

Bezpečnost, prevence, záchrana

Krizovým situacím je nutno předcházet, prevence je vždy lepší než řešení následků.

ZÁSADY PŘI PŘÍPRAVĚ VODÁCKÉ AKCE

Základní věcí při přípravě akce je správné odhadnutí schopností celé skupiny - jako vodní skauti máme výhodu díky tomu, že s dětmi v oddílech celoročně pracujeme, a tedy máme možnost je poměrně dobře poznat. Dále je nutné zajistit schopného vůdce celé akce s příslušnou vodáckou kvalifikací (kapitánská zkouška, průvodce vodní turistiky, cvičitel vodní turistiky) a další vedoucí s již možnou nižší vodáckou kvalifikací (instruktor vodní turistiky, zkouška vodáckého minimima). Obecně platí, že na čtyři lodě má být jeden vedoucí. Teprve při znalosti schopností všech účastníků i lektora je možné přistoupit k dalšímu kroku, a to výběru vhodné řeky ke splutí.

Před definitivním rozhodnutím si zjistíte dostatek informací, zvažte dobu akce, délku a náročnost úseků vzhledem k vodáckým zkušenostem vaší skupiny, obtížnosti řeky a typu akce (výuková akce, relaxace, ...). Úměrně k náročnosti zvoleného úseku je nutné zajistit kvalitní vodácké vybavení.

Před samotnou akcí je pak nutné provést bezpečnostní školení všech účastníků se zaměřením na vodáckou výstroj, techniku pádlování, taktiku jízdy a techniku sebezáchrany a záchrany osob i materiálu. Mít s sebou na akci člověka

školeného v první pomoci snad netřeba zdůrazňovat.

Před vyplutím zkontroluje aktuální stav vody a sjízdnost řeky, nejlépe je k tomu využít například internetové stránky raft.cz a dále předpověď počasí na následující

NA CO MYSLET PŘI PLÁNOVÁNÍ VODÁCKÉ AKCE

- zvážení vodáckých schopností účastníků - začátečníci, mírně pokročilí, pokročilí;
- typ akce - sjezd řeky, výuková akce, ...;
- stanovení doby akce;
- volba typu lodí - otevřené či uzavřené lodě;
- volba obtížnosti řeky, volba řeky (WWI, WWII, ...);
- volba ochranných prostředků - vesty (helmy, neoprenový oblek);
- tvorba denního programu - sjížděné úseky, nástupní a výstupní místa, doprava, volba tábořišť, časový harmonogram;
- tvorba náhradního programu - prohlídka města, koupání, pěší turistika.

ci dny. Důkladnou přípravou tak zajistíte, že plánovaný tok k sjetí je za daných podmínek už sjízdný a nebo ještě sjízdný. Klíčovými veličinami zde pak jsou aktuální a předpovídaný průtok a spád toku, se kterými se mění obtížnost toku.

Než vyrazíte na vodu, je vždy třeba se řádně připravit a překontro-

lovat materiál. Zkontrolujte stav lodí, pádel, ochranných a záchranných prostředků. Nezapomeňte vzít s sebou i náhradní vybavení – pádla, vesty a další ochranné prostředky, v případě nenadále situace je jistě oceníte.

Během plavby neriskujte, dodržujte bezpečnostní pravidla, nebezpečným místům se snažte vyhnout, případně si je před splutím předem prohlédněte a případně zajistěte záchranu ze břehu. Napadané a naplavené stromy v řece pak mohou být po vydatném dešti či bouři velmi nebezpečné. Nepřepínejte síly své ani dětí, odpočinek je důležitý – k putování po řece neodmyslitelně patří i prohlídka jejího okolí a návštěva zajímavých míst poblíž, stejně jako dětmi oblíbené koupání.

KLASIFIKACE ŘEK A JEJICH MOŽNÁ NEBEZPEČÍ

Vodní toky jsou klasifikovány do několika stupňů. Každý vodák by měl volit takovou obtížnost řeky, která odpovídá jeho schopnostem. V případě skupiny se z pochopitelných důvodů řídíme nejslabšími vodáky. Stupeň obtížnosti dané řeky naleznete vždy v kilometrůžce.

Nejčastěji používaná klasifikace řek je tzv. alpské hodnocení. Kompletní přehled naleznete v tabulce na další straně. Základní dělení je do dvou částí: klidné až mírně proudící řeky bývají označovány písmeny ZW (možné další dílčí dělení s označením ZWA, ZWB, ZWC), rychle tekoucí až divoké řeky pís-



Stupeň obtížnosti	Charakter toku	Nároky na vodáka	Doporučené vybavení
ZW	Klidný, mírně proudící tok bez překážek a peřejí.	Základní znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení.	Děti a neplavci vesty.
WW I	Lehký tok s občasnými peřejemi.	Znalost ovládnání lodě, loď zajištěná proti potopení. Znalost sebezáchrany.	Vhodná vesta a helma.
WW II	Řeka s peřejemi a vlnami, dobře čitelné a viditelné, úzké toky s rychlejším proudem.	Dobrá znalost ovládnání lodí, umění rychle zastavit, trénovanost a zkušenosti. Vhodné lodi zajištěné proti potopení, vhodné uzavřené nebo samovylévací lodě. Znalost sebezáchrany, znalost záchrany jiných.	Vesta a helma.
WW III	Těžký tok s nepravidelnými vlnami a občasným válcem, někdy zablokované, nečekané překážky.	Velmi dobrá znalost ovládnání lodě a taktiky jízdy na rychlé a divoké vodě, uzavřené lodě nebo rafty, znalost sebezáchrany a záchrany jiných.	Vesta, helma, neopren, záchranné vybavení.
WW IV	Velmi těžký tok s velkými peřejemi, válce, silná rozhraní, návaly vody, zablokované s úzkými průjezdy a stupni.	Vše jako WW III, velmi dobré znalosti záchrany, psychická odolnost a trénovanost, rychlá rozhodnutí, úsek předem prohlédnout.	Vesta, helma, neopren, záchranné vybavení.
WW V	Extrémně těžký tok, velmi zablokované a nepřehledné, neustálé peřeje s málo místy na zastavení, vysoké kaskády a stupně, rychlý proud.	Velmi rychlá rozhodnutí pod psychickým tlakem, velká zkušenost, velmi dobře sehrané skupinky s praxí v záchranech a velmi dobrým vybavením.	Vesta, helma, neopren, záchranné vybavení.
WW VI	Hranice sjízdnosti, kdy tok může být sjízdný v kombinaci s vhodným stavem vody a dalšími podmínkami.	Jako u WW V.	Jako u WW V.

meny WW a římskou číslicí: označení WW I je pro poměrně lehké sjízdné toky, označení WW VI pak označuje tok na hranici sjízdnosti.

ZÁCHRANNÉ PROSTŘEDKY

Všechny pomůcky, které lze využít při záchranech, patří mezi záchranné prostředky. Při vodáckých akcích na všech vodních tocích bez ohledu na klasifikaci vody se vám mohou hodit:

- házečí pytlík (házečka) – lano, které je určeno k rychlému použití při záchranech, měla by být přítomna v každé lodi;
- nůž – je důležitý všude tam, kde se používá lano;
- karabina – slouží k rychlému uchycení lana (či házečky) nebo uchycení materiálu v lodi;
- hopšnára – pružné lano, které je uchyceno k vestě s bezpečnostním popruhem, slouží k záchrane osob i materiálu, ve větší míře používána kajakáři, bez znalostí jejího používání je vhodné ji raději

nepoužívat;

- píšťalka – slouží pro komunikaci i bez přímé viditelnosti;
- lékárna – měla by být v každé skupině lodí;
- mobilní telefon – pro případné přivolání pomoci (záchranné služby).

Při sjezdu těžšího terénu je do skupiny vhodné vzít s sebou lana, karabiny, kladky, smyčky, sedáky a velkou lékárnu.

Dnes nejpoužívanějším záchranným prostředkem je **házečí pytlík, tzv. házečka**. Házečka je plovoucí lano z polypropylenu o průměru 10 – 12 mm a délce 10 až 20 m, výjimečně i delší. Lano je v pytlíku z tkaniny výrazné barvy s kouskem pěny - díky tomu lano a pytlík plave na hladině a je dobře vidět. Na konci lana je k pytlíku připevněno oko, obvykle vyztužené pro lepší uchopení, podobně bývá většinou zakončen i druhý, volný konec lana. Aby mohla házečka správně

sloužit, je třeba ji udržovat v perfektním stavu (pochopitelně není určena k věšení prádla, hraní her, slaňování apod.).

Házečka je určena jak k předem připravené záchrane (zahrnující např. rozmístění zachraňujících zařízení tzn. záchrany upoutaným zachráněncem, příprava lan, rozmístění záchranných nafukovacích lodí, příp. příprava dalších záchranných



prostředků) tak i nepřípravené záchrany (např. zajištění těžšího místa zachráncem s házečkou) - při té má však zachránce z časových důvodů většinou jeden pokus, při opakovaném pokusu je pak nutné naplnit házečku vodou tak, abych zatížil pytlík házečky, který již po prvním hodu neobsahuje lano a byl schopen dohodit na požadovanou vzdálenost. Volný konec lana držíme v ruce a pytlík házíme spodním obloukem zhruba přes hrudník zachraňovaného. Lano by mělo jít přes vzdálenější rameno zachraňovaného s nataženou rukou, druhá ruka je pak pokrčená na hrudníku, zabráníte tak rotaci těla, kdy by se vám obličej dostal pod vodu.



Balení házečky vyžaduje nácvik, aby lano nebylo zamotané a překřížené - při hodu se totiž musí volně a bez odporu vymotávat. Každému doporučujeme si hod házečkou předem vyzkoušet a nacvičit. A před samotnou záchrannou lano pořádně prověřit.

Určitě si s dětmi nacvičte zacházení s házečkou, a to jak samotné házení, tak chytání a držení a konečně i její balení.

KRIZOVÁ SITUACE

V krizové situaci vždy zachovávejte chladnou hlavu, nezmatkujte, ale rychle zvažte nejlepší možnost dalšího postupu.

Sebezáchrana

Sebezáchrana znamená, že vodák je schopen vlastními silami zvládnout krizovou situaci. Pro sebezáchranu je nutné umět ovládat tzv. pasivní a aktivní plavání.

Pasivní plavání v divoké vodě vy-

CO DĚLAT PŘI CVAKNUTÍ

- nepouštět pádlo;
- nezmatkovat, vyplavat nad hladinu a zorientovat se;
- zvolit polohu v leže na zádech - v proudu si nikdy nestoupat!!!;
- dostat se z pohledu proudu vody nad loď, loď neobracet;
- je-li z důvodu bezpečnosti možné uchopit loď či materiál, udělat to – záchrana osob však vždy řešit na prvním místě;
- pro plavání využít tzv. pasivní a aktivní plavání;
- očekávat případnou záchranu od ostatních vodáků buď z vody nebo ze břehu, spolupracovat při ní;
- po dostání se na břeh řešit nejprve první pomoc všech zachraňovaných (zhodnotit zdravotní stav);
- nakonec provést přípravu zachraňovaného materiálu pro další plavbu - vylítí loď, kontrolu a příp. opravu a ošetření materiálu.

padá tak, že je dotyčný v poloze na zádech. Plavec má lehce pokrčené nohy před sebou (přípravené na náraz), roztažené ruce korigují směr, je možno plavat znak – zpomalí to rychlost a tělo je lépe říditelné. Pasivní plavání nevysiluje, ale také nemusí vést k záchráně, tzn. doplávání ke břehu, protože tímto způsobem nemusím mít

velkou šanci překonat sílu proudu řeky a dostat se tak úspěšně ke břehu.

Druhý způsob, **aktivní plavání**, znamená plavání kraulem (intenzivní pohyb vpřed), případné válení sudů (boční pohyb plavce). To dokáže vodáka přemístit na potřebné místo, je však vysilující a nelze jej využívat dlouho. Ideální je kombinovat pasivní a aktivní plavání. Aktivní plavání lze používat pouze tam, kde vede k efektivnímu výsledku, tzn. že jsem si předem jist, že jsem schopen proud řeky překonat a úspěšně doplavit na bezpečné místo ke břehu.

Je nutné zde brát ohled i na překážky v řece, přistupová a úniková místa na břehu, možnou dopomoc záchranou ze břehu ostatními vodáky, příp. materiální a zdravotní zabezpečení apod.

Nepodceňujte s dětmi nácvik sebezáchran. Nejprve je nutné provádět jej na lehčích peřejích, pod odborným dohledem a jistit jej záchranou ze břehu.

Pasivní plavání trénujte z proudu do vracáku, volte různě těžká místa a střídavě levou a pravou stranu břehu. Ještě jednou: při pasivním plavání je poloha těla na zádech, ruce plavou znak, náklon do proudu, natočení hlavou ke břehu.

Trénink můžete postupně stížit nácvikem aktivního plavání, tedy ať si trénující děti vyzkouší přejít z pasivního do aktivního plavání - kraulu (plavání kraulem co nejrychleji ke břehu) nebo pře-



Pasivní plavání

lováním (= válení sudů směrem ke břehu). Při nácvičku s pádlem drží trénovaný pádlo v jedné ruce a plave volnou rukou. Další možností je držet pádlo oběma rukama a přetáčet tělo i ním.

Se staršími můžete vyzkoušet i nácvičku pasivního plavání s lodí - loď je pod tělem, mezi nohama.

Záchrana

Záchrana je velmi důležitá pro pobyt na divoké vodě. Vodák se často musí spolehnout na své kamarády, na jejich znalost záchran a jejich vybavení. Každý se učí záchranu především pro druhé.

Nejlepším způsobem, jak pomoci tonoucím, je použití záchranných pomůcek, především házečích pytlíků – házečky, kterou bychom měli na vodě nosit vždy s sebou. V případě nouze se dá využít cokoli, co lze zachraňovanému hodit či podat (větev, loď, lano, záchranná vesta, záchranný kruh apod.). Tento způsob záchran je však možné použít pouze v případě, že je zachraňovaný schopen spolupracovat.

Pokud je zachraňovaný v bezvědomí, není schopen uchopit házečku apod., je nutná záchrana zachráncem. Je to však vždy až poslední řešení, je totiž nejvíce nebezpečné.

V případě záchran zachráncem je nejlépe, aby byl zachránce upoután lanem nebo házečkou k bezpečnostnímu popruhu na vestě. Bezpečnostní popruh musí být zapnut způsobem, který je dostatečně pevný a z druhé strany umožní jedním pohybem uvolnit zachránce z lana. K rychlému a pohodlnému upoutání se používá tzv. „hopšňůra“ (jedná se o pružné lano, které se v případě zatížení protáhne na dvojnásobnou délku, používá se pro záchranu plovoucího materiálu z vody a dále k záchraně osob při připravené záchraně).

Zásadně nejnebezpečnějším způsobem záchran, který vždy použijte až jako úplně poslední možnost, je záchrana neupoutaným

zachráncem, který není zajištěn lanem.

Postup při záchraně

Pokud je kvůli záchraně potřeba skočit do vody, proveďte tzv. **skok do neznámé vody**. Je to způsob, jak se dostat do vody, neublížit si a neztratit kontakt se zachraňovaným. Tento skok je kombinací skoku po nohách a naplacato. Důležité je neskákat po hlavě, zbytečně by došlo k zanoření a ztrátě kontaktu se zachraňovaným.

Zachraňovaného je potřeba správně uchopit - uchopením zajistíme výslednou polohu na zádech: zachránce je za zády zachraňovaného, nadlehčuje jej a umožňuje mu snadné dýchání. V případě, že má zachraňovaný vestu, uchopí jej zachránce za její ramínka oběma rukama. Toto uchopení je sice velmi efektivní, ale ne vždy možné – například u některých typů vest, kdy by mohlo dojít k přetržení ramínek či přiškrcení zachraňovaného. Tento způsob uchopení je vhodný především pro upoutaného zachránce, který se ke břehu dostane díky lanu. Naopak pro neupoutaného zachránce může být vhodnější uchopení zasunutím jedné ruky pod ramenem zachraňovaného a uchopením za vestu či ruku na druhé straně. Uchopení jednou rukou dá zachránci možnost využít volnou ruku k plavání.

Při záchraně se dá efektivně využít i loď – při sebezáchraně jako plovák, při záchraně pak pro dopomoc zachraňovanému přístrčením záď (případně přídě) a následným tažením, zachraňovaný však musí být schopný spolupracovat.

ZÁCHRANA MATERIÁLU

Jsou-li všichni na suchu, můžeme přistoupit k záchraně materiálu. Pokud je to možné, tak po převržení lodi nepouštět pádlo, které se dá využít i pro plavání. Převrácenou loď je nutné uchopit za špičky a nechat ji volně vyplavat pod sebe, nesmím se dostat pod loď, která by mě mohla přimáčknout na překážku. V lodi je většinou

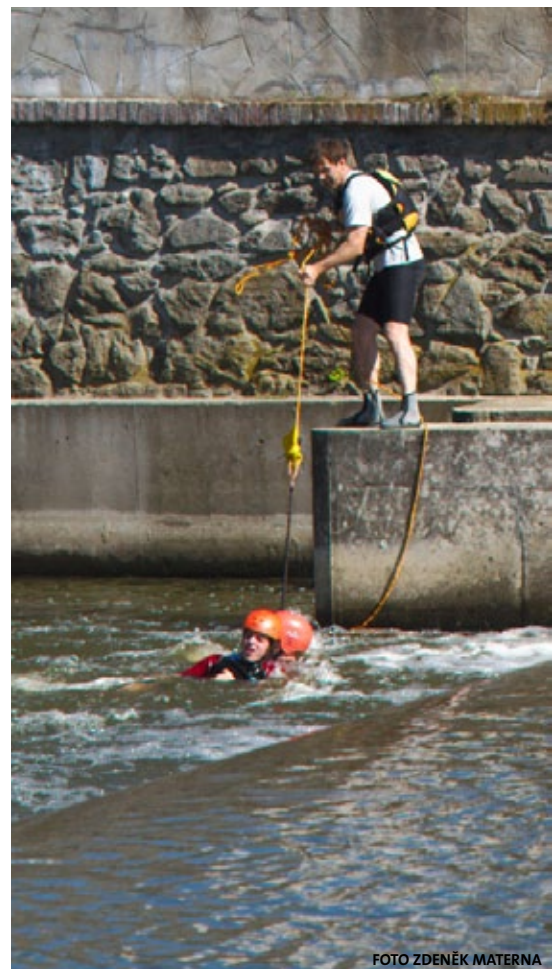


FOTO ZDENĚK MATERNA

vzduch, který ji nadnáší, a tak loď zbytečně neotáčíme. Loď se dá v některých případech využít i jako nouzový plovák. Někdy může být loď naopak nebezpečná a je nutné se ji urychleně zbavit.

Musíme dbát na správný terén - je třeba si být vědom nebezpečí a zvážit, jestli zachraňovaný materiál stojí za riziko.

VYHLÁŠKA HKVS O BEZPEČNOSTI

Doporučená pravidla pro akce Junáka na vodě stanovuje vyhláška Hlavního kapitanátu vodních skautů 3/2005, kterou lze nalézt na webu www.hkvs.cz.

Fialík

DOPORUČENÁ LITERATURA:

- > Najman, Jiří: *Bezpečnost, prevence a záchrana na divoké vodě*.
- > Fiala, Tomáš: *Průvodce vodní turistiky do WWII*. Seminární práce, 2008.
- > Ptáček, Petr: *Bezpečně na tekoucí vodě*. Albis, Ústí nad Labem 2006.