcky pokročil. Teleskopické tyče jsou vyráběny z hliníku, to proto, aby byly lehké. Na výrobu tyčí se používá teleskopická metoda. Tato metoda je spíše kvůli transportu, než k samotnému účelu. Díky teleskopickému provedení tak tyč může dosahovat i několik metrů daleko od břehu. Na jednom konci je většinou rukojeť z plastu nebo z molitanu, to pro lepší držení. Na druhém konci je buď lanová smyčka, shepherdův hák nebo kruh.



Obrázek č. 1: Teleskopická tyč  
zdroj: (www.matuska-dena.cz)



Obrázek č. 2: Záchranná smyčka  
zdroj: (www.matuska-dena.cz)

## **Použití záchranné tyče**

Použití tyče je jednoduché, zachránce se přiblíží k okraji bazénu tak, aby dosáhl na tonoucího koncem tyče, na kterém je jedna z výše uvedených variant zakončení. Opatrně navlékne tonoucího do koncovky tyče a přitáhne si ho ke břehu. U břehu použije techniku vytažení z vodních prostor a na břehu pokračuje v další záchranně (Motyčka, 2001).

### **3.6.2 Házecí pytlík**

Záchranný pytlík, nebo také „házečka“, je rovněž velmi jednoduchá záchranná pomůcka. Jde o pomůcku, ve které je lano složené v pytlíku zakončené smyčkou a na druhém konci je lano pevně spojeno s pytlíkem. Návod na správné použití by měl být uveden na obalu této pomůcky. Tato pomůcka se nejčastěji využívá na tekoucích vodách, a to především z lodi nebo ze břehu. Velikou výhodou této pomůcky je rychlá příprava k záchranné akci, toho se nejvíce cení při záchranně v řece přímo z plavidla.

I proto, že házecí pytlík je snadno přenositelný a rychle připravený, měl by ho u sebe mít každý vodní turista či jezdec na divoké vodě. Pro úspěšnou záchranu musíme také dbát na to, aby lano smotané v pytlíku nebylo zauzlováno v klubkách, ale vždy složené. Zkrátka tato pomůcka musí být vždy velmi dobře připravená tak, aby nějaká komplikace nezabraňovala rychlosti záchranného zásahu. Samozřejmě, další zásadou pro úspěšnou akci je správné použití této pomůcky (Loskot a kolektiv, 2001).





Obrázek č. 3: Házecí pytlík  
zdroj: (www.is.muni.cz)

### **Použití házecího pytlíku**

Jak už jsme si uvedli, tato pomůcka je vhodná pro záchranu na tekoucí vodě, proto se na její použití zaměříme právě na řece. Smyčku upevníme na bok lodi, nebo ji má záchránce na břehu pevně v rukou. Pokud záchranná akce probíhá přímo z lodi, je nutné, aby loď byla stabilní nebo zakotvena. Musíme stále komunikovat s tonoucím, který musí být při vědomí a schopný spolupracovat. Po předchozích krocích hodíme pytlík s lanem po tonoucím, který ho pevně uchopí a je přitážen k lodi či ke břehu, kde provádíme další kroky záchrany, jako je vytažení z vody a ošetření (Loskot a kolektiv, 2001).

### **3.6.3 Záchranný kruh**

Klasický záchranný kruh je postupně nahrazován modernějšími a vhodnějšími pomůckami k záchraně, i přesto však má mezi záchrannými pomůckami své místo. Váha kruhu je většinou mezi třemi až pěti kilogramy, s vnitřním průměrem 45cm a tloušťka stěn je mezi 10 až 15 cm. Dnešní kruhy jsou zhotoveny z lehkého materiálu, jako je pěnový polystyrén, který nasaje vodu. Vršek kruhu je natřen nejčastěji oranžovou barvou. Díky barvě je kruh snadno viditelný i ve vodní tříšti či vlnách. Na

čtyřech místech je ke kruhu pevně připevněno záchranné lano. Kruh velmi snadno udrží na hladině dospělou osobu (Motyčka, 2001)



Obrázek č. 4: Záchranný kruh  
zdroj: ([www.avaryacht.cz](http://www.avaryacht.cz))

## **Použití záchranného kruhu**

Způsobů pro použití záchranného kruhu je více. Prvním způsobem je házení. Tonoucímu házíme kruh, který musí být upoután pevně k lanu. Bez upoutání nemůžeme tonoucího přitáhnout, nebo při neúspěšném hodu opakovat další pokus. Házení se podobně jako u „házečky“ musí provádět jen v případě, je-li tonoucí při vědomí a schopen spolupráce. Při tomto způsobu je důležité hlavně přesně a daleko odhodit. To také záchranáři velmi často nacvičují. Přesná technika je následující, kruh uchopíme za vnitřní stranu nadhmatem, hod provedeme bočním obloukem. Na ruce, kterou

neodhazujeme, máme navlečeno lano v dostatečných smyčkách tak, aby se po odhodu mohlo volně odvíjet. Lano může být také ukotveno na zemi vedle místa odhozu. Tato technika ale není vhodná pro bazény, kde by mohlo dojít ke zranění okolních návštěvníků kvůli váze a rozměrům této pomůcky (Miler, 2007).

Druhým způsobem je kruh využitelný i při osobním zásahu. Zde se dá tonoucí zachraňovat jak při vědomí, tak i v bezvědomí. Technika je podobná jako u záchranného pásu. Záchranář se přiblíží k tonoucímu, kruh dá před sebe a uchopí tonoucího. Navlékne jej krční páteří do záchranného kruhu a pomocí tažení dostane na břeh, kde pokračuje podle dalších potřeb záchrany (Motyčka, 2001)

### 3.6.4 Záchranná podkova

„Moderní obdobou záchranného kruhu je tzv. záchranná podkova“ (Miler, 2007, str. 68).

Materiál, ze kterého se podkova vyrábí, je stejný jako u záchranného kruhu. Podoba podkovy je znázorněna na níže uvedeném obrázku (Motyčka, 2001).



Obrázek č. 5: Záchranná podkova  
zdroj: ([www.nebezpecnejezy.cz](http://www.nebezpecnejezy.cz))

## ***Použití podkovy***

### **Podkova jako házecí pomůcka**

Samotná záchrana s touto pomůckou je obdobná jako u záchranného kruhu, dbát se musí jen na odhoz. Je vhodné házet spodním obloukem, jelikož podkova kvůli své lehčí váze může být ve venkovních podmínkách odfouknuta. Pro omezenou délku hodů a lehkost, je tato pomůcka vhodná spíše pro kryté bazény (Miler, 2007).

### **Dopomoc unavenému plavci (navlečení zpředu)**

Tato pomůcka se používá při dopomoci unavenému plavci. Plavčík si podkovu nasadí do podpaží, obdobně jako záchranný kruh, čímž zabrání hlubšímu zanoření při skoku do vody a neztratí tak kontakt s tonoucím. Po přiblížení k tonoucímu naváže komunikaci, uklidní tonoucího a navleče mu podkovu zpředu pod obě paže. Poté plave ke břehu, kde si pomocí lana přitáhne tonoucího (Motyčka, 2001).

### **Osobní zásah s podkovou (navlečení ze zadu)**

Tato technika je vhodná i při použití plavce v bezvědomí. Plavčík se opět přiblíží k tonoucímu. Provede narovnání tonoucího tak, že si jej přetočí na záda a podvleče podkovu pod obě paže pod tělem. Poté volí přiblížení ke břehu podle stavu tonoucího. To znamená, že zvolí buď tažení lanem, nebo může přibližovat tonoucího ke břehu plaváním na boku s resuscitací, obdobně jako u jiných pomůcek (Motyčka, 2001).

### **3.6.5 Záchranný míč**

V poslední době se stále častěji při dopomoci a záchraně používá tato pomůcka. Tato pomůcka je v zásahu a pomoci velmi podobná dvěma předchozím. Svou výhodou oproti kruhu má ale ve své váze, a i přesto s ní jde házet na delší vzdálenost, než se záchrannou podkovou. Další výhodou také spočívá v pořizovací ceně této pomůcky. Dá se říci, že stačí jakýkoli míč z gumy či umělé hmoty, který umístíme do síťky. Míč má v průměru okolo 23 až 27 cm. V úchyty síťky je protažené lano, které nám umožní si tonoucího přitáhnout. Síťka může být také zdvojená, to pomůže tonoucímu v jejím uchopení. (Motyčka, 2001).



Obrázek č. 6: Záchranný míč  
zdroj: (www.sport.vysspa.cz)

## **Použití záchranného míče**

### **Ukotvení míče**

U záchranného míče je důležitá příprava tak, aby se nezamotávalo lano plavčikovi do nohou a neohrozilo stažení plavčíka do vody. I proto je dobré si lano ukotvit k pevnému bodu na břehu a také správně složit do ruky. Ukotvení plavčík většinou řeší pevnou smyčkou, kterou dobře ovládá a nezdrží plavčíka při samotném zásahu (Motyčka, 2001).

### **Odhození spodním obloukem**

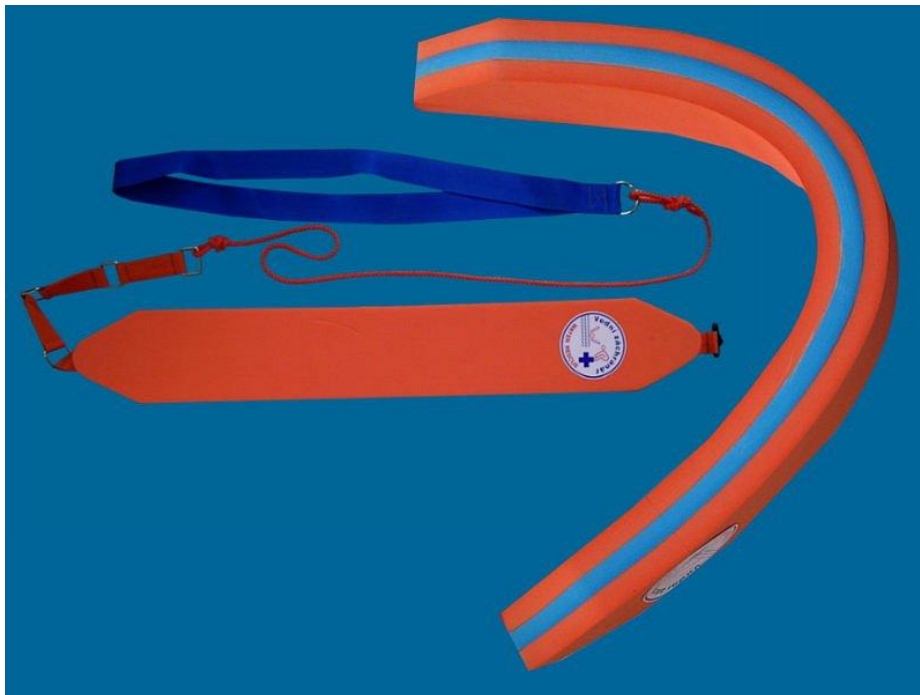
Se záchranným míčem se pracuje jako s ostatními házecími pomůckami. Pro lepší zasáhnutí cíle se používá odhození spodním obloukem. Poté probíhá přitažení tonoucího ke břehu pomocí lana a následuje „výtah z vody“ (Motyčka, 2001).

## Odhození s otočkou

Tato metoda se využívá především na delší vzdálenost, kdy plavčík využívá otočky k získání větší rychlosti, a tedy delší vzdálenosti doletu míče. Poté opět následuje přitažení postiženého za pomoci lana a „výtah z vody“ (Motyčka, 2001).

### 3.6.6 Záchranný pás

Tato pomůcka je velmi dobře využitelná pro různé varianty. Záchranný pás je z plovoucí pružné hmoty, dlouhý přibližně 95 cm, 13 cm široký a 6 cm vysoký. Na jednom konci je opatřen karabinou, na druhém konci pásu je kovový kroužek. Na kroužek je navázáno plovoucí lano, dlouhé asi 160 cm, konec lana je zakončen odepínací smyčkou z popruhu. Velikost smyčky je určena potřebou provléknutí co nejrychleji přes hlavu (Motyčka, 2001).



Obrázek č. 7: Záchranný pás

zdroj: ([www.matuska-dena.cz](http://www.matuska-dena.cz))

„Funkčnost pásu je závislá na jeho ohebnosti, schopnosti opět se narovnat a na co nejlépe zapínatelných karabinách“ (Motyčka, 2001, str. 197).

Pás může být jakékoli barvy, ale vždy by na něm měla být oranžová nebo červená barva, například v podobě pruhů, nebo z těchto barev je zhotoven celý pás. Tyto barvy jsou důležité především kvůli viditelnosti ve zhoršených podmínkách, jako jsou vlny nebo zpěněná voda (Miler, 2007).

Velkou předností záchranného pásu je jeho variabilita při použití. Někdy ho lze postiženému pouze podat, obdobně jako házečí pomůcku. To jde udělat i v případech že je pás rovný, nebo stočený do kruhu. Při tažení se dá použít k nadlehčení a zabezpečení tonoucího, nebo samotného záchránce. Při dopomoci tonoucímu by měl záchranář plavat bok, či základní znak. Pás je dobře použitelný také pro zajištění vlastní bezpečnosti při skoku z výšky. Nejvíce je ovšem zajímavé využití této pomůcky při přepravě tonoucího, s možností kontrolovat jeho stav po dobu tažení a případně zahájit resuscitaci. K tomu dochází, ztratí-li tonoucí vědomí (Motyčka, 2001).

## **Použití záchranného pásu**

Tato pomůcka je jednou ze stěžejních, ne-li vůbec nejdůležitějších, pomůcek v českých bazénech a koupalištích.

Záchranný pás má hned několik druhů využití, dá se využít již při skocích do vody a to tak, že si záchránce pás vloží pod ramena zpředu na hrudník, rukama si pás fixuje k tělu a skočí buďto snožmo či rozkročmo do vody. Pás v tomto případě záchránce nadlehčí tak, aby zamezil jeho zanoření pod vodu a ztráty kontaktu s tonoucími. Názorná ukázka jednotlivých použití je předvedena v přiloženém DVD.

Další využití pásu je při přiblížení záchranáře, uchopení a tažení tonoucího, nejvíce je ovšem zajímavé využití při přepravě tonoucího s možností zahájit modifikovanou resuscitaci. Techniky samotného osobního zásahu si podrobněji probereme níže (Miler, 2007).

## **Použití záchranného pásu při osobním zásahu, stabilizace tonoucího**

Tato metoda je využívána při ztrátě vědomí tonoucího, je-li tonoucí obličejem pod hladinou. Plavčík se zvoláním „pomoc topí se“ upozorní na zásah okolí. Poté kročným způsobem provede skok do vody tak, aby se mu nezanořila hlava pod hladinu a měl neustálý přehled o tonoucím. Také je důležité mít pás při skoku do vody v ruce, tak, aby se nezachytil o kraj bazénu. Záchranářským kraulem se přiblíží k tonoucímu. Poté přestoupí na šlapání vody a mezi plavčíka a tonoucího vkládá záchranný pás. Následně uchopí rukou křížem a podhmatem tonoucího a přetočí si jej na záchranný pás. Pás vloží pod hrudní oblast tonoucího a zkontroluje dech. Zjistí-li, že tonoucí nedýchá, provede dva vdechy a zvolá „pozor nedýchá“, čímž dá signál okolí a třeba i kolegům, aby se připravili na resuscitaci. Sám začne při tažení tonoucího ke břehu používat modifikovanou resuscitaci, která je následující:

- jeden vdech každých pět vteřin
- plavčík nahlas počítá – jedna, dva, tři, čtyři, připravit – na slovo připravit uchopí nos a provádí vdech

To provádí až k přiblížení ke břehu. Poté mu již kolega může přispěchat na pomoc, zapne tonoucího do pásu, za který ho vytáhne z vody. Položí opatrně na podlahu tím, že nechá pás pod tonoucím, docílí záklonu hlavy a možné okamžité resuscitace (Motyčka, 2001).

## **Zapnutí tonoucího do pásu**

Důležité je již samotné upevnění pásu na tělo záchranáře. Musí se zkontrolovat, zda je smyčka dostatečně pevná, aby utáhla tonoucího. Smyčku si záchranář obléká přes svou hlavu na levé rameno tak, aby pás měl v pravé ruce. Leváci to dělají naopak. Tato technika má tři klíčové body.



**1. klíčový bod** – Uchopení pásu za jeho volný konec svou silnější rukou, následné podsunutí pod tělo tonoucího. Druhá ruka jde vždy pásu naproti na druhé straně trupu. Poté následuje přitažení obou konců k sobě, přes záda tonoucího, a zapnutí konce s karabinou do některého z ocelových oček popruhu se smyčkou.

**2. klíčový bod** – Zachránce uchopí tonoucího za pravé rameno, levou hýždí a tzv. „ pákou“ jej obrací naznak tak, aby se tonoucí dostal obličejem nad hladinu. Následuje přemístění zachránce na pravý bok tonoucího (levák vždy opačně).

**3. klíčový bod** – Fixace pásu rukou, pod tělem tonoucího – levou rukou. Pravou ruku zachránce přiloží malíkovou hranou na čelo tonoucího a provede záklon hlavy. Tím docílí uvolnění dýchacích cest. Poté probíhá transport tonoucího ke břehu s možností modifikované resuscitace jako u předchozí techniky. Tímto způsobem lze také pomoci unavenému plavci (Miler, 2007).

### **Pás jako házecí pomůcka**

Na kratší vzdálenost, kvůli délce záchranného lana na pásu, lze tuto pomůcku využít rovněž jako házecí. Opět pro přesnější dosažení cíle odhazujeme spodním obloukem, poté unaveného či tonoucího plavce přiblížíme ke břehu za pomoci záchranného lana, následuje metoda vytažení z vody (Miler, 2007).

### **3.6.7 Záchranná bóje**

Záchranná bóje byla jako první v tomto provedení užívána vodními záchranáři Spojených států amerických. Její základní provedení je vyráběno tlakovým litím z polyetylénu v jasně červené či oranžové barvě. Barva slouží podobně jako u záchranného pásu kvůli viditelnosti ve ztížených podmínkách. Vyrábějí se rovněž dvě různé varianty velikostí záchranné bóje a to sice 70 a 85 cm. K jednomu konci je připevněno plovoucí lano o délce 1,85 m. Na konci lana je smyčka z popruhu širokého 5 cm, která opět slouží jako u záchranného pásu. To znamená, že velikost smyčky je dána potřebou převléci lano co nejrychleji a nejsnadněji přes hlavu a pod jednou rukou záchranáře, v případě zásahu (Miler, 1996).

Rovněž jako u záchranného pásu i bóje má velkou výhodu v mnohočetnosti svého využití. Může se použít obdobně, jako házecí pomůcka, nebo záchranci rozšíří

možnosti využití při osobním zásahu a zároveň je jeho bezpečnostní pojistkou. Pro úplné využití bóje je nutné zvládnout způsoby použití v případě, že tonoucí ztratil vědomí, popřípadě potřebuje co nejrychleji vytáhnout z vody (Miler, 1996).



Obrázek č. 8: Záchranná bóje  
zdroj: (www.yachtershop.sk)

### **Využití záchranné bóje při osobním zásahu**

Při výuce a výcviku záchranářů s touto pomůckou se postupuje obdobně jako u kterékoliv jiné pomůcky či techniky na záchranu. To znamená, že nejprve se záchranáři seznámí s pomůckou pomocí videoprojekce či literatury, poté probíhá cvičení na suchu a následují cvičení na vodě.

Pokud je tonoucí při vědomí a aktivně dokáže reagovat na pokyny záchranáře, využíváme bóji jako oporu pro jeho nadlehčení. V opačném případě, je-li postižený po ztrátě vědomí, je třeba ovládat více variant využití bóje. U těchto variant je cílem stabilizace tonoucího na znaku, popř. následná modifikovaná resuscitace (Miler, 1996).

## **Použití záchranné bóje**

### **Dopomoc unavenému plavci**

Plavčík použije pomůcku i ke skoku do vody, chytne si ji do jedné ruky tak, aby se mu nezachytila o okraj bazénu. Současně mu pomůcka pomáhá, aby nezanořil hlavu a neztratil kontakt s plavcem. Po přiblížení k plavci s ním naváže kontakt, poté podává bóji plavci, který se jí chytne. Následuje přitažení ke břehu (Miler, 1996).

### **Osobní zásah způsob A**

Zachránce si přetáhne smyčku na konci lana přes hlavu. Poté skočí do vody a doplave co nejrychleji k tonoucímu. Po přiblížení k tonoucímu, zhruba ve vzdálenosti 2 metrů, přechází zachránce do svislé polohy. Zároveň rukou, pod kterou má protaženou smyčku lana, přitahuje bóji. Pokládá bóji před sebe a levou rukou křížmo podhmatem uchopí tonoucího za jeho levou ruku. Následným trhnutím, přetočením držené paže, si přetočí tonoucího na znak. V hrudní oblasti podkládá bóji. Jakmile tonoucí leží na bóji, zafixujeme si ji jednou rukou. Druhá provádí záklon hlavy, kontrolu dechu. V případě nutnosti se opět při tažení tonoucího ke břehu používá modifikovaná resuscitace (Miler, 1996).

### **Osobní zásah způsob B**

Přiblížení k tonoucímu je obdobné jako u způsobu A. Dále postupuje plavčík jako při narovnání tonoucího tzv. „Americkým způsobem“. Tento způsob se používá, je-li plavec neklidný. Zachránce zastaví 2 až 3 m od tonoucího. Šlapáním vody a pomocí paží se dostává do svislé polohy. Jednu nohu nasměruje k tonoucímu. V případě potřeby jej lehkým kopem uklidní. V okamžiku, kdy je na dosah, uchopí jednou paží pod hmatem křížmo paži tonoucího. Následným trhnutím a přitažením se tonoucí obrací na znak a zachránce se dostává k jeho boku. Okamžitě přikládá svou paží pod hrudní oblast tonoucího. Druhou paží přitahuje bóji a zároveň ji pokládá za tělo tonoucího.

Paži, kterou má pod tělem, uchopí bóji. Vzniká tak dostatečná opora pro další přepravu tonoucího, či následnou resuscitaci (Miler, 1996).

### **Osobní zásah způsob C**

Celý postup je stejný jako u postupu B, s výjimkou toho, že zachránce nemusí tonoucího obracet na znak. Zde zachránce provádí modifikovanou resuscitaci (Miler, 1996).

### **Osobní zásah způsob D**

Zachránce se přiblíží k tonoucímu, přitáhne si bóji, kterou následně uchopí. Pokládá ji doleva přes „pomyslnou osu“, která ho spojuje s tonoucím. Současně levou paži uchopí křížem přes svou pravou paži podhmatem levé zápěstí tonoucího. Následuje trhnutí a přetočení tonoucího na znak a pokládá si ho v hrudní oblasti na svou paži, která se opírá o bóji. Následuje další zvolený postup, včetně resuscitace (Miler, 1996).

## **3.6.8 Plavidla**

Pod pojmem plavidlo rozumíme dopravní prostředek pro přepravu osob nebo nákladu po vodní hladině. Hladinová služba nejenže musí dobře znát jednotlivé druhy plavidel kvůli správnému zásahu při jejich haváriích, ale také některé typy sama používá pro záchranné akce (Jan Sedláček, 2000).

Plavidla můžeme rozdělit podle způsobu jejich pohonu:

- plavidla bez vlastního strojního pohonu
- s vlastním strojním pohonem – motorová plavidla
- plavidla poháněná pomocí plachet – plachetnice

Zvláštní plavidla bez vlastního pohonu – to jsou například přívozy, plovoucí stroje, ale také šlapadla apod. (Jan Sedláček, 2000).

Plavidla se velmi často používají při záchranných akcích. Nejčastějším druhem plavidla, která hladinová služba využívá, jsou gumové čluny s motorovým pohonem. Nejjednodušším záchranným plavidlem, se kterým se záchranář setkává již v základních

kurzech je windsurfový plovák. Jelikož záchrana s touto pomůckou se řadí také do osobních zásahů, měli bychom se seznámit i s touto pomůckou.

### 3.6.8.1 Surfový plovák

Využívání této pomůcky sahá již do dálné historie. Zpočátku bylo jen havajské prkno, které sloužilo k jízdě na vlnách. Za účelem častých záchranných akcí z něj brzy bylo nutno vyvinout speciální „záchranné prkno“. Když se koncem 60. let minulého století začal rozmáhat windsurfing, funkci záchranného prkna převzal surfový plovák, který je díky svým vlastnostem a své konstrukci naprosto vhodným prvkem pro záchranu tonoucího (Miler, 2007).

Pro záchranné účely jsou mnohem lepší plováky tzv. první generace. Prkno pro záchranu je posuzováno především z hlediska stability při pohybu a zejména při zatížení plováku, při manipulaci nakládání tonoucího, z hlediska manévrovacích schopností a nosnosti (Miler, 2007).



Obrázek č. 9: Surfový plovák

zdroj: ([www.windsurfingkarlin.cz](http://www.windsurfingkarlin.cz))

### **Výhody surfového plováku:**

- příprava k záchranné akci je minimální
- je snadno ovladatelný na vodě a stabilní i tehdy, je-li na plováku tonoucí
- je velmi rychlý jak při přiblížení k tonoucímu, ale také při transportu tonoucího ke břehu
- manipulace s tonoucím i v bezvědomí, podstatně lehčí a bezpečnější než u jiných způsobů a to i v případě jednoho zachránce.
- umožňuje resuscitovat již při transportu tonoucího (Miler, 2007).

### **Použití surfového plováku**

#### **Způsob 1**

Zachránce provede přiblížení k tonoucímu, to provádí následovně. Leží na břiše na ose plaváku tak, aby plovák měl mírně zvednutou špičku. Při samotném přiblížení je nutné pro rychlost zapojit také paže. Paže jdou současně obdobně jako u motýlku. Po přiblížení k tonoucímu zachránce sleze z plováku a otáčí si jej horní plochou na hladinu. Poté zafixuje paži tonoucího na vzdálenější okraj plováku. Tím nadzvedne hlavu tonoucího nad hladinu. Stále jednou paží fixuje paži tonoucího a podplavává surfový plovák. S vynořením chytá svou druhou paží paži tonoucího a naskočí na surf. Poté uchopí i druhou paži tonoucího a přetáčí plovák zpět vrchní stranou nahoru. Tím natáhne tonoucího na plovák, srovná si jej a následuje přiblížení ke břehu. To probíhá následovně, zachránce si lehne za tonoucího mezi jeho dolní končetiny, pažemi si jej fixuje a dolní končetiny pracují jako při plaveckém stylu „prsa“ (Miler, 2007).

#### **Způsob 2**

Záchranář se přiblíží k plavci obdobně jako při způsobu 1. Poté ze surfového plováku zafixuje paži tonoucího na bližší okraj. Následně převrací surfový plovák i se zafixovanou paží vrchní stranou plováku na hladinu. Zafixovaná paže se tímto

manévrem dostává na zadní okraj plováku. Na tento okraj zafixuje i druhou paži a převrací plovák zpět horní plochou navrch. Následuje srovnání tonoucího a přiblížení ke břehu jako u předešlého způsobu (Miler, 2007).

### 3.6.9 Záchranná deska

Tato pomůcka je obdobná jako záchranná podkova. Je rovněž vyráběna ze stejného materiálu, kterým je měkký polyester schopný nasáknout vodu. I použití této pomůcky je velmi podobné záchranné podkově, jen pro zkrácené plovací lano neslouží jako házecí pomůcka, ale spíše pomůcka pro osobní zásah přímo ve vodě po přiblížení se k tonoucímu a následný transport. Pomůcka je také velmi vhodná pro svou velikost k záchraně dětí. Ty se díky menšímu otvoru, než je tomu u záchranné podkovy vejdou i do otvoru záchranné desky, ale samozřejmě může sloužit i jako pomůcka pro záchranu dospělých (<http://www.pulecek.cz/index7.htm>).



Obrázek č. 10: Záchranná deska

zdroj: ([www.pulecek.cz](http://www.pulecek.cz))

## **Použití záchranné desky**

### **Dopomoc unavenému plavci způsob 1:**

Zachránce skočí do vody s deskou v jedné ruce, čímž zamezí ponoření hlavy pod vodu a ztráty kontaktu s plavcem. Přiblíží se k plavci, naváže kontakt a uklidní jej. Poté plavce uklidní, podá mu desku a přitáhne jej ke břehu (ČČK, 2011).

### **Dopomoc unavenému plavci způsob 2:**

Začátek akce je obdobný jako u způsobu 1. Po přiblížení k plavci si zachránce s navázáním kontaktu plavce přetočí a natáhne mu desku zezadu do oblasti krční páteře. Poté následuje opět přitažení ke břehu (ČČK, 2011).

## **Osobní zásah s deskou**

Deska se využívá obdobně jako záchranný pás. Po přiblížení k tonoucímu přechází zachránce ke šlapání vody. Vkládá mezi sebe a tonoucího desku. Druhou paží chytá podhmatem křížmo paži tonoucího. Poté trhnutím a přetočením dosáhne přetočení tonoucího na znak a vkládá desku pod hrudní oblast tonoucího. Druhou paží provede záklon hlavy a kontrolu dechu. Následuje přiblížení ke břehu s možnou modifikovanou resuscitací, je-li nutná (ČČK, 2011).



## 4 Syntetická část práce

### Úvod – komentář 1

Voda je jeden z nejoblíbenějších a také nejdostupnějších prostředků k pohybové aktivitě. Je velmi vyhledávaná a oblíbená. Ovšem nepřináší jen radosti, bohužel voda také přináší několik rizik, které mohou ovlivnit lidský život, či jej dokonce vyhasnout. Těmto rizikům čelí vodní záchranáři či plavčíci, kteří mají za úkol preventivně chránit člověka před rizikem vody, nebo o záchranu lidských životů v případě kdy už preventivní ochrana před riziky nestačí. Speciálně vyškoleným plavčím, pomáhají také záchranné pomůcky, které jim usnadňují jejich práci. Tento instruktážní videoprogram, by měl usnadnit vodní záchranu právě s těmito pomůckami. Ve filmu jsou obsaženy základní dovednosti plavčím, které musí bez pochyby ovládat za jakékoliv situace.

### Oblečení plavčíka – komentář 2



Obrázek č. 11: Oblečení plavčíka  
zdroj: (autor)

### **„Výtahy“ z vody – komentář 3**

Výtah z vody, se používá u záchranných pomůcek obdobně jako při osobním zásahu. Jen záchranný pás může pomoci jako dopomoc k vytažení z bazénu.

### **Vytažení tonoucího přes okraj bazénu (hladina je zároveň s břehem): komentář 4**



Obrázek č. 12: tažení tonoucího  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 13: fixace tonoucího na břehu  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 14: vytažení tonoucího na břeh  
zdroj: (autor)

Při této technice je důležitý neustálý kontakt zachránce s tonoucím. Zachránce si tedy fixuje ruce tonoucího na okraji bazénu, čímž zabrání ponoření tonoucího. Následné vytažení z vody provede dvěma pažemi, takovým způsobem, aby nedošlo k dalšímu zranění tonoucího.

#### **Vytažení tonoucího (břeh je vyšší než hladina): komentář 5**



Obrázek č. 15: úchop křížmo podhmatem  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 16: pohyb z kolenou

zdroj: (autor)



Obrázek č. 16: vytažení tonoucího

zdroj: (autor)

Při technice kdy je okraj bazénu vyšší jak hladina, je důležitý kontakt s pažemi tonoucího, tím zabráníme opětovnému zanoření tonoucího pod hladinu. Poté je důležité uchopení do kříže, podhmatem za obě zápěstí a pomocí vztlaku vody vynesení tonoucího na břeh tak aby nedošlo k dalším zraněním tonoucího. Tento pohyb vychází z pohybu v kolenou plavčíka.

## Záchranná podkova - komentář 6

V další části videoprogramu je znázorněno několik způsobů použití záchranné podkovy.

## Pomocí hození podkovy: komentář 7



Obrázek č. 17: odhození spodním obloukem

zdroj: (autor)



Obrázek č. 18: vytažení podkovou

zdroj: (autor)

Velmi jednoduchý a však velmi účinný způsob záchrany. Tento způsob zvládnou ne jen proškolení záchranáři, ale široká veřejnost. Nejčastěji se používá odhození spodním obloukem, čímž dosáhneme nejpřesnějšího dosažení cíle. Poté již jen

tonoucího, který je při vědomí a může tak zachytit podkovu, přitáhneme k okraji bazénu za pomoci lana.

### **Osobní zásah s podkovou (navlečení ze zadu): komentář 8**



Obrázek č. 19: přiblížení k tonoucímu

zdroj: (autor)



Obrázek č. 20: navlečení podkovy

zdroj: (autor)

Tato technika je vhodná i při použití plavce v bezvědomí. Jedná se i náročnější techniku, kdy je potřeba, aby záchranář zachoval klid, po přiblížení k tonoucímu si jej přetočil na záda, pokud je tonoucí obličejem na hladině. Opatrně jej navleče do podkovy a za neustálého přidržování pomůcky a hlavy tonoucího, jej po jeho boku doprav ke břehu.

## **Záchranný míč – komentář 9**

### **Ukotvení záchranného míče - komentář 10**

U záchranného míče je důležitá příprava, tak aby se nám nezamotávalo lano plavčívovi do nohou a neohrozilo stažení plavčíka do vody. I proto je dobré si lano ukotvit k pevnému bodu na břehu a také správně složit do ruky.

### **Odhození spodním obloukem - komentář 11**



Obrázek č. 21: tažení tonoucího  
zdroj: (autor)

Stejně jako u ostatních pomůcek, je tato technika velmi jednoduchá a zvládne jí i kolemjdoucí, který není proškolen na záchranáře. Míč k tonoucímu odhazuje zachraňující spodním obloukem, čímž docílí přesnějšího odhození. Tonoucí musí být při vědomí a schopen spolupracovat, poté si jej záchránce za pomoci lana přitáhne ke břehu.

## Odhození s otočkou - komentář 12



Obrázek 22 (zdroj: vlastní tvorba): odhození s otočkou  
zdroj: (autor)

Tato metoda je o něco složitější, jak metoda předešlá, používá se především na delší vzdálenost, které se díky nabrání rychlosti v otočce podaří docílit. Tato metoda je těžší, záchránce si musí dávat pozor, aby se nezamotal do lana a také, se mu nemusí hned na poprvé podařit zasáhnout cíl. Proto musí být lano pečlivě připraveno, tak aby jej co nejrychleji smotal a mohl pokus opakovat. Přitažení je opětovné jako u předešlé techniky.

## Záchranný pás - komentář 13

### Použití záchranného pásu jako házečí pomůcky - komentář 14



Obrázek č. 23: hod spodním obloukem  
zdroj: (autor)





Obrázek č. 24: tažení tonoucího  
zdroj: (autor)

Opět jednoduchý způsob záchrany. Pouze u této pomůcky je omezená vzdálenost délkou lana. Pro dosažení cíle je opět nejjednodušší odhození spodním obloukem.

#### **Použití záchranného pásu při osobním zásahu, stabilizace tonoucího na záchranném pásu - komentář 15**



Obrázek č. 25: pás mezi tonoucím a zachráncem  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 26: přetočení tonoucího na pás  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 27: stabilizace  
zdroj: (autor)

Tato metoda je náročná. Záchranáři, kteří tuto metodu používají, jsou speciálně proškoleni. Záchranář se přiblíží nejrychlejším plaveckým stylem k tonoucímu. Po přiblížení, může „americkým“ způsobem uklidnit plavce, pokud je tonoucí v panice, tato technika se ale také využívá, je-li tonoucí v bezvědomí. Poté musí záchranář tonoucího uchopit podhmatem křížmo za zápěstí ruky, a přetočit si jej na pás. Pás vkládá pod lopatky a fixuje jej. Přeplove na bok tonoucího a může provést kontrolu dýchání, pokud tonoucí nedýchá, může během přibližování ke břehu použít také modifikovanou resuscitaci.

## Zapnutí tonoucího do pásu - komentář 16



Obrázek č. 28: přiblížení k tonoucímu

zdroj: (autor)



Obrázek č. 29: zapnutí tonoucího do pásu

zdroj: (autor)

Tato metoda je rovněž jako předchozí metoda náročná. Důležité je, aby měl zachránce upevněnou smyčku, kterou má navlečenou přes tělo, tak aby držela, při tažení tonoucího. Zachránce se k tonoucímu opět přiblíží nejrychlejším plaveckým způsobem. Poté následují tři důležité body. 1. Bod je uchopení volného konce pásu pod tonoucím a druhá ruka musí jít naproti této ruce. Poté přitáhne oba konce k sobě. Následně zapne jeden konec do druhého. 2. Bod je fixace tonoucího, tak aby zamezil jeho dalšímu

zanoření 3. Bod je fixace pásu a zajištění dýchání tonoucího, s následným přiblížením ke břehu.

### **Záchranná bóje - komentář 17**

### **Dopomoc unavenému plavci - komentář 18**

Jednoduchý způsob. Zachránce se přiblíží k tonoucímu, podá mu plovák, ten jej nadlehčí. Poté následuje přiblížení k okraji bazénu.

### **Použití při osobním zásahu - způsob A - komentář 19**



Obrázek č. 30: bóje mezi zachráncem a tonoucím  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 31: přetočení na bóji

zdroj: (autor)

Náročnější technika, kdy zachránce po přiblížení k tonoucímu, vkládá mezi sebe a tonoucího plovák. Křížmo pod hmatem uchopí tonoucího za levou ruku a následným trhnutím jej přetočí na plovák. Poté opatrně dopraví tonoucího ke břehu, může provést modifikovanou resuscitaci.

### **Způsob B - komentář 20**



Obrázek č. 32: Americký styl

zdroj: (autor)



Obrázek č. 33: přetočení tonoucího  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 34: fixace při způsobu B  
zdroj: (autor)

Přiblížení k tonoucímu je obdobné jako u způsobu A. Dále postupuje plavčík jako při narovnání tonoucího tzv. „Americkým způsobem“. Tento způsob se používá, je-li plavec neklidný. Poté uchopí křížmo podhmatem tonoucího, následným trhnutím a přitažením se tonoucí obrací na znak a zachránce se dostává k jeho boku. Okamžitě přikládá svou paži pod hrudní oblast tonoucího. Druhou paží přitahuje bóji a zároveň ji

pokládá za tělo tonoucího. Paží, kterou má pod tělem uchopí bóji. Poté provede přiblížení tonoucího ke břehu, možná resuscitace.

### **Způsob C - komentář 21**

Celý postup je stejný jako u postupu B, s výjimkou toho, že zachránce nemusí tonoucího obracet na znak. Zde zachránce provádí modifikovanou resuscitaci.

### **Způsob D - komentář 22**



Obrázek č. 35: natažení způsob D

zdroj: (autor)



Obrázek č. 36: způsob D, fixace  
zdroj: (autor)

Technika kdy zachránce přitáhne oji mezi sebe a tonoucího, přes pomyslnou osu, která jej spojuje s tonoucím. Současně křížem přes své paže uchopí podhmatem zápěstí tonoucího. Následným trhnutím si jej narovná a přetočí. Svou paži pokládá v hrudní oblasti pod tonoucího, paže se zároveň opírá o bójí, tak vzniká dostatečná opora pro případnou resuscitaci.



## Surfový plovák - komentář 23

### Způsob 1 - komentář 24



Obrázek č. 37: fixace tonoucího a surfu

zdroj: (autor)



Obrázek č. 38: podplutí surfu

zdroj: (autor)



Obrázek č. 39: natažení na surf  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 40: závěrečné narovnání  
zdroj: (autor)

Zachránce provede přiblížení k tonoucímu, po přiblížení k tonoucímu zachránce sleze z plováku a otáčí si jej horní plochou na hladinu. Poté zafixuje paži tonoucího na vzdálenější okraj plováku. Tím nadzvedne hlavu tonoucího nad hladinu. Stále jednu paži fixuje paži tonoucího a podplavává surfový plovák. S vynořením chytá svou druhou paži, paži tonoucího a naskočí na surf. Poté uchopí i druhou paži tonoucího a přetáčí plovák zpět vrchní stranou na horu. Tím natáhne tonoucího na plovák, srovná si jej a následuje přiblížení ke břehu.

### **Způsob 2 - komentář 25**



Obrázek č. 41: první přetočení  
zdroj: (autor)



Obrázek č. 42: fixace na surfu

zdroj: (autor)



Obrázek 43: druhá otočka

zdroj: (autor)

Záchranář se přiblíží k plavci obdobně, jako při způsobu 1. Poté ze surfového plováku zafixuje paži tonoucího na bližší okraj. Následujícím dvojitým přetočením plováku se zafixovanými pažemi tonoucího, jej natáhne na plovák a přiblíží ke břehu.

## **Záchranná deska - komentář 26**

### **Dopomoc unavenému plavci 1 - komentář 27**

Jednoduchý způsob, kdy zachránce po přiblížení k plavci, jej uklidní, následně mu podá pomůcku a přitáhne jej ke břehu

### **Navlečení záchranné desky - komentář 28**



Obrázek č. 44: navlečení zezadu

zdroj: (autor)



Obrázek č. 45: fixace

zdroj: (autor)

Začátek akce je obdobný jako u způsobu 1. Po přiblížení k plavci, si zachránce s navázáním kontaktu plavce přetočí a natáhne mu desku ze zadu do oblasti krční páteře. Poté následuje opět přitažení ke břehu.

### **Osobní zásah - komentář 29**



Obrázek č. 46: Natažení na desku

zdroj: (autor)

Náročnější technika, kdy zachránce mezi sebe a tonoucího vkládá desku. Druhou paží chytá podhmatem křížmo paži tonoucího. Poté trhnutím a přetočením, dosáhne přetočení tonoucího na znak a vkládá desku pod hrudní oblast tonoucího. Následně kontroluje dech a poté může při přiblížení ke břehu provádět modifikovanou resuscitaci.

## 5 Závěr

Cílem bakalářské práce, bylo sestavit instruktážní DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí se záchrannými pomůckami. Výběr tématu, byl z důvodu neustálé modernizace těchto zařízení, díky nimž se dnes již dostávají záchranné pomůcky na tato zařízení. V mnoha případech mohou usnadnit práci plavčikům a zachránit tak lidské životy.

V analytické práci si tyto pomůcky blíže představujeme. Na základě tohoto seznámení, byl vytvořen instruktážní DVD.

Tvorba DVD sestávala z natočených klipů, ze kterých také vznikly jednotlivé fotografie, které jsou uvedeny v syntetické části práce. K tomu všemu byl přidán také komentář, který pomáhá lepší orientaci v dané problematice. Celkové sestavení DVD bylo velmi časově i technicky náročné. Při tvorbě DVD velmi pomohla předešlá bakalářská práce s DVD Tomáše Píši, která velmi pomohla k sestavení daného instruktážního filmu.

Tento film, poukazuje na jednodušší možnosti použití záchranných pomůcek, tak aby jej zvládla i široká veřejnost, ale také poukazuje na techniky, které ovládají jen proškolení záchranáři, kteří drží licence. Tito lidé by se měli nacházet na každém zařízení, určeném k vodní rekreaci. Bohužel na přehradách a rybnících tyto záchranáři nejsou, právě z tohoto důvodu jsou pomůcky důležité, vždyť třeba jen takový míč, lano či větev můžou v mnoha případech zachránit lidský život.

Tato myšlenka je hlavním důvodem bakalářské práce a instruktážního filmu. Vzhledem k tomu že tato práce již navazuje na předešlou práci, je možné, že další modernizací vodního záchranářství, může sloužit jako základní kámen pro diplomové práce, nebo práce navazující.

## 6 Seznam literatury

- Baran, I. (2006). *Záchrana topiaceho*. Bratislava: FO ART
- Kossl, J., Štumbauer, J., Waic, M. (2008). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: FTS UK.
- Loskot, J. a kolektiv. (2001). *Záchranář – Záchrana na tekoucích vodách*. Praha: VZS ČČK
- Miler, T. (2011). *Stručný nárys historie a současný stav vodního záchranářství*. Praha: SPN
- Miler, T. (2007). *Záchranář -Bezpečnost a záchrana u vody*. Praha: VZS ČČK
- Miler, T., (1996). *Záchranná boj*, Praha: VZS ČČK
- Miler, T., (1997). *Záchranář – Metodické listy*, Praha: VZS ČČK
- Miler, T., Bělohávek, J. a kol. (1989). *Vodní záchranná činnost*. Praha: SPN
- Motyčka, J., (2001) *Teorie plaveckých sportů*, Brno: Masarykova Univerzita
- Píša, T., (2011). *Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí*. Č. Budějovice: PF JU
- Sedláček, J. (2000). *Hladinová služba*. Praha: VZS ČČK
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. Č. Budějovice: PF.

### **Audiovizuální zdroje**

- Miler T., (2007) *Problematika první pomoci při poranění páteře ve vodě*. Praha: VZSČČK
- Píša, T., (2011). *Vytvoření instruktážního DVD bezpečnosti a záchrany ve vodním prostředí*. Č. Budějovice: PF JU



### **Internetové zdroje**

<http://is.muni.cz>

<http://turin.webnode.cz/>

<http://www.plavcici.cz/>

<http://www.raft.cz/>

<http://vzs.cz/>

## **7 Seznam příloh**

**Příloha 1:** Vytvořené DVD bezpečnost a záchrana ve vodním prostředí se záchrannými pomůckami. (12:30 minut)