

I. PLAVÁNÍ

I.1 Pohyb ve vodě

| | | |
|---|---------------------------|--|
| 1 | Umí se pohybovat ve vodě. | Umí plavat (uplave 200 m v kuse). Uplave pod vodou 10 m na jeden nádech. Vyloví rukou předmět z hloubky 150 cm. Ovládá skok do neznámé vody (skočí do vody tak, že se neponoří hlava a nezraní se, pokud by voda byla mělká). Dokáže šlapat vodu po dobu jedné minuty s rukama nad hladinou. |
|---|---------------------------|--|

Kapitán vodních skautů musí suverénně ovládat pohyb ve vodě, a to nejen proto, aby mohl pomáhat se zdokonalováním plaveckých dovedností členů svého oddílu, ale také aby byl schopen v případě nutnosti účinně zasáhnout v případě záchrany osoby, lodi či jiného předmětu ve vodě.

Základní plavecké dovednosti je třeba ovládnout také proto, že součástí vodního skautingu je nejen pohyb na vodě, ale také ve vodě, spojený s rozvojem fyzických schopností a dovedností chlapců a děvčat. Dobré metodické zvládnutí plavání umožní bezpečně začleňovat do oddílové činnosti různé hry a soutěže ve vodě, bez kterých se vodní skauting neobejde.

Základní plavecké dovednosti.

Základní plavecký výcvik byl v českých zemích zaveden na školách obecných již ke konci 18. století, později se stal i povinnou součástí osnov. V tomto směru se bývalé Předlitavsko (Rakouské a České země) lišily od situace v maďarské části Rakousko-Uherska, kde dodnes schopnost plavání je v obyvatelstvu mnohem omezenější, než u nás, jak je možné se při návštěvě Maďarska přesvědčit na vlastní oči.

Dá se říci, že vyložených neplavců je v ČR v dospělém věku relativně málo. To však neznamená, že by ovládnutí základních plaveckých stylů (prsá, kraul, znak, delfín) bylo obecně rozšířené. Povinná plavecká výuka probíhá nejčastěji ve třetí třídě základní školy a vzhledem k počtu dětí na jednoho cvičitele a časové dotaci často dovednosti zůstávají na půli cesty. I proto je třeba, aby kapitáni vodních skautů ovládali dobře a stylově alespoň jeden plavecký způsob – prsa a také základy kraula, zejména tzv. pólařského kraula, který je nejrychlejším způsobem, jak se dostat k tonoucímu za stálého očního kontaktu (viz kompetence 2, kapitola I.2).

Ověření kompetencí pomocí praktické zkoušky na bazéně pravděpodobně nepotřebuje mnoho textu, nicméně samostudium některých dovedností bez vedení cvičitele je obtížné. Proto na tomto místě odkazujeme na text u kompetence 24 (kapitola XX), kde je metodika výuky plavání shrnuta.

Ověřované dovednosti.

Vyžadované dovednosti u této kompetence ověřují zejména fyzickou a technickou zdatnost v plavání uchazeče. Požaduje se následující:

- **Umí plavat (uplave 200 m v kuse):** Po skoku z bloku po hlavě plave uchazeč 200 m v kuse bez dotyku dna či stěn bazénu libovolným plaveckým způsobem. Způsoby je možné střídat.
- **Uplave pod vodou 10 m na jeden nádech:** Uchazeč plave pod hladinou, žádná část těla se nedotýká hladiny.
- **Vyloví rukou předmět z hloubky 150 cm:** Ověřuje se nejčastěji pomocí puku na dně bazénu. Uchazeč nemá plavecké brýle ani potápěčskou masku.
- **Ovládá skok do neznámé vody:** Uchazeč skočí do vody z výšky cca 60 cm tak, aby hlava zůstala nad vodou a zároveň, aby se v případě mělké vody nezranil. Vhodné způsoby jsou zejména dva: kročný způsob skoku a skok v roznožení skrčmo (dle Miler 2007) – popisy viz kompetenci 2.
- **Dokáže šlapat vodu po dobu jedné minuty s rukama nad hladinou:** Uchazeč na hloubce šlape na místě vodu tak, aby měl ruce od loktů nad vodou po dobu jedné minuty.

Plavání je nezbytnou součástí kompetenčního profilu kapitána vodních skautů. Dobré ovládnutí plavání se uplatní jak při případné záchraně osoby či plavidla ve vodě, tak při zdokonalování plaveckých dovedností členů oddílu.

Použitá a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 2. vyd. Karolinum, Praha 1994.

BĚLKOVÁ, T. et.al. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. I. vyd. Svoboda, Praha 1998.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Grada Publishing, Praha 2001 (2. přepr. vydání 2008).

HOFER, Z. a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Karolinum, Praha 2000

MILER, T. *Záchranář - Bezpečnost a záchrana u vody*. VZS ČČK, Praha 2007

Zpracoval David Svoboda – Cedník

I.2 Pomoc tonoucímu a unavenému plavci

| | | |
|---|--|---|
| 2 | Umí pomoci tonoucímu i unavenému plavci a zná rizika s tím spojená. | Dokáže vyhodnotit rizika svého osobního zásahu, zná své limity. Ví, jakým způsobem se bezpečně přiblížit k tonoucímu. Umí táhnout bezvládného člověka za bradu nebo za ruku tak, aby mu zůstal obličej nad hladinou. Umí vytáhnout tonoucího z vody na břeh. |
|---|--|---|

Kapitán vodních skautů má zodpovědnost za členy oddílu na suchu i na vodě. Musí proto ovládat základy pomoci unavenému plavci i tonoucímu a znát rizika s tím spojená. Tyto kompetence musí mít zažitě, aby v případě nutnosti mohl hned jednat. Zároveň je nutné znát taktiku záchrany a své možnosti, aby mohl dobře vyhodnotit situaci, která objektivně může být nad jeho síly. Současně by kapitán vodních skautů měl základy záchrany předávat i členům oddílu, proto je nezbytná dobrá metodická průprava.

Problematika záchrany na vodě.

Záchrana na vodě je v této kapitole myšlena záchrana člověka z vody, nikoliv záchrana plavidel, která je popsána na jiném místě skript u kompetence 6 (kapitola XX), jakkoliv často obě složky spolu souvisejí. I při sebelépe zajištěné aktivitě může dojít a bohužel také dochází k událostem, kde je rychlý (osobní) zásah nutný. Na tomto místě je nutné říci, že jakákoliv teorie záchrany je k ničemu, není-li doprovázena praxí a pravidelným procvičováním. Není účelem těchto skript poskytnout vyčerpávající informace z oboru vodního záchranářství, proto odkazujeme na poměrně bohatou literaturu na toto téma, zejména knihy vydávané Vodní záchranou službou Českého červeného kříže (VZS ČČK) a také jejich praktické kurzy, které mají kvalitní úroveň. Na mnoha místech ČR jsou vodní skauti s VZS ČČK v úzkém kontaktu a spolupracují.

Pro zvolení správného typu zásahu je nutné znát metodiku a předpoklady pro jednotlivé úkony. V následujícím textu je proto shrnuta teorie, metody dopomoci unavenému plavci a vlastní osobní zásah. V závěru je popsán způsob ověřování základních praktických dovedností, spojených s kompetencemi záchrany tonoucího a dopomoci unavenému plavci.

Úvod

Po teoretickém základě první pomoci je potřeba se seznámit se základními technikami záchrany tonoucích, tj. se **skoky do neznámé vody** (někdy také skoky bez zanoření hlavy či záchranářské skoky – viz kompetence 1, kapitola I.1), **přiblížení k tonoucímu, narovnání, uchopení, tažení tonoucího, vynášení a sebeobranu** plavčíka. Při záchrane tonoucích platí některé obecné zásady – první pravidlo zní: „Osobní zásah až po vyčerpání všech ostatních možností!“ Mohu-li, zachraňuji lodičkou, veslem, pádlem, kusem dřeva, surfem. Tonoucí téměř vždy podlehne panice a bezhlavě se chytá čehokoliv a není jednoduché se z jeho sevření vyprostit ani pro cvičeného plavčíka. Kromě výše uvedených technik je potřeba znát a prakticky ovládat způsoby dopomoci unavenému plavci. Úvodní rozvaze, vyhodnocení situace a osobním limitům je věnován odstavec v kapitole záchrana tonoucích.

Tonutí

Tonutí většinou probíhá v několika fázích. Nejprve tonoucí bojuje o život. Přitom se obvykle nadměrně vysiluje voláním o pomoc. Zdviháním paží nad hladinu ztrácí vztlak a jeho situace se tak výrazně zhoršuje. V další fázi se již pro vysílení neudrží na hladině a ponoří se. Instinktivně zadrží dech a díky tomu neklesá do hloubky, ale pluje těsně pod hladinou. Po určité době ovšem zadržení dechu nevydrží a vypustí vzduch z plic. Tento okamžik je kritický, protože dojde ke ztrátě vztlaku a postižený začne klesat ke dnu. Následuje vdechnutí vody. Od tohoto okamžiku se naděje na vylovení a záchrana postiženého prudce snižuje. Je potřeba si uvědomit, že přímým zásahem může netrénovaný plavec zachránit jen tonoucího, který je výrazně slabší a lehčí než on. Pro záchrana je

nejlépe, když je k dispozici loďka (pramička, raft, surfový plovák). Kánoe nebo kajak mohou vzít do vleku záchránce i s postiženým. Zároveň je třeba zmínit, že fáze aktivního tonutí, kdy je tonoucí na hladině, může být velmi krátká, např. jen několik vteřin a může být i poměrně nenápadná. Není proto možné podceňovat vzdálenost např. zajišťující lodičky či ostatních plavců od sebe.

(obr. 2.1)

Komplikace ve vodě, sebezáchrana, dopomoc unavenému plavci

Postihne-li nás při plavání **únava, nevolnost či křeč**, nesmíme zapomenout, že lidské tělo lze udržet na hladině i s minimálním úsilím (byť u hodně hubených jedinců toto platí jen zčásti). K odpočinku jsou vhodné dvě polohy. Při první z nich ležíme na zádech na hladině, nohy mírně rozkročeny, ruce široce vzpaženy s dlaněmi vzhůru. Dýcháme opatrně, aby se naše tělo nerozhoupalo velkými změnami vztlaku. Druhá, zvaná „soudeček“ nebo „hříbeček“ je poloha v mírném předklonu s nohama skrčenými k bradě. Jsme samozřejmě hodně nadechnuti. V obou polohách můžeme masírováním a ohýbáním kloubů odstraňovat případnou křeč.

Dopomoc unavenému plavci poskytujeme v případě, že plavec již umdlévá. Situaci samozřejmě nenecháme vyhrotit do stadia topení. Unaveného plavce uklidníme několika slovy a necháme ho, aby se rukama zavěsil na naše ramena. Plaveme prsa k nejbližšímu břehu nebo loďce. Vlečený může podle svých schopností pomáhat nohama. Je-li pomocníků víc, mohou s postiženým udělat „most“ nebo „letku“.

Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích

Každý, kdo se pouští do náročnějších zákroků, by měl dokonale ovládat plavecké styly prsa, kraul, znak. Do této kategorie lze zařadit ještě plavecký styl kraul s hlavou nad vodou, tzv. pólašský kraul, který umožňuje stále sledovat tonoucího. Navíc s vestou a helmou je klasický kraul téměř neproveditelný.

Kromě toho je nutné ovládat určité techniky, které jsou pro záchranu tonoucího nezbytné. Jejich zvládnutí má přímou závislost na naší plavecké úrovni.

Vznášení

Jedná se o statické plavání, kdy vyvíjíme minimální činnost. Vznášení je jeden ze způsobů sebezáchrany.

Po hlubokém nádechu se tělo ve vodě nachází v poloze šikmé vzhledem k hladině, výjimečně v poloze svislé. Hlava je v záklonu, jen malá část obličeje (ústa, nos) jsou nad hladinou. Dýchání je nutné provádět ve zvláštním rytmu – rychlý výdech, okamžitě rychlý a hluboký vdech, zpravidla následovaný chvilkovým potopením hlavy. Poté následuje zadržení dechu, při kterém jsou fyzikální podmínky pro vznášení nejvhodnější.

(obr. 2.2)

Splývání

Rozumíme jím vznášení ve vodorovné poloze – tělo je na prsou nebo na zádech. 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.

Šlapání vody

Dovednost, při které plavec setrvává na místě u hladiny ve vertikální poloze s využitím pohybů končetin. Většinou ho využíváme v situacích, kdy jsou paže vyřazeny z činnosti. Pohyb nohou má několik variant: prsařské záběry sounož, střídonož, kraulový záběr ad.

Další možností je udržení se u hladiny pouze pomocí záběrů paží. Technika provádění je různá: ruce provádějí ploutvovitý pohyb stranou od těla v úrovni boků, ruce vytvářejí pohyb u hladiny ve tvaru ležaté osmičky apod.

Pro lepší zvládnutí této dovednosti můžeme použít následující cvičení:

- šlapání vody s jednou paží nad hladinou,
- šlapání vody s oběma pažemi nad hladinou,
- výšlapy nad hladinu „kdo výš“,
- šlapání vody s cihlou ve dvou pažích nad hladinou,
- ve dvojicích proti sobě – jeden se snaží šlapáním vody udržet druhého nad hladinou,
- ve dvojicích proti sobě – oba šlapou vodu a vzájemně se drží za ramena, na povel jeden druhého zatlačuje pod vodu.

Plavání na boku

Plavání na boku je vhodný způsob užívaný při záchraně tonoucího, při dopomoci unavenému plavci, při přepravě předmětů nad hladinou nebo tažení na hladině, aj.

(obr. 2.3)

Z výchozí polohy – ležíme na boku, dolní paže je ve vzpažení, horní v připažení, nohy jsou volně natažené – začínáme pohybem dolní paže pod tělem a horní paže vzduchem nebo vodou do předpažení. Následuje záběr horní paže před tělem do připažení a dolní paže pod tělem vpřed do své polohy. Následuje splývání. Záběr nohou se provádí stříhem.

Pro nácvik můžeme použít různá cvičení – vhodná jsou např. přenášení předmětů v horní paži nebo plavání s ponořením pod hladinou, kdy je pouze horní paže vztyčená nad vodou.

Základní znak

Plaveme položení na zádech. Ruce provádějí „znakový“ obouruční záběr podél těla, nohy záběr prsový. Je třeba dbát, abychom nedávali kolena příliš daleko od sebe, ztrácí se tím účinnost záběru. Kolena také nevynořujeme nad hladinu.

(obr. 2.4)

Pády a skoky do vody

Jsou situace, kdy se bez skoku do vody neobejdeme, a může se stát, že pro zahájení rychlé záchrany budeme potřebovat skočit do vody, o níž nevíme, zda je mělká či hluboká. Správné provedení skoku nám zajistí minimální ponoření, hlavu neustále nad vodou a tím vizuální kontakt s tonoucím (v případě zanoření tonoucího je třeba si zapamatovat místo tonutí). Proto při záchraně tonoucího používáme tyto skoky i v případech, kdy známe hloubku vody.

Kročný způsob

Kročný způsob skoku (také známý jako skok do neznámé vody): výchozí polohou je snížený postoj na pokrčených nohou tak, aby těžiště bylo co nejnižší. Provedeme velký krok vpřed, dolů, pokrčenou nohou (odrážíme se vždy vodorovně vpřed, nikdy neskáčíme do výšky, aby ponoření bylo co nejmenší). Při dotyku hladiny provedeme záběrový pohyb nohama z roznožení k sobě (jako při plavání na boku). Paže jsou ohnuty v loktech, v upažení poníž, a po dopadu na hladinu provádějí záběr vodou ve směru pohybu těla (zaberou o vodu, aby se tělo zanořilo co nejméně).

(obr. 2.5)

Skok v roznožení skrčmo

Do vody dopadáme podobně jako při kročném způsobu. Nohy ale necháme poněkud vzadu a provádíme jimi prsový záběr.

(obr. 2.6)

Skok v přednožení skrčmo

Do vody dopadáme v přednožení skrčmo, paže provádějí stejný pohyb jako u kročného způsobu. Pro rychlé a plynulé zahájení plavání není tento skok vhodný. Používá se při skocích do (hluboké) divoké vody, jeho výhodou je poloha umožňující plavání v peřejích bez přetáčení.

(obr. 2.7)

Skoky je třeba provádět z pokrčených nohou, abychom docílili snížení těžiště a odrážet se spíše do dálky než do výšky. Kromě nácviků těchto skoků provádíme nácvik skoků z výšky stěmhlav i po nohou. Nácvik takových skoků rozvíjí naši koordinaci a prostorovou orientaci, opakování zároveň snižuje úroveň strachu před skokem.

Potápění a plavání pod vodou

Nezřídka je potřeba se pro tonoucího potopit, nebo je třeba se k němu přiblížit pod hladinou a provést tzv. narovnání tonoucího na hladinu. Zároveň je nutné mít dostatečnou dechovou rezervu pro případ napadení tonoucím, kdy se zpravidla zachraňujeme únikem pod hladinu.

Nácvik zlepšuje prostorovou orientaci, koordinaci pohybů ve ztížených podmínkách a zlepšuje sebeovládání, čímž dodává záchránci větší pocit sebedůvěry.

Každému potápění předchází zanoření, jež je možné provést buď skokem, nebo zanořením z plavání na hladině. Při zanoření na hladině používáme tři možné způsoby:

Zanoření po nohou

Zanoření předchází mohutné vyšlápnutí na hladinu a vzpažení. Pod vodou provádíme záběry pažemi. Nevýhodou tohoto zanoření je horší přechod do další činnosti pod vodou.

Svislé zanoření po hlavě („kachní ponor“)

Předchází prsový záběr nohou provedený tak, abychom docílili zvýšené postavení pánve, přičemž se prudce (kolmo) předkloníme a skrčíme nohy. Následuje vytrčení nohou nad hladinu a snadné a rychlé zanoření. K dalšímu pohybu provádíme prsové záběry.

(obr. 2.9)

Delfíní zanoření

Z plavání kraulem při zanoření obou paží pod hladinu provedeme předklon a pokračujeme prsovémi záběry dále pod hladinu.

Dopomoc unavenému plavci

Dopomoc unavenému plavci poskytujeme v případě, že je plavec vysílený, postižený křečí, nebo jeho psychický stav vyžaduje cizí pomoc. V tomto stadiu je plavec ještě schopen komunikovat, je při vědomí a nepropadá panice, není-li však pomoc poskytnuta včas, přechází tento stav do tonutí.

Dopomoc jedním plavcem

Existuje určitě řada možností dopomoci jedním plavcem, nejčastěji používanou je dopomoc tažením. Při ní plaveme základním stylem prsa a necháme unaveného plavce uchopit zezadu naše ramena a nechat ho se námi táhnout. Unavený plavec může dopomáhat pomocí kroulových záběrů nohou. Je důležité, aby se unavený plavec držel volně za ramena (nikoliv za krk!) a netlačil nás při křečovitém držení pod vodu. Při plavání se soustředíme na správné provádění stylu, abychom se příliš brzy neunavili.

(obr. 2.10)

Dopomoc dvěma a více plavci

Most

Výchozí situace je obdobná jako při tažení jedním zachráncem. Druhý zachránce plavající rovněž stylem prsa si položí nártý unaveného plavce na svá ramena. Svůj pohyb koordinuje podle pohybů prvního plavce. Tohoto způsobu se využívá při přepravě zvláště unavených plavců či neplavců. Důležité je udržování komunikace mezi unaveným plavcem a zachránci.

(obr. 2.11)

Letka

Zachránci plavou základní styl prsa vedle sebe. Unavený plavec mezi nimi se drží každého zachránce za jedno rameno. Pokud může, dopomáhá kraulovými nohama. Jsou-li plavci tři, může třetí vzít na svá ramena nártý plavce unaveného.

(obr. 2.12)

Záchrana tonoucích

Vlastní fázi záchrany tonoucích a úkonů s tím spojených nelze brát na lehkou váhu a je třeba jednotlivým částem věnovat patřičnou pozornost.

Vlastní **osobní zásah** se skládá z mnoha činností počínaje rozpoznáním situace a konče příjezdem lékařské pomoci. Je velmi důležité správně zhodnotit situaci před vlastním zásahem – bohužel jsou případy, kdy nemá smysl se s některými nedostatečnými pomůckami či omezeními do záchrany pouštět (fyzická zdatnost záchranáře, případné zranění, nutnost postarat se ostatní účastníky akce či objektivní okolnosti – např. přílišná síla proudu, válec, který není možné překonat atp.). Proto je třeba znát své fyzické i psychické schopnosti, vědět, co zvládnou sám, co s dopomocí, správně vyhodnotit limity i objektivní okolnosti před tím, než se bezhlavě vrhne „do vln“. Bohužel se často vyskytují případy, kdy zasahující přecení své síly či nebezpečí a záchranné akce končí tragicky i pro něj. I proto je třeba mít základní dovednosti pro záchrany tonoucích bezvadně osvojené.

Techniky přiblížení se k tonoucímu

Především je nutné nejprve využít všechny jiné možnosti jak pomoci tonoucímu, než rovnou provádět osobní zásah – jedná se zejména o možnosti podání záchranných pomůcek či použití plavidel. Nemáme-li takovou možnost, je třeba rozvrhnout množství sil vynaložené na plavání k tonoucímu, abychom byli poté ještě schopni další záchranné činnosti. Připlaveme tedy co největší rychlostí k tonoucímu, ve vzdálenosti 2-3 m začneme šlapat vodu a přesouváme se do polohy na boku s nohama dopředu, spodní noha je pokrčená pod tělem, horní je natažená k tonoucímu, záběry rukama se přibližujeme. Tento způsob nám zaručí bezpečné odkopnutí tonoucího v případě našeho napadení.

Uchopení a narovnání tonoucího

Narovnání zepředu nad vodou

Použijeme u bezvládného tonoucího. V okamžiku, kdy je tonoucí na dosah, uchopíme tonoucího pravou paží křížem podhmatem za zápěstí jeho pravé paže. Následným trhnutím vpravo a dopředu a současně započatým plaváním na boku získáme pro tonoucího vhodnou splývavou polohu na zádech. Tělo tonoucího neklesá, neboť je tažen za ruku ve vzpažení. Tento způsob se nazývá „americký způsob narovnání“.

(obr. 2.13)

Jinou možností je připlavat opět do dostatečné blízkosti a uchopit pravé zápěstí tonoucího svojí levou rukou zespodu a pravou rukou seshora. Levá ruka hraje důležitou úlohu ve vyhledání a zajištění ruky tonoucího. Jakmile držíme tonoucího pravou rukou, levá ruka okamžitě pouští. Trhneme pravou paží doprava nahoru, čímž uvedeme tonoucího do přetočení, sami se přitom zanoříme a levou rukou uchopíme tonoucího za zadek a tlačíme jej do narovnání na hladinu nad sebou ve směru plavání, které přitom zahajujeme. Levá paže přehmátne na bradu tonoucího a zachránce vyplouvá šikmo z vody za jeho hlavu.

Jsme-li dostatečně silní, stačí pro narovnání tonoucího silné švihnutí jeho paží ve směru nahoru doprava a mohutné vyšlápnutí vody (čímž se nezanoříme). Tento způsob můžeme použít při

záchraně dětí či s vědomím fyzické převahy – přibližovat se nad vodou čelem k aktivnímu tonoucímu je nebezpečné.

Narovnání zepředu pod vodou

V dostatečné vzdálenosti od tonoucího se zanoříme (kachní, či delfíní zanoření). Doplaveme dostatečně hluboko, abychom mohli uchopit kolena tonoucího. Tonoucího prudce přetočíme o 180°. Při vynořování „základním znakem“ uchopíme tonoucího jednou rukou za zadek, druhou za rameno a páčivým pohybem narovnááme na hladinu nad sebe. Po narovnání a při dostatečné rychlosti tonoucího na hladině se vynoříme za jeho hlavou ve směru pohybu. Uchopíme tonoucího za bradu a pokračujeme v tažení.

Narovnání zezadu nad vodou

Přiblížíme se zezadu těsně k tonoucímu a uchopíme tonoucího jednou rukou za hýždě a druhou za rameno, nadechneme se a ponoříme se pod hladinu, dále postupujeme jako v narovnání zepředu pod vodou. Je nutné si uvědomit, že od samého začátku je tonoucí v pohybu směrem dozadu a v tomto pohybu pokračuje až ke břehu. Nejčastější chybou bývá chybné narovnání tonoucího, který se zastaví a po chvíli se začne opět propadávat.

(obr. 2.15a, b)

Techniky tažení tonoucího

Základní rozdělení technik tažení tonoucího závisí od skutečnosti, zda je tonoucí v bezvědomí, zda je při vědomí a brání se, nebo je klidný. V klidné vodě je nejvhodnější, když záchránce plave základní znak nebo pólašský kraul, v tekoucí nebo rozbouřené vodě je lepší plavání na boku.

Tažení jednou rukou za bradu

Jednou rukou uchopíme tonoucího za bradu, je důležité dbát na to, abychom tonoucího nedrželi za krk nebo za obličej, v obou případech bychom mu znesnadňovali dýchání. Druhá volná ruka dopomáhá při plavání. Pro nebezpečí vyklouznutí nepoužíváme u neklidného tonoucího. Obdobou tohoto způsobu je tažení oběma rukama za bradu.

(obr. 2.16, 2.17, 2.18)

Tažení oběma rukama v podpaždí

Držíme tonoucího oběma rukama podhmatem za podpaždí, prsty máme v kloubní jamce, kdežto palce obepínají ramenní kloub. Vhodné pro tažení těžkého tonoucího.

Tažení oběma rukama za lokty

Obdobné předchozímu, výhodou je větší fixace paží. Používáme u neklidného tonoucího.

Zachránce plave na boku (příbojový způsob)

Nejbezpečnější způsob tažení, kdy provlékneme svou pravou paži pod pravou paži a lopatkami tonoucího a uchopíme jej pod tělem za jeho levou paži, resp. obráceně. Tonoucí je námi pevně fixován a nehrozí vyklouznutí.

Jiné možnosti jsou držení za vzdálenější paži přes prsa, tažení americkým způsobem apod.

Techniky vynášení tonoucího z vody

Při vynášení tonoucího z vody je důležité rozlišovat tvar a strmost břehu, které ovlivňují volbu konkrétní techniky.

Strmý nízký břeh

Nacházíme-li se u strmého, ale nepřilíš vysokého břehu nad hladinou (hladina je zároveň se břehem), je možné tonoucího prostě vytáhnout za ruce z vody ven. Tonoucímu dáme obě paže přes okraj břehu a sami vylezeme tak, abychom stále měli kontakt s tonoucími, poté jej vytáhneme na břeh. Je třeba táhnout nejprve nahoru a poté do strany, abychom tonoucího příliš neodřeli. Dále tonoucími manipulujeme za trup a stehno.

Strmý vysoký břeh

Jestliže je břeh natolik vysoko, že hrozí odřetí tonoucího, provádíme vytažení způsobem „výťah“. Vylezeme na břeh jako v předešlém případě, tonoucího opět držíme při vylézání za ruce, aby nám nesklouzl do vody, a uchopíme jej tak, abychom měli zkřížené paže. Tonoucího rozhoupeme pohybem nahoru a dolů a následně vytáhneme za současného přetočení. Při správném provedení

sedí tonoucí na okraji břehu. Zde je velmi důležité dělat práci nohama, tj. nezvedat tonoucího s ohnutými, ale s rovnými prami a zároveň pokrčenými nohama.

(obr. 2.19)

Schůdky bazénu

Z bazénu je rovněž možné použít schůdky. Tonoucího si přehodíme přes rameno a vyneseme jej tak, aby se posadil na horní okraj bazénu. Opatrně jej položíme a dáváme pozor, aby se neuhodil do hlavy.

(obr. 2.20)

Dva zachránci

V případě dvou zachránců se jeden přitočí ke břehu a svými zády vytvoří méně strmý břeh, tonoucí pak lehce klouže po jeho mokrych zádech. Provádí se také při vytahování na plavidla (lodčky).

(obr. 2.21)

V případě pozvolného břehu může jeden zachránce tonoucího vytáhnout na břeh držením pod pažemi za hrudník či lépe tzv. Rautekovým hmatem (tj. držením oběma rukama zezadu za ruku tonoucího, která je před jeho tělem). Může také použít způsob hasičský. Tonoucího máme na svých zádech břichem dolů, jednu ruku máme provlečenou skrze jeho nohy a držíme jej za stehno, druhá ruka drží horní ruku.

Lze vynést tonoucího též na bocích. Stoupneme si k boku tonoucího zády, uchopíme jej za stehna a podpaží. Mírně předklonění jej dopravíme na břeh.

Více zachránců

Jsmo-li tři, jeden drží nohy, ostatní každý jednu paži, tonoucího neseme břichem dolů.

(obr. 2.22, 2.23, 2.24)

Techniky obrany

Odražení

Patří mezi základní schopnosti zachránce. Přípravu na odražení jsme si již uvedli v části přiblížení se k tonoucímu. Odražení provádíme zpravidla nohou nebo rukou. Odražení směřuje tlakem na hrudník tonoucího. Po odražení tonoucího je samozřejmě třeba uvážit další postup jeho záchrany.

Osvobození pomocí chvatu

Osvobozovací chvaty stejně tak jako na souši jsou založeny na principu pák a švihů. Zde je však třeba zvážit i možnosti pohybu ve vodě, která vytváří pocit beztlíže.

Osvobození ze sevření kolem krku zezadu

Jedná se o případ, kdy nám tonoucí nasadí tzv. kravatu. Uchopíme tonoucího jednou rukou za zápěstí, druhou za loket a současným páčením a kroucením paže vzhůru se dostáváme ze sevření. Ruku zkroutíme tonoucímu za záda a provedeme jeho narovnání na hladinu.

Osvobození ze sevření kolem těla přes paže zezadu a zepředu

Nejprve se celým tělem rozepneme, co to jde. Následným vydechnutím a zmenšením objemu hladce vyklouzneme pod hladinu.

Osvobození ze sevření kolem krku zepředu

Oběť kravaty, tentokrát zepředu. Jednou rukou páčíme hlavu tonoucího do strany za bradu, druhou strháváme za loket kravatu. Poté, co se nám to povede, uchopíme rukou, kterou jsme odvraceli hlavu tonoucího, jeho zápěstí, druhou jej stále držíme za loket a provedeme zkroutení ruky za záda. Dále postupujeme jako v prvním případě.

Osvobození ze škrcení zepředu

Tonoucí nás škrtí z natažených rukou. Svoji pravou rukou přehmátneme přes levou ruku útočnicka a podhmatem pod pravou ruku, kde uchopíme jeho zápěstí. Levou rukou uchopíme útočnicka za pravý loket. Použitou pákou strhneme útočnickovu ruku ze svého krku a zkroutíme ji za záda. Následuje narovnání a tažení tonoucího ke břehu.

Osvobození ze škrcení zezadu

Uchopíme obě zápěstí tonoucího a mohutným švihem jej přehodíme přes sebe. Tonoucí je tímto pohybem donucen nás pustit a zároveň se dostává do polohy, ze které je možné jej snadno narovnat na hladinu a odtáhnout ke břehu.

Osvobození ze sevření rukou, nohou a pasu

K tomuto osvobození využíváme vše, co známe z obrany na souši – např. páčení prstů, zápěstí apod.

Osvobození dvou tonoucích ze vzájemného sevření

Uchopíme původního tonoucího (který se chytil možného zachránce nebo nejbližšího plavce) za bradu, přitáhneme jej k sobě a nohou prudce odkopneme prvního zachránce, zpravidla má ještě dost sil doplavat ke břehu.

Ověřované dovednosti

Dovednosti vyžadované u kompetence 2 ověřují zejména technické zvládnutí úkonů spojených se záchranou tonoucích, fyzickou připravenost uchazeče a také pochopení součinnosti a použití vhodného způsobu záchrany a rozvahy. Mezi hlavní testované dovednosti patří:

- **Dokáže vyhodnotit rizika svého osobního zásahu, zná své limity:** při pohovoru přesvědčí zkoušejícího o svých znalostech a dovednostech, zná své fyzické limity při záchraně i plavání, dokáže přiblížit některé situace, kdy osobní zásah není vhodný a/nebo vyhodnotí předloženou modelovou situaci.
- **Způsoby přiblížení k tonoucímu:** po záchranářském skoku uchazeč plave 25 m pólařský kraul a předvede správné přiblížení k tonoucímu a minimálně americký způsob narovnání, dále zanoření svisle po nohou, zanoření po hlavě.
- **Tažení bezvládného člověka:** uchazeč předvede různé způsoby tažení tonoucího.
- **Vytáhnutí tonoucího na břeh a první pomoc:** uchazeč předvede některý ze způsobů vytažení tonoucího na břeh (strmý i pozvolný, nízký i vysoký, po schůdkách, aj.) a první pomoc (resuscitace při jednom zachránci bez pomůcek)

Teoretické i praktické ovládnutí základů záchrany tonoucích je nezbytnou součástí kompetenčního profilu kapitána vodních skautů. Dovednost se uplatní jak při případné záchraně osob, tak při zdokonalování dovedností a připravenosti členů oddílu.

Použitá a doporučená literatura:

BĚLKOVÁ, T. et al. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. 1. vyd. Svoboda, Praha 1998.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání. Grada Publishing, Praha 2001 (2. přepr. vydání 2008)*.

HOFER, Z. a kol. *Technika plaveckých způsobů*. Karolinum, Praha 2000

MILER, T. *Záchranář - Bezpečnost a záchrana u vody*. VZS ČČK, Praha 2007

MOTYČKA, J. et al. *Teorie plaveckých sportů. Plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucího*. Pdf MU Brno 2001.

Internetové zdroje:

Vodní záchranná služba ČČK <http://www.vzs.cz/>

První pomoc ve školských zařízeních (Masarykova univerzita Brno)

http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js08/prvni_pomoc/index.html

Zpracoval David Svoboda – Cedník