

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2008

Roman Švarc

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

ÚROVEŇ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA STŘEDNÍCH POLICEJNÍCH ŠKOLÁCH
V ČESKÉ REPUBLICE SE ZAMĚŘENÍM NA PLAVECKOU PŘÍPRAVU

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Tomáš Miler

Zpracoval:

Roman Švarc

Praha, duben 2008

Jméno a příjmení autora: Roman Švarc

Název diplomové práce: Úroveň tělesné výchovy na středních policejních školách v České republice se zaměřením na plaveckou přípravu

Pracoviště: Katedra plaveckých sportů

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Tomáš Miler

Rok obhajoby diplomové práce: 2008

Abstrakt:

Cíle práce: Zjistit a ověřit, zda výuka plavání na středních policejních školách v České republice je postačující pro dostatečnou fyzickou kondici policisty a plaveckou kompetenci umožňující zvládnout záchranu tonoucího při výkonu služby. Navrhnout optimální strukturu plavecké výuky.

Metoda: Informace a data byla shromažďována ze středních policejních škol v ČR, dále z dostupných publikací a z internetu. Pomocí testové baterie, obsahující dva motorické testy, byla zjištěna úroveň plaveckých dovedností posluchačů policejních škol. K vyhodnocení výsledků byla použita kvalitativní metoda, metoda analýzy a syntézy a metoda komparativní.

Výsledky: Zjistil jsem, že výuka plavání na středních policejních školách v České republice je nedostačující, neumožňuje nácvik záchranného plavání, a proto jsem navrhl svoji koncepci plavecké výuky na těchto školách, kterou vzhledem k možnostem považuji za optimální.

Klíčová slova: Plavecké dovednosti, záchranné plavání, plavecká příprava.

Author: Roman Švarc

Title: Standard of physical education at secondary police schools in the Czech Republic with the focus on swimming training

Department: Department of Swimming

Supervisor: PaedDr. Tomáš Miler

Year of defence: 2008

Abstract:

Aims: To find out and prove whether the teaching swimming at secondary police schools in the Czech Republic is sufficient for satisfactory physical fitness of a policeman and for swimming competence enabling to manage rescue of a drowning person during service. To propose an optimal structure of teaching swimming.

Method: Information and data were collected at secondary police schools in the Czech Republic, then from available publications and internet. The level of swimming skills of police students was measured by a test battery consisting of two motor tests. We have used the qualitative method, the method of analysis and synthesis, and comparative method for interpreting results.

Results: We have found out that teaching swimming at secondary police schools in the Czech Republic is insufficient, it does not enable teaching rescue swimming and therefore we have proposed our conception of teaching swimming at these schools, which we consider as optimal with regard to possibilities.

Key words: swimming skills, rescue swimming, swimming training.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Tomáše Milera. V práci jsem použil všechny literární a odborné zdroje uvedené v seznamu.



.....
podpis

Poděkování

Touto cestou bych rád poděkoval PaedDr. Tomáši Milerovi za odborné vedení práce, za trpělivost a praktické rady a za možnost využití jeho zkušeností v této problematice. Dále bych také rád poděkoval PaedDr. Janu Vykoukalovi z Odboru vzdělávání a správy policejního školství Ministerstva vnitra, pracovníkům středních policejních škol Mgr. Danielovi Czebe, Mgr. Ivo Janečkovi, Mgr. Petru Šamánkovi, PaedDr. Františku Jirsákovi a pracovníkům policejního muzea za vstřícný přístup při konzultacích a shromažďování studijního materiálu.

Evidenční list knihovny

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo občanského průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	---------------------------	------------------	-----------

OBSAH

1. ÚVOD	10
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	13
2.1. Nástin a úvod do problematiky záchranu tonoucího ve vztahu ke vzdělávání v oblasti teoretické přípravy se zaměřením na plavání.....	13
2.2 Pohled do historie policie, vztah k plavání a plavání na policejních školách	14
2.2.2 Činnost četnictva při živelních pohromách	15
2.2.3 Plavecký výcvik žáků četnických škol	15
2.2.4 Vodní sporty u četnictva.....	18
2.2.5 Plavecký výcvik v zahraničí - rotterdamská policie	18
3. CÍL, ÚKOLY A HYPOTÉZA PRÁCE	21
3.1 Cíl a úkoly.....	21
3.2 Hypotéza	21
4. METODIKA VÝZKUMU	22
4.1 Organizace výzkumu a použité metody.....	22
4.2 Charakteristika sledovaného souboru.....	23
4.3 Organizace testování a měření	23
5. ANALYTICKÁ ČÁST	26
5.1 Výběr reprezentativních subjektů	26
5.1.1. Provedené změny testů tělesné zdatnosti.....	27
5.2 Střední policejní škola Praha - Hrdlořezy.....	29
5.2.1 Studijní osnovy školy	30
5.2.2. Příprava k používání donucovacích prostředků.....	31
5.2.2.1 <i>Výsledky motorických testů</i>	32
5.3 Střední policejní škola Jihlava.....	33
5.3.1 Studijní osnovy školy.....	34
5.3.2 Příprava k používání donucovacích prostředků.....	35
5.3.2.1 <i>Výsledky motorických testů</i>	36
5.4 Střední policejní škola Brno	37
5.4.1 Studijní osnovy školy	38
5.4.2 Příprava k používání donucovacích prostředků.....	39
5.4.2.1 <i>Výsledky motorických testů</i>	40
5.5 Střední policejní škola Holešov	41
5.5.1 Studijní osnovy školy.....	42
5.5.2 Příprava k používání donucovacích prostředků.....	43
5.5.2.1 <i>Výsledky motorických testů</i>	44
6. DISKUZE	45
6.1 Počet hodin plavecké přípravy na středních policejních školách v ČR.....	45
6.2 Systém záchranného plavání na středních policejních školách v ČR.....	46
6.3 Úroveň plaveckých dovedností posluchačů středních policejních škol v ČR	48

7. NÁVRH KONCEPCE ZÁCHRANNÉHO PLAVÁNÍ PRO STŘEDNÍ POLICEJNÍ ŠKOLY V ČESKÉ REPUBLICE.....	51
7.1 Speciální plavecká příprava:	51
7.2 Osobní zásah	52
7.3 Prvky speciální plavecké přípravy:	53
7.3.1 Šlapání vody s omezeným pohybem paží.....	53
7.3.2 Záchranářský znak a bok	54
7.3.3 Pády a skoky do vody	56
7.3.4 Potápění a plavání pod hladinou bez výstroje	56
7.3.5 Plavání ve ztížených podmínkách	57
7.3.6 Dopomoc „unavenému“ plavci.....	59
7.4 Prvky osobního zásahu:	60
7.4.1 Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího	60
7.4.2 Techniky tažení tonoucího.....	61
7.4.3 Techniky vynášení tonoucího z vody	63
7.4.4 Techniky obrany zachráncem	66
8. ZÁVĚR	68
9. POUŽITÉ ZDROJE	69
9.1 Literatura	69
9.2 Internetové stránky	71
10. PŘÍLOHY.....	72

1. Úvod

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na úroveň plaveckých dovedností studentů na středních policejních školách v České republice, na kterých absolvují začínající policisté základní odbornou přípravu pro výkon služby u Policie ČR. Součástí tělesné přípravy studentů jsou i základy plavání.

Cílem práce je zmapování výuky plavání na těchto školách. Zjištění nejen náplně hodin, ale i rozsahu výuky a zda je tento rozsah dostačující k dobrému osvojení a zvládnutí plaveckých dovedností.

Původně jsem měl v úmyslu zmapovat situaci u policistů, kteří již ukončili základní odbornou přípravu na středních policejních školách a jsou již delší dobu ve výkonu služby. Po rozeslání dotazníků (příloha č. 3) prostřednictvím policejního prezidia do několika evropských států jsem ale zjistil, že se nikde kromě Slovenska policisté ve výkonu služby už plaváním nezabývají a nejsou z něj ani přezkušováni. Plavání se věnují jen v rámci studia na svých policejních školách. (tabulka č. 1)

Plavecké vzdělávání u policejních sborů ve vybraných státech Evropské unie:

- I. plavání vyučováno na policejních školách
- II. přezkušování policistů ve výkonu služby

Tabulka č. 1

	I.	II.
Slovensko	•	•
Švýcarsko	•	
Rakousko	•	
Francie	•	
Belgie	•	
Německo	•	

Toto zjištění mě vedlo k rozhodnutí pozměnit téma své diplomové práce. Když se plaváním na policejních školách zabývají v ostatních evropských státech, jaká je situace u nás?

Proč se zabývat otázkou plavání? Plavání vůbec patří mezi základní pohybové dovednosti člověka. Jeho základy si většinou osvojujeme již v raném věku. Člověk se během svého života ocitá v situacích, kdy potřebuje cizí pomoc nebo jeho pomoc potřebuje naopak někdo jiný. Důvodem, proč se lidé naučili plavat, je to, aby dokázali zachránit sebe nebo členy svého společenství. Nelze podceňovat ani emocionální aspekt a pocit sounáležitosti, neboť to může člověka přimět k takovému činu, o němž ani věděl, že je ho schopen.

A proč se zabývat plaváním právě u policistů? Proč by měl policista umět plavat?

Plavání a s ním spojené plavecké a vodní sporty provozuje velké množství lidí. S pobytem ve vodním prostředí je samozřejmě spojeno nebezpečí vážného poškození zdraví nebo dokonce utonutí. Tyto tragické případy se netýkají pouze neplavců či špatných plavců, ale i dobrých plavců, kteří přeceňují své síly a schopnosti. Známe i případy, kdy svědkové události nebyli schopni ani ochotni osobně poskytnout tonoucímu člověku pomoc a přivolali policejní hlídku.

Policisté mají ze zákona (z. č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky) povinnost chránit život a zdraví občanů. Právě jako ochránci života, zdraví a bezpečnosti jsou všeobecně vnímáni. A to v jakékoliv nenadálé situaci, tedy i v případě záchrany tonoucího. Některé události, kdy policisté zachránili život tonoucímu, uvádím v příloze č. 4.

Nesmíme ani podceňovat nebezpečí povodní, které neustále hrozí a při kterých vedle hasičů, záchranářů a vojáků zasahují i policisté. Proto je důležité, aby se policista dokázal bezpečně pohybovat ve vodním prostředí. V příloze č. 5 uvádím článek, který se problémem povodní zabývá.

Záchrana tonoucího a hrozba povodní nejsou jedinými důvody, proč by měl policista umět plavat. Plavání rozvíjí i fyzickou zdatnost, kterou policista potřebuje pro svou práci, a má i zdravotní význam. (příloha č. 6)

Tato diplomová práce si klade za cíl najít optimální strukturu plavecké výuky na středních policejních školách, která bude zahrnovat základy plavání a prvky záchranného plavání, a tím přispět ke zkvalitnění výcviku policistů.

2. Teoretická východiska

2.1. Nástin a úvod do problematiky záchrany tonoucího ve vztahu ke vzdělávání v oblasti teoretické přípravy se zaměřením na plavání

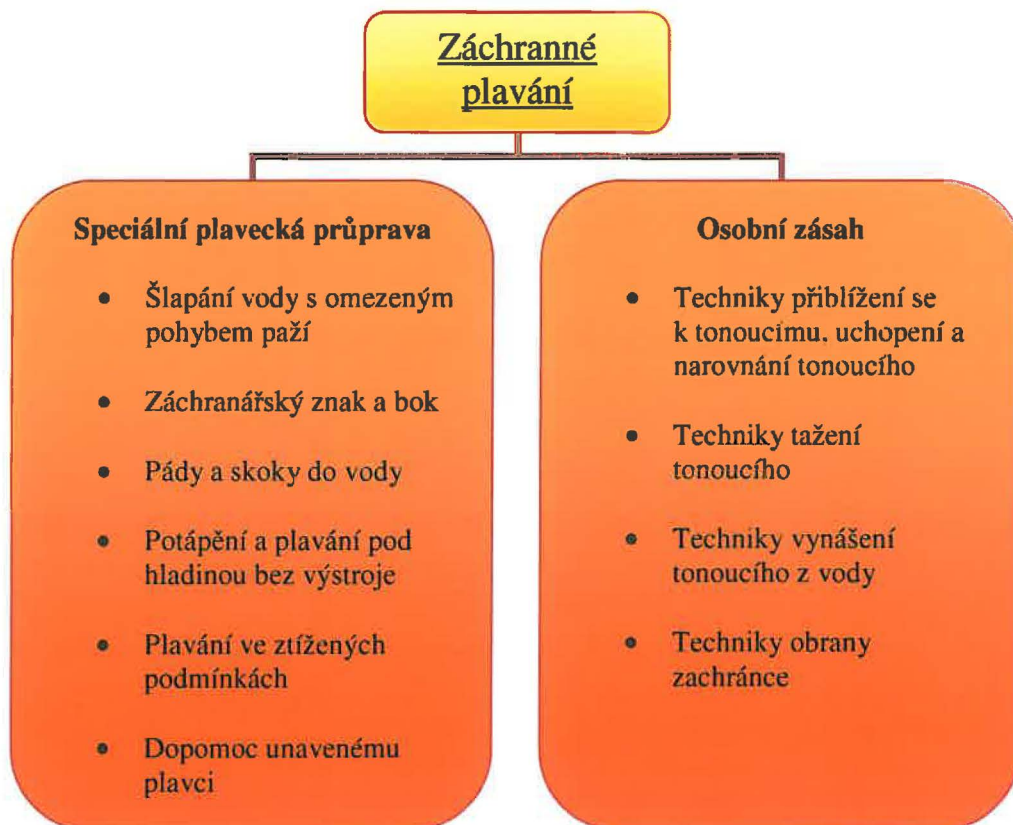
Z důvodu rozsáhlosti a složitosti problematiky záchraného plavání je třeba si vymezit některé základní pojmy.

Čechovská (3) ve své přednášce definuje plavání jako „dovednost bezpečně zvládnout kontakt s vodním prostředím bez rizika ohrožení zdraví nebo života člověka.“

Pojem plavec definují Čechovská, Miler, Jurák (4) takto: „Za plavce se považuje ten, kdo uplave souvisle 200 m (bez přerušení) a dokončí plavání bez zjevných známek vyčerpání.“

Miler (9) rozděluje záchranné plavání na dvě složky. (schéma č. 1)

Schéma č. 1



2.2 Pohled do historie policie, vztah k plavání a plavání na policejních školách

V této kapitole nahlédneme krátce do historie policie. Je v ní stručně popsán vznik a vývoj bezpečnostních sborů do roku 1945. Dále se budeme zabývat činností četnictva při živelních pohromách, které stejně jako tehdy i dnes ohrožují životy lidí. Popíšeme si plaveckou výuku četnictva v období protektorátu, rozebereme vodní sporty u četnictva a nakonec si popíšeme plavecký výcvik u Rotterdamské policie.

2.2.1 Nástin historie bezpečnostních sborů

První zmínky o policejních institucích se objevují v antických státech již ve 4. století př. n. l., kdy v Aténách konali pořádkovou službu a ve starém Římě pak pod názvem městské „kohorty“ hlídkovou službu.

Ve středověku se v bezpečnostní sféře vytváří dva typy bezpečnostních složek, které lze označit termínem policie a četnictvo. Policie působila na území měst a v okruhu jejich okolí. Četnictvo se vyvinulo z ostrah zemských cest, které byly jako dopravní a obchodní tepny neustále ohrožovány loupeživými rytíři.

Za pravlast moderního četnictva je považována Francie. První takovouto organizaci vytvořil již Ludvík XIV. v roce 1667 ve Francii. V roce 1754 vzniká policejní úřad ve Vídni, který se stal základem pro vybudování rakouské centrální policejní organizace. Instrukce pro české gubernium (místodržitelství) o policejní kompetenci s rozšířením vlastní policejní bezpečnostní agendy vydala Marie Terezie v roce 1764. Přičleněním Lombardie k Rakousku v roce 1815 se císařským nařízením č. 279/1849 říšského zákoníku stává četnictvo represivním orgánem na celém území Rakousko – uherské monarchie. V rakouské monarchii byl četnický systém značně rozvinut. Četníky nacházíme po roce 1918 i v Československu a po roce 1939 jak v Protektorátu Čechy a Morava tak ve Slovenském štátu. Četnictvo a jeho systém uspořádání se dochovaly na našem území až do roku 1945. V důsledku revolučního hnutí a politických tlaků vzniká na našem území nový bezpečnostní sbor pod názvem

Sbor národní bezpečnosti. Od roku 1992 vzniká dle zákona č. 283/1991 Sb. ozbrojený bezpečnostní sbor pod názvem Policie České republiky. (5)

2.2.2 Činnost četnictva při živelních pohromách

Při živelních pohromách a podobných událostech bylo četnictvo povinno pomáhat obyvatelstvu a snažit se, aby hrozící nebezpečí bylo odvráceno nebo alespoň zmírněno. Četníci mohli v těchto případech kdykoliv vstupovat do domů, aby varovali či chránili jejich obyvatele. Vedle pomoci postiženým četnictvo pečovalo o obnovení pořádku a bezpečnosti a o opatrování zachráněného majetku. Pro zachráněné děti, nemocné osoby apod., jakož i pro zachráněné věci, vyhledávalo vhodná místa a dávalo je pod náležitý dohled.

Při požáru bylo postupováno podle požárně-policejních předpisů. Na místě požáru bylo četnictvo nápomocno veliteli hasičského sboru a dohlíželo na přesné vykonávání všech jeho nařízení. Totéž se týkalo i situace po uhašení ohně.

Obdobně bylo četnictvo nápomocno při povodních. Zde instrukce zdůrazňovala preventivní činnost již při příznacích povodně, kdy mělo být ohrožené obyvatelstvo ubytováno na bezpečných místech, při zatopení území se mělo dbát na spojení se sousedními osadami apod.

Četnictvo mělo obecnou povinnost všimnout si všeho, co by mohlo způsobit obecné ohrožení, ať již se jednalo o nebezpečí zřícení budov, vzniku epidemií apod. V tomto ohledu varovalo občany před hrozícím nebezpečím a jednotlivé případy oznamovalo starostům obcí a úřadům. (6)

2.2.3 Plavecký výcvik žáků četnických škol

V této kapitole je uvedena přesná citace z pramenů, jak četnictvo v roce 1939 řešilo plavecký výcvik svých žáků. Je z ní patrné, že už tehdy si vysocí představitelé četnictva uvědomovali důležitost problematiky záchranného plavání. Proto bylo záchranné plavání vyučováno na četnických školách. I žáci k tomuto výcviku přistupovali zodpovědně. Neodradilo je ani brzké vstávání a nepřízeň počasí.

„Naše četnictvo je určeno nejen k udržování veřejného pořádku a veřejné bezpečnosti, ale má ještě mnohé jiné povinnosti, např. při živelních pohromách (povodeň apod.), aby mohlo přispět k jejich odvrácení a zároveň osobně se účastnit při záchraně lidí, kteří jsou v ohrožení utonutí, udušení, uhoření apod.

Nejčastějším jevem bývá, hlavně při povodních nebo v létě při koupání, že jak děti, tak i dospělí mohou najít smrt utonutím.

V jaké trapné situaci se ocitne četník, jenž není plavcem, nemůže tonoucímu pomoci, a musí proto jako pasivní divák jen bezmocně přihlížet!

Takové případy jsou sice řídké, ale nemusely se vůbec přihodit, kdyby naši příslušníci četnického sboru byli plavci. Vyžadují to nejen okolnosti shora uvedené, ale také bezpečnostní služba sama, např. při pronásledování zločince přes vodní toky, také ovšem osobní bezpečnost četníka při různých příležitostech (spadnutí v noci do řeky, rybníka nebo proboření na ledě apod.), jak tomu ve službě tak mnohdy bývá.

Pan zemský četnický velitel, jenž se s obzvláštním zájmem a odborným porozuměním věnuje otázkám četnického školství a také všemu, co se týče sportu na školách, ihned zařídil, aby nedostatky v plavání příslušníků četnictva byly odstraněny, a to především na četnických školách.

Žákům těchto škol má být poskytnuta možnost naučit nebo doučit se plavání, když dříve tuto možnost neměli. Proto se pořádají pro žáky všech četnických škol v Praze plavecké kurzy, a to v létě na vojenské plovárně a v zimě v bazénu lázni YMCA v Praze II., na Poříčí. Plaveckému kurzu 1938 se zúčastnilo 20 žáků neplavců anebo slabších plavců (zimní běh). Všichni se naučili natolik plavat, že jim nehrozí nebezpečí utonutí i při pokusu záchrany tonoucí osoby.

Rovněž pro letní běh školy a také pro výcvik velitelů stanic ročník 1937/38 byl připraven plavecký výcvik pro neplavce nebo slabší plavce.

Takových žáků se přihlásilo ve škole pro výcvik velitelů stanic 18 a ve škole pro výcvik četnictva na zkoušku 27, pro ně byl v květnu na vojenské plovárně v Praze pořádán plavecký kurz, jenž se setkal u všech účastníků s velkým pochopením, ba nadšením, i když se začínalo denně již od 6 hodin. Žáci se věnovali pilně výcviku, aniž by se dali odradit mnohdy nepříznivým počasím.

Trvání plaveckých kurzů se řídí individualitou žáků a začíná nejdříve nácvikem pohybů paží i nohou na suchu. Potom teprve přikročí k výcviku ve vodě, a to zase

nejdříve na tzv. bidle a postupně uvázáním na volném provaze. A to vše v bazénu pod dohledem zkušených mistrů plavčků.

Pak se pokračuje ve výcviku na volné řece, a to nejdříve na provaze připoutaném k loďce. Tyto plavby se provádějí postupně vždy na delším a delším úseku.

Jenom ti žáci, kteří bez cizí pomoci přeplavou určenou vzdálenost, tj. asi 500 m, jsou připuštěni ke zkoušce.

Zkouška prvních osmi vycvičených plavců byla zvláště slavnostní, neboť se konala ze přítomnosti zemského četnického velitele, zástupce velitele četnického doplňovacího oddělení a dvou instruktorů. Zkoušejícím byl správce vojenské plovárny pan Jan Sýkora a mistři plavčci.

Zkouška dopadla velmi dobře. Byla patrná jak u zkoušených plavců, tak i u přítomných funkcionářů zjevná radost a uspokojení nad dosaženými výsledky. Bylo příjemné sledovat plavce, jak se z nízkého i vysokého můstku odvážně střemhlav vrhají do vln Vltavy a brázdí její hladinu pravidelnými plaveckými pohyby.

Postupně pak byli podrobena plaveckým zkouškám i ostatní frekventanti plaveckého kurzu. 12 žáků vykonalo zkoušku velmi dobře a ostatní pak s výsledkem dobře.

Na konec byli podrobena informativní zkoušce v plavání i všichni ostatní žáci školy, kteří podle jejich názoru plavou dobře. Následně bylo zjištěno, že z nich 27 sice plavat dovede, ale nesprávně. Proto byl i pro tyto žáky zřízen nový plavecký kurz.

Výcvik pokračoval u těchto žáků již mnohem rychleji a také všichni během tří týdnů se v plavání tak zdokonalili, že již plavou správně a mohli by se tedy pokusit i o záchranu tonoucího.

Nepříznivé počasí posledních dnů znemožnilo však pokračování v jejich dalším výcviku.

Ostatní žáci, kteří již plavání ovládali, se mohli také zúčastnit denně koupání, čímž jim bylo umožněno zdokonalit se v plavání.

V plaveckých kurzech se mimo plavání cvičí také zachraňování tonoucích osob a oživovací pokusy umělým dýcháním. Součástí kurzu byla také možnost naučit se veslovat.

Lze podle pravdy říci, že všichni žáci, díky snaze instruktorů a svědomitosti plavčků a především té své vlastní, zájmu a vytrvalé pili, se vycvičili v plavání tak, že

v rozhodujícím okamžiku – při záchraně tonoucího – nebudou sami vydáni nebezpečí. Nutno jen litovat, že pro nastalé poměry nebylo možno dále pokračovat v jejich dalším praktickém plaveckém výcviku“. (1)

2.2.4 Vodní sporty u četnictva

Další ukázka je z roku 1941, kdy Antonín Zahradník podrobně popisuje problematiku záchranu tonoucích pod názvem „Vodní sporty u četnictva“. Zde zdůrazňuje „plování“ před jinými tělesnými cvičeními. Uvádí tragické případy utonutí, rozděluje výcvik četnictva na „Plování, veslování a záchranu tonoucího“ (17) a podrobně ho popisuje. (příloha č. 7)

2.2.5 Plavecký výcvik v zahraničí - rotterdamská policie

V této poslední kapitole uvádím příklad, jak probíhal výcvik v minulosti v zahraničí, konkrétně v Nizozemí u rotterdamské policie.

U rotterdamské policie byly od 1. června 1931 úředně zavedeny plavecké kurzy. Úspěšné absolvování 6měsíčního kurzu ve dvouletém zkušebním období bylo podmínkou definitivního ustanovení.

V podstatě jsou zavedena dvě vysvědčení, a to:

- plavecké vysvědčení
- plavecký diplom

Plavecké vysvědčení

Policisté, kteří nastoupili službu v druhé polovině r. 1931, byli povinni získat plavecké vysvědčení. Zkoušce se musí podrobit i policisté, kteří plavat již umí. Ti, kteří plavat neumí, jsou povinni se to naučit během zkušební doby. Plavání vyučují učitelé policejní školy. Po získání vysvědčení nejsou již povinni se účastnit kurzu. Jestliže některý policista při zkoušce neobstojí, musí se dále učit na vlastní náklady. Neprovede-li plaveckou zkoušku během zkušební doby 2 let, může být jeho služební poměr zrušen, nebo ve výjimečných případech prodloužen o 1 rok.

K dosažení plaveckého vysvědčení je zapotřebí absolvování těchto plaveckých disciplín:

1. 100 m prsa, 50 m znak bez použití paží v čase kratším než 5 min.
2. během dalších 5 min stát ve hluboké vodě (šlapání vody)
3. několikrát přeplavat bazén střídavě prsa – znak

Plavecký diplom

Získání plaveckého diplomu bylo nepovinné.

Pro dobrovolně přihlášené policisty byl uspořádán kurs s tímto programem:

- a) Přípravný kurz, v němž se cvičící snaží osvobodit různým způsobem z objetí tonoucího. Vytáhnout z vody loutku ležící na dně. 10 m plavat pod hladinou. Různé způsoby držení zachráněného a doprava zachráněného na břeh.

Všechny části programu musí být absolvovány v předepsaném obleku.

- b) Kurz záchrany tonoucího ve vodních plochách, řekách a v moři. K němu ještě výcvik při záchraně tonoucího při prolomení ledu (při bruslení atd.).
- c) Kurz o první pomoci vede lékař.
- d) Při závěrečných zkouškách se zkouší:
 1. Osvobození z objetí nebo držení tonoucího a jeho dopravení ke břehu.
 2. Vytáhnutí loutky z třímetrové hloubky a její dopravení do vzdálenosti 20 m.
 3. Plavání s oblečeným zachráněným do vzdálenosti 20 m (drží se za hlavu).
 4. Plavání v obleku pod hladinou na vzdálenost nejméně 15 m.
 5. Dopravení oblečeného zachráněného na vzdálenost nejméně 30 m, při čemž je nutno vystřídat všechny nacvičené způsoby držení těla zachráněného.
 6. Svléknout se ve vodě.

Během kurzu musí mít každý účastník koupací oblek, košili, spodky, ponožky, kalhoty, vestu a boty.

Policisté ustanovení před r. 1931 se mohli dobrovolně přihlásit k účasti na obou kurzech, avšak ten, který se chce zúčastnit kursu II. (Plavecký diplom), musí nejdříve získat kurs I. (Plavecké vysvědčení).

V té době je v Rotterdamu 480 policistů, kteří mají plavecké vysvědčení a 55 policistů, kteří mají plavecký diplom.

V Nizozemsku jsou ustanoveny také tři civilní spolky pro záchranu tonoucího, které jednak poskytují prémie zachráncům tonoucích, jednak vyučují civilní zájemce v zachraňování a poskytují první pomoc tonoucím.

Absolventi těchto kurzů dostanou rovněž vysvědčení podle druhu absolvovaného kurzu (A, B, C). Při srovnání těchto vysvědčení s vysvědčením policistů se rovná civilní průkaz C policejnímu plaveckému diplomu. (16)

3. Cíl, Úkoly a hypotéza práce

3.1 Cíl a úkoly

Cílem této práce je zjistit a ověřit, zda výuka plavání na středních policejních školách v České republice je postačující pro dostatečnou fyzickou kondici policisty a plaveckou kompetenci umožňující zvládnout záchranu tonoucího při výkonu služby. Navrhnout optimální strukturu plavecké výuky.

K dosažení tohoto cíle si stanovuji následující dílčí úkoly:

- na základě studia a rešerše dostupné odborné literatury a dalších pramenů zpracovat teoretická východiska práce
- na základě získaných informací a v souladu se zadáním práce vybrat reprezentativní subjekty, ve kterých bude šetření probíhat
- při využití metod analýzy a následné syntézy, metody komparativní (srovnávací) zpracovat přehlednou charakteristiku úrovně a zabezpečení výuky plavání v rámci TV ve vybraných subjektech
- shromážděné údaje v diskusi porovnat dle předem určených kritérií
- doporučit opatření k optimalizaci stavu ve vztahu k stávající praxi

3.2 Hypotéza

Domnívám se, že na základě shromážděných údajů lze zjistit, že výcvik plavání na středních policejních školách v České republice je nedostačující, a proto neumožňuje zvyšovat tělesnou zdatnost, nacvičit záchranné plavání a zdokonalit se v něm. Poskytnout tak záchranu tonoucímu je obtížné, nepravděpodobné.

4. Metodika výzkumu

4.1 Organizace výzkumu a použité metody

Pro výzkum mé diplomové práce byla použita testovací baterie skládající se ze dvou motorických testů, které mají zjistit úroveň plaveckých dovedností posluchačů základní odborné přípravy na středních policejních školách. První test obsahoval plavání na 200 m volným způsobem a poté následoval test plavání pod hladinou. Tyto testy mají zjistit, zda úroveň plaveckých dovedností posluchačů umožní záchranu tonoucího, nebo alespoň pokus o jeho záchranu. Provedením testů dle popisu uvedeném v kapitole „Popis získávání dat – provádění testů“ byla získána a zaznamenána data, která byla přepsána do elektronické formy a statisticky zpracována a analyzována.

Vzhledem k tomu, že předmětem výzkumu budou výukové metody a školní osnovy na středních policejních školách, bude využito metody kvalitativní. Pro získání podrobných informací z těchto škol bude užito metody analýzy a následně syntézy. Ke srovnání výsledků poslouží metoda komparativní neboli srovnávací.

Metoda kvalitativní

„Snaží se interpretovat pohledy subjektů na zkoumaný předmět tím, že výzkumník přejímá jejich perspektivu. Využívá se podrobný popis každodenních situací. Jde o porozumění akcím a významům v jejich sociálním kontextu“. (23) Kvalitativní metoda upřednostňuje otevřené a nestrukturované výzkumné postupy a její analýza se obvykle opírá o velké množství informací.

Takový výzkum se zabývá například popisem procesů, vztahů, okolností, situací systémů nebo lidí, dále také interakcí, explanací, verifikací předpokladů, teorií či zobecnění a nebo také evaluací a komparací praktik a inovací programů. (23)

Metoda analýzy a následně syntézy

Metoda analýzy je často používanou metodou, kterou „lze charakterizovat jako postupný sběr informací, jejich třídění, hodnocení a následnou interpretaci“. (12) Tato

metoda umožňuje podrobné zkoumání celku. S metodou analýzy úzce souvisí metoda syntézy, která sjednocuje jednotlivé části v celek. Autoři Synek, Sedláčková a Svobodová (15) uvádějí, že „při syntéze sledujeme vzájemné podstatné souvislosti mezi jednotlivými složkami jevu, a tím lépe a hlouběji poznáváme jev jako celek“. Syntéza tím napomáhá zjišťování zákonitostí fungování a vývoje zkoumaného jevu.

Metoda komparativní (srovnávací)

Tato metoda umožňuje konkretizovat, v čem se jednotlivé komponenty jevu nebo systému liší, nebo naopak shodují. Její použití je podmíněno analýzou srovnávaných jevů, popisem znaků a vlastností, které budou srovnávány. „Při srovnávání zjišťujeme shodné či rozdílné stránky u dvou či více různých předmětů, jevů či úkazů“. (14)

4.2 Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaný soubor tvořili posluchači základní odborné přípravy, kteří se připravují pro výkon služby u Policie ČR. Jedná se o posluchače ze 4 policejních škol, a to v Praze, v Jihlavě, v Brně a v Holešově. Výběr testovaných osob byl náhodný.

4.3 Organizace testování a měření

V této kapitole je uvedeno, jak probíhalo samotné testování. Je zde popsán přesný postup testování, aby nedocházelo ze strany jak testujících, tak testovaných k možným chybám.

Vedení a příprava

Pro zajištění správnosti testové baterie a věrohodnosti výsledků byl na každou školu rozeslán stručný popis motorických testů (viz. příloha 8), který byl určen instruktorům tělesné přípravy. Tito instruktoři pak řídili správné provedení obou motorických testů a výsledky zaslali na mou emailovou adresu.

Podmínky a časový sled testování

Testování probíhalo na každé škole individuálně v průběhu 2 měsíců. Z důvodu omezeného počtu hodin plavání bylo dost obtížné splnit zadanou testovou baterii. Každá škola plnila úkol podle svých možností v pronajatých bazénech pod odborným dohledem plavčíka. Střední policejní škola v Praze měla úkol jednodušší, protože vlastní svůj plavecký bazén. Testy se prováděly během jedné vyčleněné hodiny. I přes omezený počet hodin se úkoly úspěšně splnily. Samotné testování bylo prováděno u každé školy individuálně, a to tak, jak se jednotlivé školy domluvily s pronajímateli bazénů. Vždy se jednalo o bazén délky 25 m a různé hloubky. Při nástupu byli všichni opětovně seznámeni s obsahem testů. Následovala názorná ukázka testových disciplín jedním z instruktorů s upozorněním na nejčastější chyby při provádění jednotlivých testů. Byla dána možnost dotazů k jednotlivým testům. Po praktických ukázkách následovalo krátké poučení o bezpečnosti s důrazem na rizika při testování, a to z důvodu nedostatečného rozcvičení, a rizika spojená s provozem bazénu. Po nástupu bylo vyčleněno 15 minut na rozcvičení.

Prvním motorickým testem bylo plavání 200 m volným způsobem. Po odplavání celé skupiny, která se pohybovala v minimálním počtu 20 posluchačů, následoval druhý motorický test, a to plavání pod hladinou. Tím vznikla časová prodleva k možnosti regenerace sil. Posluchači prováděli oba testy ve stejném pořadí. Tím vznikla další časová prodleva.

Popis získávání dat – provádění testů

Plavání 200 m volným způsobem

Pomůcky: stopky, píšťalka, pásmo.

Úkol: uplavat vzdálenost 200 m v co nejkratším čase pouze jedním předem zvoleným plaveckým způsobem.

Popis: testování se zahajuje startem z vody odrazem od stěny. Samotný start je oznámen signálem píšťalky. Během stanoveného úseku není možné měnit jednotlivé

plavecké způsoby. Pokud se tak stane, zapisovatel zaznamená uplavaný úsek v metrech a zaznamená čas. Testující už dále v plavání nepokračuje.

Měření: je prováděno s přesností na celé vteřiny (1,0 s), na celé metry (1,0 m)

Chyby při provádění testu: chození po dně, chytání se okraje bazénu, změna plaveckého způsobu.

Plavání pod hladinou

Pomůcky: stopky, píšťalka, pásmo

Úkol: na jeden nádech uplavat pod hladinou co nejdelší vzdálenost

Popis: testování se zahajuje startem z vody odrazem od stěny. Samotný start je oznámen signálem píšťalky. Po vynoření zapisovatel zaznamená uplavaný úsek v metrech a testující již v plavání nepokračuje.

Měření: je prováděno s přesností na celé metry (1,0 m).

Chyby při provádění testu: chození po dně, chytání se okraje bazénu, plavec nesmí po celou dobu plavání žádnou částí těla „protnout“ hladinu.

5. Analytická část

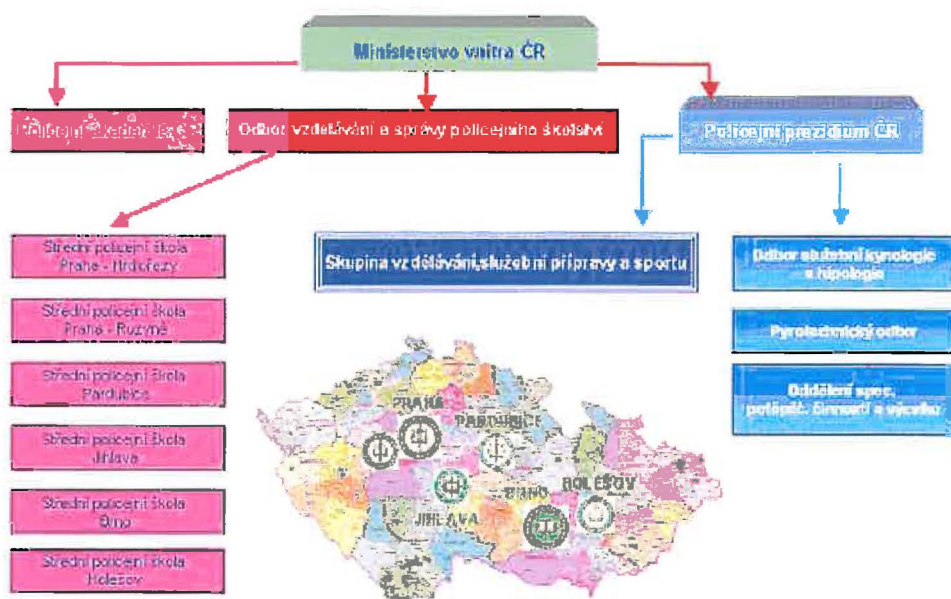
5.1 Výběr reprezentativních subjektů

Pro svou diplomovou práci jsem si vybral z odboru vzdělávání a správy policejního školství, které spadá pod Ministerstvo vnitra ČR (viz. obrázek 1), čtyři střední policejní školy. (18) Tyto čtyři školy, jako jediné v České republice, připravují budoucí policisty pro výkon služby v tzv. základních odborných přípravách, jak se již zmiňuji na začátku práce.

Jedná se o tyto školy:

- Střední policejní škola Praha - Hrdlořezy
- Střední policejní škola Jihlava
- Střední policejní škola Brno
- Střední policejní škola Holešov

Obrázek č. 1



Policistou, tedy posluchačem základní odborné přípravy, se může stát každý občan České republiky, který je starší 18 let, složil maturitu na střední škole, je trestně bezúhonný, není členem politické strany nebo politického hnutí, nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídicích nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost, prošel přes zdravotní prohlídku a uspěl u psychologických a fyzických testů. (19) A právě tyto vstupní fyzické testy, které ovlivňují strukturu výuky fyzické připravenosti na těchto školách, prošly velkými změnami a je potřeba se o nich zmínit.

5.1.1. Provedené změny testů tělesné zdatnosti

Úspěch v testech tělesné zdatnosti je jedna z podmínek ke vstupu k Policii České republiky. Stejně jako k testování nových uchazečů o vstup do řad policie slouží tato testová baterie též k přezkoušení již sloužících policistů na základních útvarech policie, a to jednou ročně.

Stejně jako všichni budoucí policisté i já jsem prošel tímto testováním, aby bylo zjištěno, zda splňuji stanovené limity. Nastoupil jsem k policii v roce 1997 a plnil jsem testovou baterii, která obsahovala tyto testy:

- Test č. 1 – člunkový běh 4 x 10 m
- Test č. 2 – sestava s tyčí
- Test č. 3 – klik, vzpor ležmo /opakovaně/
- Test č. 4 – leh - sed, opakovaně za 2 min.
- Test č. 5 – běh na 12 min.
- Test č. 6 – plavání 100 m volným způsobem

Testová baterie byla vytvořena v roce 1991, kdy se kladl větší důraz na připravenost policistů z důvodu růstu kriminality a agresivity pachatelů trestné činnosti.

Jak již bylo uvedeno, došlo k výrazné změně testové baterie pro uchazeče k Policii ČR. Změny přinesl nový zákon č. 361/2003 Sb. o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, který nabyl účinnosti 1. ledna 2007.

Nová testová baterie pro uchazeče k Policii ČR obsahuje tyto testy:

- Test č. 1 – člunkový běh 4 x 10 m
- Test č. 2 – klik, vzpor ležmo /opakovaně/
- Test č. 3 – celomotorický test, CMT test opakovaně za 2 min
- Test č. 4 – běh na 1000 m

Jak je patrné, nová testová baterie neobsahuje test z plavání. Následkem toho je, že k Policii České republiky jsou přijímáni i posluchači, kteří **neumějí plavat**.

Kromě toho, že se tak na policejní školy dostávají neplavci nebo špatní plavci, došlo i ke změnám v koncepci tělesné přípravy, a to v počtu hodin a v obsahu výuky. Tělesná příprava na školách se tak přizpůsobila novým přijímacím testům z tělesné zdatnosti.

5.2 Střední policejní škola Praha - Hrdlořezy

Historie školy

Střední policejní škola Ministerstva vnitra v Praze 9 – Hrdlořezích byla zřízena rozhodnutím Ministerstva vnitra od 1. ledna 1993 jako právnická osoba – rozpočtová organizace (od 1. ledna 2001 organizační složka státu). Statutárním zástupcem školy je její ředitel. V dubnu 1999 byla přijata a zařazena do sítě škol UNESCO, v září 2000 na základě velmi dobré spolupráce získala statut Fakultní školy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze.

Střední policejní škola MV v Praze je organickou součástí rezortní vzdělávací soustavy Ministerstva vnitra ČR, patří mezi největší školy a zajišťuje profesní přípravu v základní odborné přípravě, úplné střední odborné vzdělání ve studijním oboru Bezpečnostně právní činnost (kód studijního oboru 68-42-L/504). Dále pak v souvislosti se zrušením Jazykového institutu Ministerstva vnitra převzala toto specializované vzdělávací zařízení. Škola má kapacitu 1290 žáků a je naplněna. V současné době disponuje celkem 82 učebnami, z nichž je 60 kmenových a 22 specializovaných, má 3 tělocvičny, 3 posilovny, vlastní střelnici pro střelbu z malorážních a velkorážních krátkých zbraní a laserovou střelnici. V areálu školy je kulturní dům s kinosálem pro cca 350 osob, několika salonky pro specifické účely a klub, zdravotnické zařízení s ordinací praktického lékaře a stomatologa. Pro potřeby speciálních činností, kurzů a rekreace slouží výcvikové a vzdělávací středisko v Kryštofových Hamrech. K relaxaci bazén a sauna. V roce 1997 bylo uvedeno do provozu nové moderní ubytovací zařízení s kapacitou cca 550 míst a další obdobné se dokončuje. (13)

5.2.1 Studijní osnovy školy

Studium základní odborné přípravy trvá 15 měsíců a je rozčleněno do dvou částí:

- Denní studium - 12 měsíců.
- Praxe ve školním policejním středisku - 3 měsíce.

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na denní studium, které budoucí policisté vykonávají v již uvedené škole.

Učební plán školy obsahuje tyto předměty:

Tabulka č. 2

1.	Právo	208 hodin
2.	Služba pořádkové policie	196 hodin
3.	Služba dopravní policie	156 hodin
4.	Příprava k používání donucovacích prostředků	190 hodin
5.	Kriminalistika	124 hodin
6.	Psychologie	138 hodin
7.	Střelecká příprava	94 hodin
8.	Technika administrativy	96 hodin
9.	Informační výpočetní technika	114 hodin
10.	Spojovací příprava	52 hodin
11.	Zdravotní příprava	28 hodin
12.	Dopravní prostředky	34 hodin

Pro moji práci byl důležitý předmět „Příprava k používání donucovacích prostředků“, přesněji jeho obsah:

5.2.2. Příprava k používání donucovacích prostředků

Tento předmět obsahuje 3 základní okruhy:

- Kondiční příprava
- Donucovací prostředky
- Sebeobrana

Součástí kondiční přípravy je také rozvoj plaveckých dovedností.

Plavání probíhá ve venkovním bazénu (25 m), který je umístěn v areálu školy. Bazén je otevřen od května do září (podle počasí). Studenti ho mohou bezplatně navštěvovat denně mezi 16 až 20 hodinou. Na provoz a pořádek dohlíží plavčík. Škola si bazén financuje ze svých nákladů.

Na výuku jsou vyčleněny 4 hodiny:

Tabulka č. 3

1. – 2. hodina	- test na 100 metrů volným způsobem - zdokonalování plaveckého způsobu (prsa, kraul, znak) - plavání pod vodou
3. – 4. hodina	- dopomoc unavenému plavci - skok do neznámé vody - techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího - techniky tažení tonoucího - techniky vynášení tonoucího z vody - techniky obrany zachránce

5.2.2.1 Výsledky motorických testů

V rámci šetření nám vyšly tyto výsledky:

Tabulka č. 4

Plavání – 200m,pod hladinou (bazén – 25)						
	jméno	rok narození	pohlaví	čas	způsob	pod hladinou/metrů
1.	BM	1984	M	5:07	prsa	15
2.	ČM	1982	M	4:07	kraul	25
3.	FR	1986	M	4:28	kraul	25
4.	KO	1987	M	4:37	kraul	17
5.	MT	1979	M	2:56	kraul	45
6.	MP	1972	M	4:44	kraul	15
7.	MA	1986	M	3:47	kraul	25
8.	PM	1987	M	5:13	prsa	16
9.	PJ	1985	M	3:40	kraul	25
10.	PL	1986	M	5:12	kraul	10
11.	SJ	1986	M	4:22	prsa	10
12.	SR	1975	M	5:42	kraul	12
13.	ŠL	1986	M	4:19	kraul	14
14.	VJ	1987	M	5:30	prsa	14
15.	BJ	1986	M	4:48	kraul	19
16.	ZE	1987	Ž	5:33	prsa	14
17.	SP	1984	M	5:07	prsa	11
18.	RJ	1986	M	5:26	prsa	11
19.	MM	1985	M	3:46	kraul	17
20.	KJ	1987	M	5:22	prsa	16

5.3 Střední policejní škola Jihlava

Historie školy

V letech 1784 – 1786 byla na náklady státu a s příspěvkem města Jihlavy postavena vojenská hlavní nemocnice, která plnila svůj účel za I. a II. světové války.

V roce 1948 byla budova přeměněna na budovu krajské správy SNB, která zde působila do svého zrušení v roce 1960.

Krátce potom byla využita jako automobilní poddůstojnická škola vnitřní stráže. Po jejím odchodu v roce 1964 byla v budově zřízena škola Ministerstva vnitra.

O zřízení školy MV v Jihlavě bylo rozhodnuto na schůzi kolegia Ministra vnitra dne 2.12.1963. Budova byla v dezolátním stavu a po její rekonstrukci v únoru 1964 byla zahájena výuka pro nové příslušníky VB.

Novodobá historie Střední policejní školy MV v Jihlavě tedy začíná rokem 1964.

Po zavedení nové školské soustavy v resortu MV se škola změnila na SOŠ MV. Vyučování na střední odborné škole (SOŠ MV) v Jihlavě bylo zahájeno 1. září 1964. Šlo o dvouleté denní studium, kde studovali tehdejší příslušníci policie, obor dopravní služba. Protože to byla jediná škola svého druhu v tehdejší ČSSR, studovali zde policisté jak z Čech a Moravy, tak i ze Slovenska.

V září r. 1974 byla SOŠ zrušena a zřízena PŠ VB, která poskytovala příslušníkům VB vzdělání pomaturitního typu. V roce 1976 byla PŠ VB zrušena a škola byla převedena do pravomoci PŠ SNB Brno, jako školní útvar.

Od r. 1979 je škola opět Vzdělávacím institutem SNB. Po r. 1989 se škola mění na SPŠ MV kde se budoucí policisté připravují pro výkon služby. (21)

5.3.1 Studijní osnovy školy

Studium základní odborné přípravy trvá 15 měsíců a je rozčleněno do dvou částí:

- Denní studium - 12 měsíců.
- Praxe ve školním policejním středisku - 3 měsíce.

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na denní studium, které budoucí policisté vykonávají v již uvedené škole.

Učební plán školy obsahuje tyto předměty:

Tabulka č. 5

1.	Právo	278 hodin
2.	Služba pořádkové policie	239 hodin
3.	Služba dopravní policie	224 hodin
4.	Příprava k používání donucovacích prostředků	186 hodin
5.	Kriminalistika	134 hodin
6.	Psychologie	132 hodin
7.	Střelecká příprava	118 hodin
8.	Technika administrativy	82 hodin
9.	Informační výpočetní technika	72 hodin
10.	Spojovací příprava	48 hodin
11.	Zdravotní příprava	36 hodin
12.	Dopravní prostředky	30 hodin

Pro moji práci byl důležitý předmět „Příprava k používání donucovacích prostředků“, přesněji jeho obsah:

5.3.2 Příprava k používání donucovacích prostředků

Tento předmět obsahuje 3 základní okruhy:

- Kondiční příprava
- Donucovací prostředky
- Sebeobrana

Součástí kondiční přípravy je také rozvoj plaveckých dovedností.

Plavání probíhá v bazénu (25 m), který si škola pronajímá od majitele (město Jihlava) a financuje ho ze svých nákladů.

Na výuku je vyčleněno 9 hodin:

Tabulka č. 6

1. hodina	test na 100 metrů volným způsobem
2. – 7. hodina	- zdokonalování plaveckého způsobu (prsa, kraul, znak) - startovní skoky, obrátky
8. hodina	- dopomoc unavenému plavci - skok do neznámé vody - techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího - techniky tažení tonoucího - techniky vynášení tonoucího z vody - techniky obrany zachránce - plavání v oděvu - lovení předmětů
9. hodina	- kondiční plavání (200 m) - vodní pólo

5.3.2.1 Výsledky motorických testů

V rámci šetření nám vyšly tyto výsledky:

Tabulka č. 7

Plavání – 200m, pod hladinou (bazén – 25)						
	jméno	rok narození	pohlaví	čas	způsob	pod hladinou/metrů
1.	BM	1987	Ž	5:50	prsa	21
2.	BP	1984	M	4:57	prsa	17
3.	CZ	1986	M	5:00	prsa	20
4.	GM	1986	M	7:18	prsa	21
5.	HD	1984	M	5:24	prsa	6
6.	HM	1983	M	4:51	prsa	7
7.	HP	1982	M			neplavec
8.	CHV	1987	M	6:13	prsa	18
9.	JA	1977	M	4:08	prsa	13
10.	JF	1986	M	4:30	prsa	7
11.	JM	1985	M	4:54	prsa	13
12.	KŠ	1986	Ž	5:13	prsa	10
13.	KP	1986	M	6:26	prsa	10
14.	KV	1985	M	5:59	prsa	15
15.	KJ	1983	M	2:31	kraul	35
16.	LJ	1986	M	5:01	prsa	23
17.	ML	1982	M	4:00	prsa	37
18.	NJ	1986	M	4:08	kraul	16
19.	PP	1985	M	4:00	kraul	25
20.	SR	1986	M	4:05	kraul	25

5.4 Střední policejní škola Brno

Informace o škole

Policejní škola v Brně jako jedna z významných resortních škol zajišťuje vzdělávání v oboru působnosti Ministerstva vnitra formou odborné přípravy policistů a zaměstnanců resortu v pracovním poměru. Policisté jsou ke studiu vysíláni po vykonání přijímacího řízení a přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR svými kmenovými útvary. Pro výuku a výcvik mladých policistů a zaměstnanců MV jsou v odborných předmětech vybírání profesionální učitelé a instruktoři s praxí z výkonných útvarů. Cílem vzdělávacích programů je kromě poskytování základního a speciálního policejního vzdělání i zabezpečení jejich odborného růstu v mnoha směrech.

Výuka a výcvik jsou od r. 1994 realizovány formou moderních modelových metod používaných ve vyspělých demokratických společnostech. Příprava na výkon služby probíhá ve speciálně upravených učebnách, které jsou vybaveny moderní technikou. Za pozornost stojí například:

krytá střelnice - patří metodikou výcviku střelecké přípravy a technologickým vybavením (dataprojekce, cílová a záchytná stěna) k evropské špičce

učebny "modelových situací" - simulují detailně nejčastější místa zákroků policistů, umožňují analýzu zákroků z hlediska aplikace získaných poznatků ze všech vyučujících předmětů a praxe

specializované učebny kriminalistiky - obsahují moderní techniku kriminalistů

sportovní areál - všestranné tělovýchovné zařízení, dominuje vybavení pro výcvik donucovacích technik (aplikace bojových umění), zvyšování fyzické kondice, klasické tělocvičny, košíková, odbíjená, tenis, malá kopaná, sauna, apod. (22)

5.4.1 Studijní osnovy školy

Studium základní odborné přípravy trvá 15 měsíců a je rozčleněno do dvou částí:

- Denní studium - 12 měsíců.
- Praxe ve školním policejním středisku - 3 měsíce.

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na denní studium, které budoucí policisté vykonávají v již uvedené škole.

Učební plán školy obsahuje tyto předměty:

Tabulka č. 8

1.	Právo	180 hodin
2.	Služba pořádkové policie	166 hodin
3.	Služba dopravní policie	116 hodin
4.	Příprava k používání donucovacích prostředků	138 hodin
5.	Kriminalistika	114 hodin
6.	Psychologie a policejní deontologie	106 hodin
7.	Střelecká příprava	88 hodin
8.	Technika administrativy	108 hodin
9.	Informatika a výpočetní technika	106 hodin
10.	Spojovací příprava	60 hodin
11.	Zdravotní příprava	36 hodin
12.	Řízení motorových vozidel	40 hodin

Pro moji práci byl důležitý předmět „Příprava k používání donucovacích prostředků“, přesněji jeho obsah:

5.4.2 Příprava k používání donucovacích prostředků

Tento předmět obsahuje 3 základní okruhy:

- Kondiční příprava
- Donucovací prostředky
- Sebeobrana

Součástí kondiční přípravy je také rozvoj plaveckých dovedností.

Plavání probíhá v bazénu (25 m), který si škola pronajímá od majitele (město Brno) a financuje ho ze svých nákladů.

Na výuku jsou vyčleněny 4 hodin:

Tabulka č. 9

1. hodina	test na 100 metrů volným způsobem
2. hodina	- kondiční plavání (200m a více) - u slabších plavců zdokonalování plaveckých způsobů - plavání pod vodou a lovení předmětů
3. hodina	- dopomoc unavenému plavci - skok do neznámé vody - techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího - technika uchopení a narovnání tonoucího - technika tažení tonoucího - technika vynášení tonoucího z vody - techniky obrany zachránce - plavání v oděvu
4. hodina	- kondiční plavání

5.4.2.1 Výsledky motorických testů

V rámci šetření nám vyšly tyto výsledky:

Tabulka č. 10

Plavání – 200m,pod hladinou (bazén – 25)						
	jméno	rok narození	pohlaví	čas	způsob	pod hladinou/metrů
1.	TB	1980	M	5:15	prsa	5
2.	FD	1986	M	4:57	prsa	5
3.	JD	1980	M	4:38	prsa	15
4.	MH	1976	M	4:53	prsa	7
5.	RJ	1985	M	6:02	prsa	6
6.	JM	1987	M	4:38	prsa	7
7.	PP	1986	M	4:58	prsa	15
8.	LS	1985	M	5:05	prsa	5
9.	MS	1979	M	6:57	prsa	10
10.	PŠ	1982	Ž	5:01	prsa	5
11.	VT	1986	M	4:45	prsa	8
12.	JV	1984	M	6:27	prsa	6
13.	FB	1982	M	6:05	prsa	10
14.	LB	1982	M	4:58	prsa	15
15.	TF	1985	M	6:58	prsa	8
16.	MH	1984	M	3:08	kraul	25
17.	PH	1983	M	5:25	prsa	13
18.	MH	1986	M	6:50	prsa	6
19.	MCH	1984	M	5:54	prsa	8
20.	TK	1984	M	4:40	prsa	16

5.5 Střední policejní škola Holešov

Historie školy

Je nedílnou součástí systému policejního školství a svou velikostí a rozsahem činnosti patří mezi tři největší policejní školy v České republice. Využívá i rozsáhlé několikahektarové výcvikové prostory v Dobroticích, v jejichž části je umístěno středisko pro výcvik psovodů a služebních psů Policejního prezidia ČR.

Historie rozsáhlého zmodernizovaného školního areálu sahá až do období první republiky. Původní „jádro“ školy bylo budováno na základě rozhodnutí vlády ČSR a nejvyšší rady obrany státu v letech 1936 – 1938 jako vojenská kasárna. V době 2. sv. války byla obsazena Německou bezpečnostní policií (Schutzpolizei), která zde byla umístěna až do 4.5. 1945. Jejím posláním bylo potlačovat projevy odboje a odporu na území střední Moravy. Po druhé světové válce (již v roce 1945) areál kasáren sloužil výcviku a přípravě nových příslušníků Národní bezpečnosti pro praktický výkon služby. Poslání výcvikového střediska plnila holešovská kasárna až do konce roku 1946. Poté zde byly (do roku 1969) umístěny dělostřelecké útvary a později výsadkové jednotky.

K 1. září 1969 došlo k přemístění Ženíjně-technického učiliště z Bratislavy do Holešova a z holešovských vojenských kasáren se postupně začínalo budovat vojenské školské zařízení. Úplné dobudování učebně výcvikové základny v Holešově bylo ukončeno začátkem školního roku 1972-73. Vyškolení absolventi byli připraveni pro službu v jednotkách ČSLA, zejména k plnění úkolů na státních hranicích. Po organizačních změnách byla Pohraniční stráž k 1.1. 1972 převedena z resortu ČSLA do resortu Ministerstva vnitra. V Holešově vzniká Důstojnická škola Pohraniční stráže federálního Ministerstva vnitra a 8.3. 1974 usnesením vlády ČSSR je zde zřízena Vysoká škola Sboru národní bezpečnosti, fakulta ochrany státních hranic. 1. března 1986 byla přemístěna fakulta ochrany státních hranic do Bratislavy a v Holešově vznikla Důstojnická a praporčická škola SNB, PS a VMV. Pod tímto názvem škola fungovala do roku 1991, kdy se transformovala na Střední odbornou školu Federálního policejního sboru a po rozpadu federace vzniká Střední policejní škola Ministerstva vnitra. (20)

5.5.1 Studijní osnovy školy

Studium základní odborné přípravy trvá 15 měsíců a je rozčleněno do dvou částí:

- Denní studium - 12 měsíců.
- Praxe ve školním policejním středisku - 3 měsíce.

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na denní studium, které budoucí policisté vykonávají v již uvedené škole.

Učební plán školy obsahuje tyto předměty:

Tabulka č. 11

1.	Právo	196 hodin
2.	Služba pořádkové policie	124 hodin
3.	Služba dopravní policie	120 hodin
4.	Příprava k používání donucovacích prostředků	206 hodin
5.	Kriminalistika	94 hodin
6.	Psychologie	102 hodin
7.	Střelecká příprava	116 hodin
8.	Technika administrativy	75 hodin
9.	Informační výpočetní technika	76 hodin
10.	Spojovací příprava	56 hodin
11.	Zdravotní příprava	38 hodin
12.	Dopravní prostředky	40 hodin

Pro moji práci byl důležitý předmět „Příprava k používání donucovacích prostředků“, přesněji jeho obsah:

5.5.2 Příprava k používání donucovacích prostředků

Tento předmět obsahuje 3 základní okruhy:

- Kondiční příprava
- Donucovací prostředky
- Sebeobrana

Součástí kondiční přípravy je také rozvoj plaveckých dovedností.

Plavání probíhá v bazénu (25 m), který si škola pronajímá od majitele (město Holešov) a financuje ho ze svých nákladů.

Na výuku jsou vyčleněny 4 hodiny:

Tabulka č. 12

1. – 2. hodina	- kondiční plavání - dopomoc unavenému plavci
3. – 4. hodina	- skok do neznámé vody - techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího - techniky uchopení a narovnání tonoucího - techniky tažení tonoucího - techniky vynášení tonoucího z vody - techniky obrany zachránce

5.5.2.1 Výsledky motorických testů

V rámci šetření nám vyšly tyto výsledky:

Tabulka č. 13

Plavání – 200m, pod hladinou (bazén – 25)						
	jméno	rok narození	pohlaví	čas	způsob	pod hladinou/metrů
1.	RA	1983	M	4:57	prsa	6
2.	JD	1982	M	5:25	prsa	10
3.	ŠB	1984	Ž	4:32	prsa	10
4.	GE	1973	Ž			neplavec
5.	DH	1986	M	4:05	kraul	17
6.	AK	1984	M	4:47	prsa	12
7.	PK	1985	M	5:06	prsa	20
8.	MP	1985	M	6:00	prsa	11
9.	FS	1985	M	6:33	prsa	25
10.	MŠ	1982	Ž	5:27	kraul	10
11.	TV	1986	M	3:22	kraul	25
12.	KŠ	1986	Ž	5:13	prsa	10
13.	KP	1986	M	6:26	prsa	10
14.	KV	1985	M	5:59	prsa	15
15.	KJ	1983	M	2:31	kraul	35
16.	LJ	1986	M	5:01	prsa	23
17.	ML	1982	M	4:00	prsa	37
18.	NJ	1986	M	4:08	kraul	16
19.	PP	1985	M	4:00	kraul	25
20.	SR	1986	M	4:05	kraul	25

6. Diskuze

6.1 Počet hodin plavecké přípravy na středních policejních školách v ČR

První část hypotézy obsahuje tvrzení, že výcvik plavání na středních policejních školách je nedostačující, a proto neumožňuje zvyšovat fyzickou výkonnost.

V tabulce č.14 je celkový počet hodin plavecké přípravy jednotlivých škol. Z tohoto celkového počtu pak uvádím počet vyčleněných hodin na zdokonalování plaveckých způsobů a na záchranné plavání.

Tabulka č. 14

název školy	celkový počet hodin	zdokonalování plaveckých způsobů	záchranné plavání
Střední policejní škola Praha – Hrdlořezy	4	3	1
Střední policejní škola Jihlava	9	8	1
Střední policejní škola Brno	4	3	1
Střední policejní škola Holešov	4	3	1

Když si uvědomíme, jak obtížné a časově náročné je zdokonalování plaveckých způsobů, tak počet hodin vyčleněných jednotlivými školami na plaveckou přípravu je nedostačující. S takto omezeným počtem hodin se podle mého názoru posluchači nemohou ani zlepšovat ve svých plaveckých dovednostech, ani zvyšovat svou tělesnou zdatnost.

6.2 Systém záchranného plavání na středních policejních školách v ČR

Druhá část hypotézy předpokládá, že nedostatečný počet hodin neumožňuje posluchačům policejních škol nacvičit záchranné plavání a zdokonalit se v něm.

V následující tabulce č. 15 jsou uvedeny všechny prvky záchranného plavání jak speciální plavecké průpravy, tak osobního zásahu. V příslušném sloupci každé školy je vždy černou tečkou vyznačeno, zda je daný prvek zařazen do výuky této školy.

Tabulka č. 15

	Střední policejní školy	Praha	Jihlava	Brno	Holešov
	Prvky záchranného plavání				
speciální plavecká průprava	Šlapání vody s omezeným pohybem paží				
	Záchranařský znak a bok				
	Pády a skoky do vody	•	•	•	•
	Potápění a plavání pod hladinou bez výstroje	•		•	
	Plavání ve ztížených podmínkách		•	•	
	Dopomoc unavenému plavci	•	•	•	•
osobní zásah	Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího	•	•	•	•
	Techniky tažení tonoucího	•	•	•	•
	Techniky vynášení tonoucího z vody	•	•	•	•
	Techniky obrany zachránce	•	•	•	•

Z tabulky č. 15 vyplývá, že jednotlivé školy sice vyučují záchranné plavání, ale jde pouze o část systému záchranného plavání, a to „osobní zásah“. Prvky speciální plavecké průpravy většinou chybí. Z toho vyplývá, že se posluchač sice může naučit některé základní prvky záchranného plavání (schéma č. 1), ale z hlediska celkového obsahu je výuka nedostatečná.

Dalším důležitým předpokladem k získání dovednosti v záchranném plavání je věnovat učení dostatečný čas, aby bylo možné osvojit si jednotlivé prvky záchranného plavání a následně si je několikrát zopakovat. „Z hlediska požadavků motorického učení je nejdůležitější metodou výuky opakované cvičení“. (2) Počet hodin, které jsou věnovány výuce záchranného plavání, je však velmi malý (tabulka č. 14). Jedna hodina záchranného plavání nestačí ani na seznámení s obsahem této problematiky, natož aby došlo k osvojení si základních prvků záchranného plavání a jejich opakování. Nesmíme ani opomenout fakt, že se mezi posluchači objevují neplavci (tabulka č.16).

Na základě uvedených zjištění je podle mého názoru nemožné nacvičit a následně zdokonalit záchranné plavání.

6.3 Úroveň plaveckých dovedností posluchačů středních policejních škol v ČR

Pro ověření mého názoru, že se posluchači nemohou naučit záchrannému plavání, je třeba ještě prověřit úroveň jejich plaveckých dovedností. Proto jsem nechal posluchače jednotlivých středních policejních škol zaplavat dva motorické testy a zjištěné výsledky uvádím v tabulce č. 16.

Tabulka č. 16

Plavání 200m a plavání pod hladinou (bazén – 25 m)								
	Praha		Jihlava		Brno		Holešov	
	plavání 200 m	plavání pod hladinou	plavání 200 m	plavání pod hladinou	plavání 200 m	plavání pod hladinou	plavání 200 m	plavání pod hladinou
1.	5:07	15	5:50	21	5:15	5	4:57	6
2.	4:07	25	4:57	17	4:57	5	5:25	10
3.	4:28	25	5:00	20	4:38	15	4:32	10
4.	4:37	17	7:18	21	4:53	7	neplavec	
5.	2:56	45	5:24	6	6:02	6	4:05	17
6.	4:44	15	4:51	7	4:38	7	4:47	12
7.	3:47	25	neplavec		4:58	15	5:06	20
8.	5:13	16	6:13	18	5:05	5	6:00	11
9.	3:40	25	4:08	13	6:57	10	6:33	25
10.	5:12	10	4:30	7	5:01	5	5:27	10
11.	4:22	10	4:54	13	4:45	8	3:22	25
12.	5:42	12	5:13	10	6:27	3	5:13	10
13.	4:19	14	6:26	10	6:05	10	6:26	10
14.	5:30	14	5:59	15	4:58	15	5:59	15
15.	4:48	19	2:31	35	6:58	8	2:31	35
16.	5:33	14	5:01	23	3:08	25	5:01	23
17.	5:07	11	4:00	37	5:25	13	4:00	37
18.	5:26	11	4:08	16	6:50	6	4:08	16
19.	3:46	17	4:00	25	5:54	8	4:00	25
20.	5:22	16	4:05	25	4:40	16	4:05	25

Pro zvládnutí tak náročného úkolu jako je záchrana tonoucího je třeba, aby měl zachránce určitou plaveckou úroveň. Pro záchranu tonoucího pokud nemáme jinou možnost (loď, záchrané prkno, atd.) je nejdůležitější co nejrychleji k němu doplatat. Zvolíme takový plavecký způsob, který nejlépe ovládáme. „Pro zdatného plavce by to měl být kraul. Dokonale zvládnutý plavecký způsob kraul je nejrychlejší“. (7)

Z výsledku šetření na policejních školách (tabulka č. 4,7,10,13) bylo zjištěno, že 70 % ze všech posluchačů volilo při motorickém testu 200 m volný způsob plavecký způsob prsa. Domnívám se, že posluchači zvolili tento způsob proto, aby vzdálenost 200 m uplavali jedním, předem zvoleným plaveckým způsobem. I z toho lze usuzovat na určitou plaveckou úroveň.

Jediným uceleným programem vzdělávání vodních záchranářů je „Vodní záchraná služba Červeného kříže, vzdělávací program“. (10) Z tohoto vzdělávacího programu jsem vyňal dvě dílčí disciplíny:

- 400 m volný způsob, z toho prvních 200 m v čase do 4:00 min.,
- 25 m pod hladinou, v závěru úseku (20-25 m) sebrat 1 puk, který je umístěn v hloubce 1,80 – 3 m.

Pro posluchače středních policejních škol jsem použil podobné motorické testy, které se měly alespoň přiblížit požadavkům pro vodního záchranáře:

- 200 m volným způsobem
- plavání pod hladinou

Při motorickém testu 200 m volným způsobem měli posluchači zaplavat co nejrychlejší čas (tabulka č. 16). Aby bylo možné je srovnat s vodními záchranáři, museli by zaplavat čas 4 minuty. Při motorickém testu plavání pod hladinou měli za úkol pouze uplavat na jeden nádech co nejdelší možnou vzdálenost. Vodní záchranáři musí pod hladinou uplavat 25 m a v závěru úseku ještě sebrat puk ze dna bazénu.

Z porovnání motorický testů, které jsem uložil posluchačům policejních škol, a požadavků, které jsou kladeny na vodní záchranáře, je patrné, že mnou uložené

motorické testy jsou snadnější. Přesto naměřené hodnoty posluchačů (tabulka 16) zdaleka nedosahovaly úrovně, kterou musí zvládnout vodní záchranáři.

Při nácviku záchranného plavání by měla většina posluchačů z důvodu jejich nízké plavecké výkonnosti značné problémy výuku zvládnout, tedy že by některé úkoly ani nezaplavali.

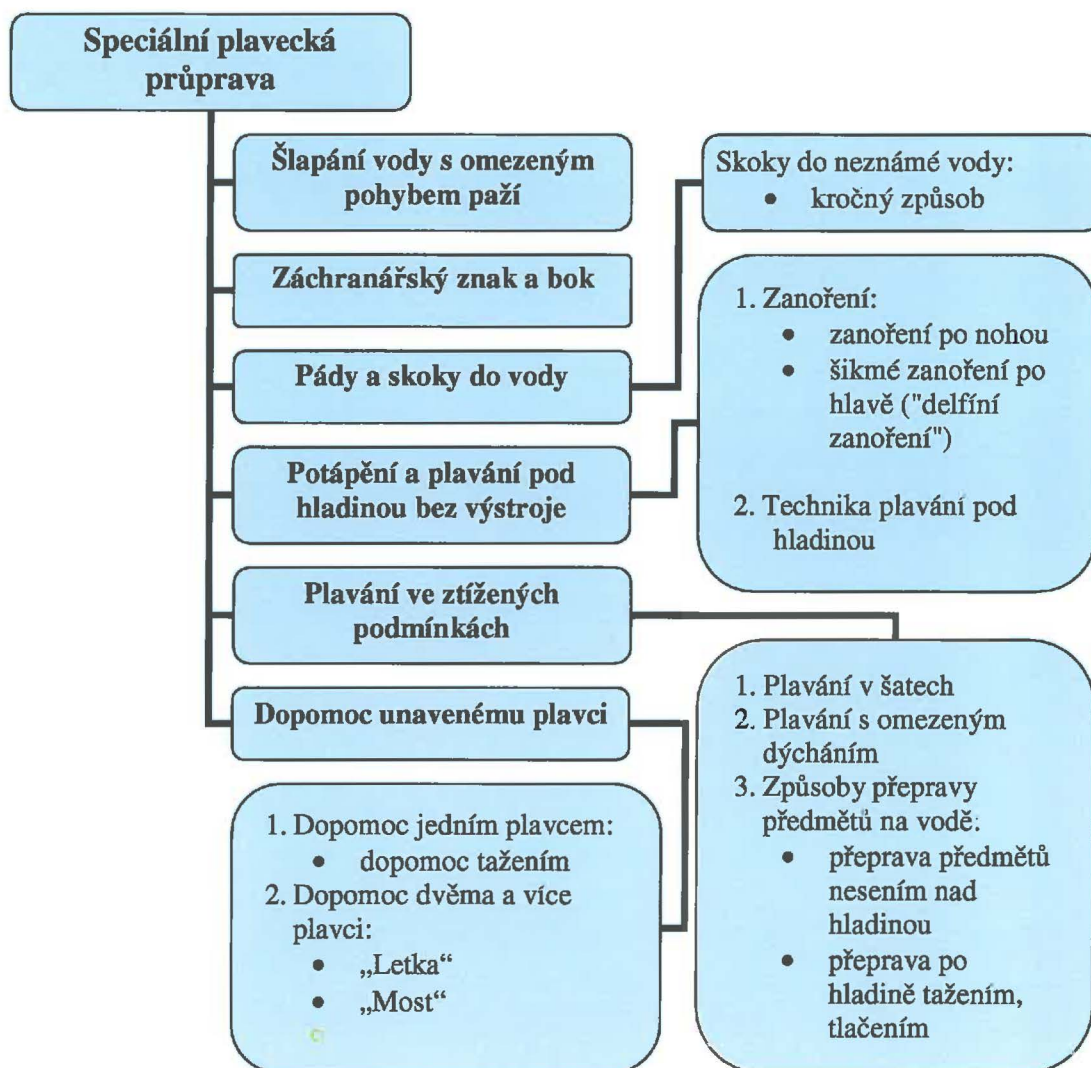
7. Návrh koncepce záchranného plavání pro střední policejní školy v České republice.

Záchranné plavání v sobě zahrnuje speciální plaveckou přípravu a osobní zásah. (schéma č. 1)

Pro střední policejní školy doporučuji některé prvky ze speciální plavecké přípravy a některé prvky z osobní záchrany:

7.1 Speciální plavecká příprava:

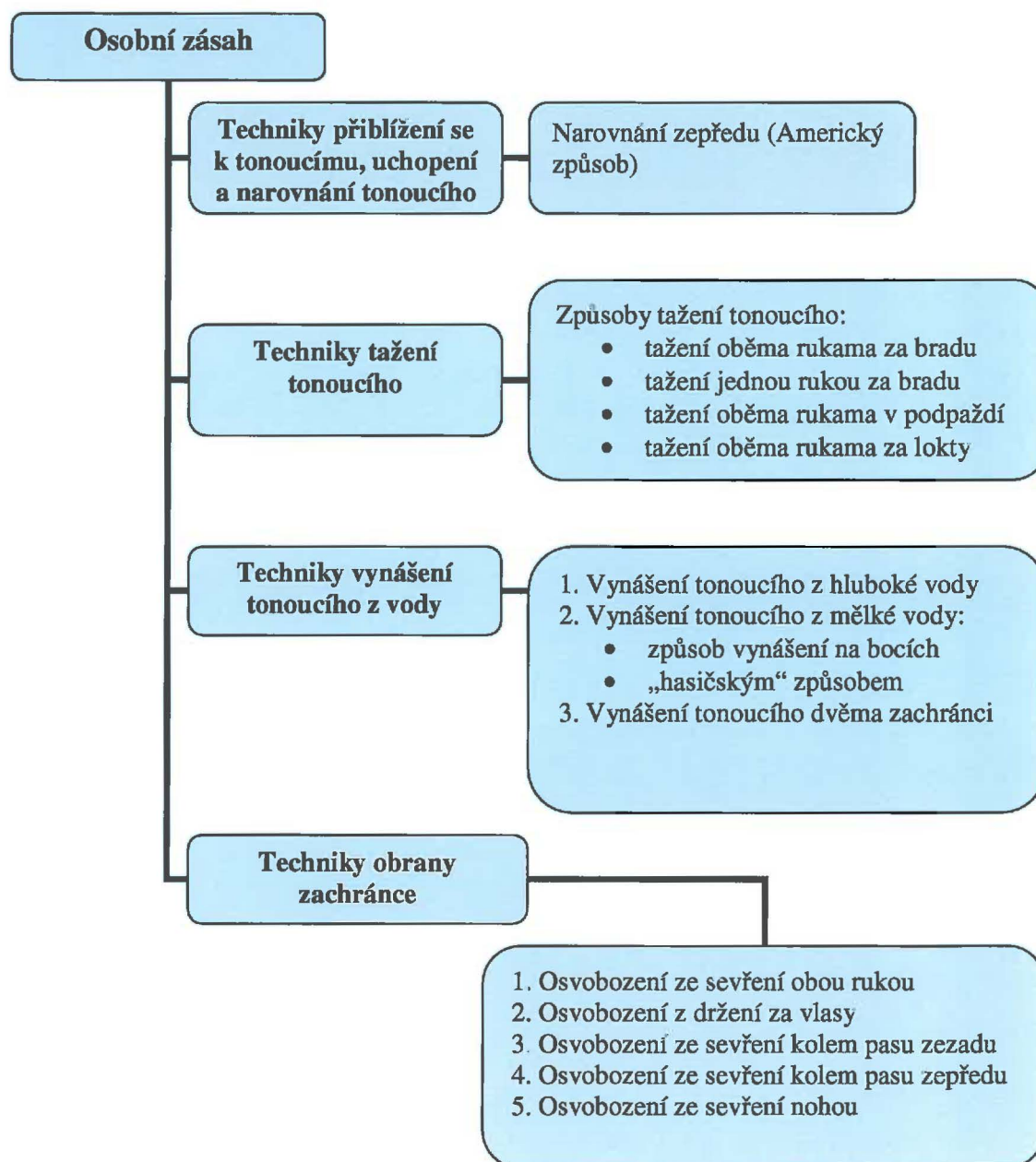
Schéma č. 2



7.2 Osobní zásah

Osobní zásah obsahuje tyto prvky:

Schéma č. 3



Při sestavování návrhu koncepce záchranného plavání pro střední policejní školy jsem čerpal informace ze dvou publikací: Miler, Bělohlávek a kol. (8), Miler (9).

7.3 Prvky speciální plavecké průpravy:

Speciální plavecká průprava je jedna z nejdůležitějších oblastí výcviku pro záchranu tonoucích. Je to dáno tím, že záchrana osobním zásahem probíhá ve vodě, bez možnosti využití záchranných prostředků, za okolností, které jsou pro zachránce velmi nebezpečné a často i nebezpečné pro život. V těchto situacích záleží hlavně na jeho plaveckých dovednostech, stupni adaptace na vodní prostředí, jeho sžití s vodou a osobní zdatnosti.

Z plaveckých dovedností se nejčastěji využívají pro záchranu tonoucího plavecké způsoby prsa, kraul, znak. Plavecký způsob prsa využíváme jednak k přiblížení se k tonoucímu a také k vlastnímu tažení tonoucího. Správné provedení kopu nohou při plavání způsobem prsa je základem činnosti záchránce, a to v polohách na prsou i na znaku. Využíváme jej při tažení předmětů na hladině, je základem pro správné šlapání vody. Plavecký způsob kraul, při správném provedení, nám umožňuje co nejrychlejší přiblížení se k tonoucímu.

7.3.1 Šlapání vody s omezeným pohybem paží

Plavec setrvává na místě ve vertikální poloze, hlava i ramena jsou nad vodou. V situaci, kdy jsou horní končetiny vyřazeny z činnosti, používáme v těchto případech šlapání vody.

Pohyb nohou má několik variant:

- prsařské záběry sounož (důležité je správné nastavení záběrových ploch)
- aplikace „prsařských záběrů“ střídnonož (důležité je správné nastavení záběrových ploch)
- kraulový záběr nohou

- střídavý pohyb nohou v předozadní rovině tak, jak jej provádíme při plavání způsobem bok.

Z těchto uvedených variant, ve vztahu k jednotlivým druhům záchrany, volíme první dva uvedené druhy. Vzhledem k tomu, že je nutné v první fázi nácviku využívat i práci horních končetin, lze volit tyto varianty:

- ruce (dlaně) provádějí ploutvovitý krouživý pohyb stranou od těla v úrovni boků
- ruce (dlaně) vytvářejí pohyb u hladiny ve tvaru ležaté osmičky

7.3.2 Záchranářský znak a bok

Záchranářský znak

Záchranářský znak používáme hlavně při tažení tonoucího, kdy zachránce musí plavat v poloze na znaku a nemá volné paže.

Technika provedení - Plavec leží v poloze na znaku.

Záběr nohou - Je podobný pohybu dolních končetin při plavání způsobem prsa. Nohy se ohýbají v kolenou, bérce a nártý klesají ke dnu a vytácejí se do stran (stehna jsou mírně rozevřena - jsou v prodloužení trupu). Záběr se provádí současným záběrem stranou, až do snožení a fáze splývání. Kolena se nesmí v průběhu celého pohybového cyklu vynořit z vody.

Záběr paží - Používáme pouze v první fázi výuky záchranářského znaku. Jedná se o současný záběr vedený vodou začínající nad, nebo na úrovni osy ramenní, vedený stupňovaným úsilím k bokům (zpět do výchozí polohy je veden pozvolna, podél těla). Při plavání celé souhry jsou pohyby dolních a horních končetin současné.

V druhé fázi výuky paže položíme na trup, spojíme je a „modelujeme“ držení tonoucího oběma rukama za bradu. Zpevníme horní polovinu těla a boky tlačíme k hladině.

Plavání na boku

Plavecký způsob užívaný při dopomoci unavenému plavci, při osobním zásahu, ale také při nesení předmětů nad hladinou nebo jejich tažení na hladině.

Technika provedení

Plavec leží na boku. Tato poloha těla je v plavání výjimečná, stejně tak jako základní výchozí poloha paží. Dolní paže je ve vzpažení, horní v připažení. Nohy jsou volně natažené. Pohyb začíná záběrem dolní paže pod tělem. Následuje záběr horní paže před tělem do připažení (pohyb horní paže má dvě varianty - záběr vodou nebo přenos vzduchem), současně se dolní paže sune pod tělem vpřed do své výchozí polohy. Následuje splývání, kdy tělo využívá setrvačnost pohybu získanou záběry končetin. Záběr nohou se provádí střihem, který probíhá v předozadní rovině. Hlavní záběrové plochy dolních končetin jsou holeně, nártý a zadní strany lýtek. Nártý jsou natažené jako při kraulu.

Celý pohyb dolních končetin je rozložen do dvou částí:

- část přípravná: horní noha se skrčuje přednožením, dolní zanožením (nebo naopak); pohyb je uvolněný, má být proveden zvolna;
- část záběrová: protipohybem se nohy setkají a míjí v dalším průběhu pohybu; záběr je dynamický, švihem.

Souhra a dýchání

Při záběru dolní paže, kdy nohy zůstávají v klidu, provádíme vdech, při záběru horní paže, výdech. "Střih" nohou zapadá do záběru horní paže. Na jeden pohybový cyklus paží připadá jeden pohybový cyklus nohou. Rychlý a vydatný záběr paží vede často k přetočení z polohy na boku do polohy na prsou. Toto přetočení se nepovažuje za chybu.

Ve vlastní praxi horní paži využíváme k přenosu, či tažení předmětu nebo držení a tažení tonoucího. Proto je nutné tuto variantu zařadit do výuky jako zdokonalovací část výuky plavání na boku.

7.3.3 Pády a skoky do vody

Kročný způsob skoku

Výchozí polohou je vždy snížený postoj na pokrčených nohou tak, aby těžiště bylo co nejnižší. Provedeme velký krok vpřed, dolů, pokrčenou nohou (odrážíme se vždy ve vodorovném směru vpřed, nikdy neskáčíme do výšky, aby ponoření těla bylo co nejmenší). Při „dosažení“ hladiny provedeme záběrový pohyb nohama jako při způsobu bok. Paže jsou ohnuty v loktech, v upažení poníž a po dopadu na hladinu provádějí záběr vodou ve směru pohybu těla a současným záběrem nohou zajistí minimální zanoření těla. Při správném a koordinovaném provedení se tělo ponoří pouze po ramena, hlava zůstane nad hladinou.

To umožní záchránci nepřetržitě sledovat chování tonoucího a v případě, že se tonoucí potopí pod hladinu, pamatovat si místo tonutí. Proto při záchraně tonoucího používáme tyto skoky i v těch případech, kdy známe dobře hloubku vody.

7.3.4 Potápění a plavání pod hladinou bez výstroje

Zanoření

Cílem zanoření je co nejrychlejší a nejekonomičtější dosažení hloubky, popř. dna. Dráha plavce by měla být co nejkolmější ke dnu.

Známe dva způsoby zanoření:

1. Zanoření po nohou
2. Šikmé zanoření po hlavě („delfiní zanoření“)

1. Zanoření po nohou

Mohutně vyšlápeme vodu a vzpažíme. Vynořená část trupu a paže nás svou hmotností zatlačí pod hladinu, kde dalšími pohyby horních končetin pokračujeme v zanoření. Nevýhoda tohoto způsobu je, že po dosažení dna musíme provést další pohyby a zaujmout potřebnou polohu těla pro plavání, či další činnost.

2. Šikmé zanoření po hlavě („delfiní zanoření“)

Z plavání kraulem po zanoření obou paží pod hladinu (ve vzpažení) současným vysazením v bocích dostaneme horní část trupu z vodorovné polohy do polohy šikmo ke dnu. Pro urychlení pohybu pod hladinu provádějí horní končetiny prsařský záběr.

Technika plavání pod hladinou

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

7.3.5 Plavání ve ztížených podmínkách

Plavání v šatech

Plavání v šatech je podstatně namáhavější a obtížnější zejména proto, že šaty omezují pohyb a hmotnost vodou nasáklých šatů je několikanásobně větší, zvětšuje se také odpor prostředí.

Při plavání v šatech volíme takový plavecký způsob, při kterém není třeba vynořovat paže z vody, tzn. prsa, bok. Záběry provádíme klidně, každý zbytečně zrychlený pohyb je velmi unavující. Na začátku výuky seznámíme cvičence s obtížemi plavání v oděvu, vyzkoušíme s nimi plavání způsoby kraul a znak. Velmi vhodným zpestřením je zařazení soutěžních prvků (plavání na čas, štafety), ale až po zvládnutí základů techniky plavání v šatech, včetně skoků a pádů do vody. Do výuky zařazujeme i nácvik svlékání šatů ve vodě.

Při svlékání šatů dodržujeme tyto zásady:

- jsme-li obuti, začínáme zouváním bot, pro zajištění lepší práce dolních končetin
- rozvážeme tkanice, rozepneme knoflíky a zipy
- svlékáme nejprve ty části oděvu, které nejvíce omezují pohyb

- při svlékání vrchní části oděvu nezvedáme paže nad vodu - oděv přilne a je těžký
- oděvu se zbavujeme v klidu, pokud je to nutné, musíme se ponořit
- podle délky nácviku volíme množství a složitost oděvu
- po zvládnutí svlékání kombinujeme s dalšími činnostmi (vyhození oděvu na břeh, lovení předmětu, různé způsoby plavání, záchrany atd.)

Plavání s omezeným dýcháním

Ve výuce je nutné modelovat situace, kdy plavec nemá možnost plnohodnotně dýchat. To lze například tím, že plavec přenáší v zubech měkký předmět ve tvaru puku. Nejprve volíme úseky bez předchozí zátěže. Dále pokračujeme, např. 25 metrů plavání kraulem, na které bezprostředně navazuje 25 metrů plavání prsa, s omezeným dýcháním. Dále můžeme obtížnost zvyšovat např. omezením práce horních končetin.

Způsoby přepravy předmětů na vodě

Nácvik přepravy předmětů ve vodě rozvíjí fyzickou připravenost zachránce.

Předměty lze přepravovat dvěma způsoby:

- nesením (předměty lehké a malé - do 4 kg),
- přepravou po hladině, tažením nebo tlačáním na improvizovaných plovácích a plavidlech.

Známe dva způsoby přepravy předmětů na vodě:

1. Přeprava předmětů nesením nad hladinou
2. Přeprava po hladině tažením, tlačáním

1. Přeprava předmětů nesením nad hladinou

Lehké předměty lze přepravovat připevněné na hlavě nebo pod čepicí. Větší a těžší předměty neseme v ruce, která je nad hladinou.

Plaveme-li na boku, předmět drží „horní“ končetina, která se loktem opírá o bok plavce. Předmět i předloktí se nachází nad podélnou osou těla. Oporou předloktí o trup se ulehčuje nesení. Tímto způsobem lze přepravit předměty do hmotnosti 4 kg i více kg.

Lze zvolit i způsob přepravy předmětů při plavání základním znakem. Předmět držíme v obou horních končetinách a ty se lokty opírají o hrudník.

2. Přeprava po hladině tažením, tlačáním

Objemné a těžké předměty přepravujeme tažením nebo tlačáním na improvizovaných plovácích nebo plavidlech. K tomu lze použít různé prázdné barely, plechovky, sudy, PVC lahve, polystyrénové plováky, nafouknuté sáčky z umělé hmoty. Také je možné vložit přepravované předměty do igelitového pytle, který nafoukneme a zavážeme. Tento plovák s předměty lehce a pohodlně táhneme nebo tlačíme před sebou. Výhoda tohoto způsobu přepravy je v tom, že plovák může sloužit jako opora samotnému plavci k odpočinku, nebo jej lze dokonce použít k přepravě slabších plavců či neplavců.

7.3.6 Dopomoc „unavenému“ plavci

Při dopomoci unavenému plavci nejde ještě o vlastní záchranu tonoucího. Plavec je vysílený, postižený křečí apod., anebo jeho psychický stav vylučuje další pohyb bez pomoci. Je však při plném vědomí, vnímá a lze s ním komunikovat.

Pokud není v této fázi poskytnuta dopomoc, přechází tento stav do fáze tonutí.

Dopomoc jedním plavcem

Dopomoc tažením

Dopomáhající plavec plave prsa. Unavený plavec se v poloze na prsou drží nataženými horními končetinami dopomáhajícího za ramena a ten ho táhne za sebou. V případě, že je toho unavený plavec schopen, mu může pomáhat kroulovými záběry nohou. Je důležité, aby se nevzpíral a netlačil tak dopomáhajícího pod vodu. Nevýhoda tohoto způsobu je v tom, že dopomáhající nevidí na unaveného plavce, nemůže s ním komunikovat a sledovat jeho psychický stav.

Dopomoc dvěma a více plavci

Známe dva způsoby:

1. Způsob „Letka“
2. Způsob „Most“

1. Způsob „Letka“

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

2. Způsob „Most“

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

7.4 Prvky osobního zásahu:

7.4.1 Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího

Nemáme-li jinou možnost (loď, záchranné prkno nebo ostatní záchranné prostředky), přiblížíme se k tonoucímu co nejrychleji plaváním. Nakládáme se svými silami tak, abychom zvládli i další průběh záchranné akce. Ve většině případů bezprostředně před tonoucím změním jiný způsob plavání na prsa. Tonoucího musíme mít v konečné fázi přiblížení neustále na očích, abychom podle jeho chování mohli zvolit nejúčinnější způsob zásahu. Změna plaveckého způsobu umožní zachránci lepší soustředění a mobilizaci sil.

Příprava tonoucího k tažení je nedílnou součástí záchranné akce. Na přiblížení navazuje uchopení a narovnání (položení) tonoucího do splývavé polohy na znak. Počáteční rychlost splývání tonoucího umožní zachránci plynulý přechod k tažení. Je nutné brát v úvahu, že dále uvedené způsoby narovnání lze v praxi využít ve většině případů pouze tehdy, je-li tonoucí v bezvědomí.

Narovnání zepředu (americký způsob)

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

7.4.2 Techniky tažení tonoucího

Tažení tonoucího se liší tím, je-li tonoucí při vědomí nebo v bezvědomí.

U tonoucího v bezvědomí to bývá nepoměrně snazší. Je samozřejmé, že ani v tomto případě nesmíme dopustit, aby měl hlavu pod vodou. U tonoucího, který je při vědomí, rozhoduje, zda je klidný nebo se snaží zachránci uvolnit.

Důležité momenty správného tažení:

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

Způsoby tažení, při kterých je záchranář v poloze na zádech, jsou vhodnější v klidné vodě.

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

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

Tažení oběma rukama za bradu

V popisovaném případě jsou záchranář i tonoucí v poloze na záchranářském znaku. Záchranář plave záchranářský znak. Uchopí tonoucího dlaněmi za tváře, konečky prstů spojí pod bradou a dbá na to, aby mu neucpal ústa ani nos.. Tahem zaklání tonoucímu hlavu a uvolní mu dýchací cesty.

Výhody: pevná fixace hlavy, záklon hlavy - uvolnění dýchacích cest

Nevýhody: hnací síla spočívá pouze v záběru nohou.

Tažení jednou rukou za bradu

V popisovaném případě jsou záchranář i tonoucí v poloze na znaku. Záchranář plave základní znak. Dlaní ruky, kterou tonoucího táhne, uchopí bradu tak, aby nepřekrývala jeho ústa a ani netlačila na jeho krk. Paže musí být při tažení stále maximálně natažena. Záklon hlavy, stejně jako v prvním případě, uvolní dýchací cesty.

Výhody: záklon hlavy - uvolnění dýchacích cest, „volná“ paže provádí stupňovaný záběr z úrovně ramene do připažení a zvyšuje efektivitu tažení, může ovlivnit změnu směru tažení, užíváme pro tažení lehkých a „klidných“ tonoucích,

Nevýhody: nejisté uchopení za bradu.

Pozor - záchranář stále plave záchranářský znak, vytáčí se pouze v ose ramenní

Tažení oběma rukama za podpaží

V popisovaném případě jsou záchranář i tonoucí v poloze na znaku. Záchranář plave základní znak. Prsty obou rukou vsune do podpažních jamek tonoucího a palce „proti“ obepínají ramenní kloub.

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

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

Tažení oběma rukama za lokty

V popisovaném případě jsou záchranář i tonoucí v poloze na záchranářském znaku. Záchranář plave záchranářský znak. Tonoucího uchopí za lokty, palce „proti“ prstům.

Výhody: umožňuje lepší uchopení a fixaci tonoucího.

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

7.4.3 Techniky vynášení tonoucího z vody

Osobní zásah je zakončen transportem postiženého na břeh. Je pravděpodobné, že policista bude mít při této fázi pomocníky (jeho kolega, náhodný svědek). Pokud však zůstane policista na vynášení sám, volí způsob techniky podle:

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

Jakmile jsme dopravili tonoucího ke břehu, je třeba jej vynést z vody. Je-li policista sám, vynáší se bezvládné tělo velmi obtížně, dá se to však nácvikem dokonale zvládnout. Protože rozhoduje každý okamžik a navíc je nutné, abychom tonoucímu ještě více neublížili, musíme tomuto nácviku věnovat velkou pozornost.

Vynášení tonoucího z hluboké vody

Pro nácvik vynášení tonoucího z hluboké vody použijeme metodu „Vynášení tonoucího z bazénu jedním záchránцем“, kterou si podrobně popíšeme.

Vynášení tonoucího z bazénu jedním záchránцем

Při přechodu z tažení tonoucího jsou pro úspěšnost vytažení tonoucího z bazénu důležité dvě podmínky:

- fixace záchranáře za okraj bazénu (existují zařízení, kde není jiná opora než pevný úchop volnou paží)
- přechod z tažení v pevné uchopení tonoucího

Při přiblížení se k okraji bazénu volí záchranář způsob tažení, který mu umožní pevný úchop v místě, kde chce tonoucího vynášet. Vzhledem k tomu, že okraj není vždy zároveň s hladinou, je v některých případech úchop spojen s „naskočením“ záchranáře na okraj, aby byla fixace dostatečná. Doporučujeme proto, aby záchranář zvolil tažení tonoucího na boku za jednu ruku (tažení po „Americkém způsobu“ narovnání). Vidí, kam plave, a dostatečná vzdálenost od oběti mu umožní fixaci za okraj bazénu (popř. „naskočení a následnou fixaci). Zároveň s úchopem okraje bazénu provádí záchranář „trhnutí“ za ruku, kterou drží tonoucího a na okamžik ho pouští (tělo oběti díky „trhnutí“ splývá samo) a současně ho toutéž paží uchopí přes prsa (mezi hlavou a ramenem tonoucího přes prsa za vzdálenější podpaží). V tento okamžik celou akci zastaví, ověří svou fixaci na okraj a dostatečně pevné držení tonoucího. Pokud se za okraj bazénu fixoval levou rukou, je přitisknut ke stěně levým bokem a může pokrčením pravé nohy nadlehčit tonoucího. To mu umožní pravou rukou uchopit zápěstí pravé ruky tonoucího a přitisknout ji dlaní na vodorovný okraj bazénu (tonoucí se otáčí obličejem ke stěně). Protože záchranář tuto (pravou) paži potřebuje pro další manipulaci s obětí, fixaci ruky tonoucího na okraji bazénu „přebírá“ dlaň jeho levé paže.

Dále záchranář pokračuje tím, že narovnáním pravé nohy přestane nadlehčovat tělo tonoucího a ten se dostává do vertikální polohy obličejem ke stěně bazénu (visí za

pravou paži). V tento okamžik záchranář uchopí volnou (v tomto případě levou) paži za zápěstí a přitiskne její dlaň na hřbet již fixované ruky tonoucího. Fixaci obou rukou tonoucího na okraji bazénu „přebírá“ opět pravá paže záchranáře. Záchranář opět celou akci na okamžik zastaví a obě své paže (aniž by pravou ukončil fixaci rukou oběti) připraví na vzpor, kterým se dostává na okraj bazénu. Pro úspěšný vzpor si napomáhá současným záběrem dolních končetin.

Jakmile se dostane na břeh, uchopí ruce tonoucího i druhou rukou. Postaví se v předklonu na okraj bazénu čelem k oběti a uchopí její zápěstí křížem (pravou rukou za pravé zápěstí a levou rukou za levé zápěstí). Následuje vytažení.

Vynášení tonoucího z mělké vody

Známe dva způsoby vynášení tonoucího z mělké vody:

1. Způsob vynášení na bocích
2. „Hasičský“ způsob

1. Způsob vynášení na bocích

Stoupneme si k boku tonoucího zády, uchopíme jej za stehna a podpaží. V mírném předklonu jej pak dopravíme na břeh.

2 „Hasičský“ způsob

Na okraji břehu, kde nám voda dosahuje k pasu, otočíme tonoucího na hladině obličejem ke dnu, potopíme se pod něj, prostrčíme např. levou paži mezi nohama tonoucího tak, že chytíme jeho pravé stehno. Pravou rukou uchopíme postiženého za jeho levou ruku. Začneme se vzpřimovat a tím si naložíme tonoucího na ramena. Váha musí být rovnoměrně rozložena. Tento způsob má tu výhodu, že z vnějších cest dýchacích může samovolně vytéci voda.

Vytažení tonoucího dvěma zachránci

Jeden zachránce skočí do vody a pomáhá tím způsobem, že nastaví svá záda (drží se např. pevně břehu), po kterých je tonoucí vytažen na okraj břehu. Protože má tonoucí mokrá záda, vytažení je jednodušší. Používáme jej i při vytahování do stabilních plavidel.

7.4.4 Techniky obrany zachráncem

Pokud se zachránce naučí osvobozující chvaty, bude mít větší jistotu, že dobře zakončí záchranu tonoucího.

Osvobozující chvaty můžeme rozdělit na dvě skupiny:

- chvaty, kde zároveň s osvobozením přecházíme hned k narovnání tonoucího
- chvaty, při nichž se nejprve osvobodíme ze sevření tonoucího a teprve potom volíme způsob, kterým ho narovnáme.

Osvobození ze sevření obou rukou

Zachránce se uvolní ze sevření švihem proti palcům tonoucího.

Osvobození z držení za vlasy

Jednou rukou přitiskne zachránce hřbet ruky tonoucího ke své hlavě, druhou jej uchopí za loket téže ruky a lámáním ruky proti předloktí donutí tonoucího k tomu, aby vlasy pustil.

Osvobození ze sevření kolem pasu zezadu

Zachránce provede páku na malíčky tonoucího.

Osvobození ze sevření kolem pasu zepředu

Zachránce přitiskne předloktím trup tonoucího ke svému trupu a vyvrací jeho hlavu dozadu zapřením za nos.

Osvobození ze sevření nohou

Uchopí-li tonoucí nohy zachránce zezadu, nasazuje zachránce tonoucímu páku na jednu z jeho paží.

Je-li zachránce uchopen za nohy zepředu, je osvobození možné kroucením hlavy tonoucího.

8. Závěr

Na základě shromážděných materiálů, které jsem získal od jednotlivých středních policejních škol, jsem provedl analýzu výuky plavání, zařazení jednotlivých prvků záchranného plavání a úrovně plaveckých dovedností posluchačů na těchto školách.

Výsledky této analýzy jsem v diskusní části zhodnotil a zjistil jsem, že počet hodin vyčleněných na plaveckou přípravu je velmi malý, zařazení jednotlivých prvků záchranného plavání je neúplné a že úroveň plaveckých dovedností posluchačů těchto škol je většinou nedostačující a v některých případech se jednalo i o neplavce!

Proč jsem došel k těmto výsledkům? Provedené změny přijímacích testů tělesné zdatnosti k Policii České republiky, které již neobsahují test z plavání (kapitola 5.1.1.), zapříčinily změnu koncepce výuky plavání na středních policejních školách. Po přijetí nového zákona o služebním poměru (č. 361/2003 Sb.), který jako podmínku přijetí k Policii ČR již nestanovuje test z plavání, školy postupně snižovaly počet hodin vyčleněných na výuku plavání a od roku 2008 je výuka plavání vyřazena z učebních osnov. Na tyto školy se pak dostanou i neplavci nebo špatní plavci, kteří jako budoucí policisté nebudou v případě potřeby schopni poskytnout pomoc tonoucímu člověku.

Pokud nedojde ke změně přijímacích testů tělesné zdatnosti a k policii se tak budou nadále hlásit špatní plavci nebo dokonce neplavci, může dojít k situaci, kdy policista neposkytne první pomoc při záchraně tonoucího.

Zhodnocení celkového stavu výuky plavání na středních policejních školách, v které chyběly některé prvky záchranného plavání, mě vedlo k sestavení návrhu koncepce záchranného plavání, která podle mého názoru plně dostačuje pro potřeby budoucích policistů. Jednotlivé složky záchranného plavání, které jsem podrobně popsal v kapitole 7, musí být vysvětleny a názorně předvedeny. Posluchači si je musí vyzkoušet a následným opakováním si tyto dovednosti osvojit. Kromě nácviku záchranného plavání je velmi důležité zdokonalování se v plaveckých způsobech kraul, prsa a znak. Zdokonalováním plaveckých způsobů by měla začít každá vyučovací jednotka, neboť bez určité plavecké úrovně není možné se záchranné plavání naučit.

9. Použité zdroje

9.1 Literatura

1. BARTOŠ, J. Plavecký výcvik žáků četnických škol. *Bezpečnostní služba*, 1939, roč. 9, č. 6, s. 178 - 179.
2. BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. Praha : Karolinum, 1994.
3. ČECHOVSKÁ, I. přednáška z plavání, 2004.
4. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., JURÁK, D. Záchrané plavání v plavecké výuce. In Ed. Čechovská, I. *Problematika plavání a plaveckých sportů IV*. Praha : KPS FTVS UK, 2004. s. 40-45.
5. MACEK, P., UHLÍŘ, L. *Dějiny policie a četnictva I*. Praha : Themis, 1997.
6. MACEK, P., UHLÍŘ, L. *Dějiny policie a četnictva II*. Praha : Police History, 1999.
7. MILER, T. *Branně tělovýchovné aktivity : Plavání ve ztížených podmínkách a záchrana tonoucích*. Praha : SPN, 1984. s. 49.
8. MILER, T., BĚLOHLÁVEK, J. a kol. *Branně sportovní a branně technická činnost : Vodní záchranná činnost*. Praha : SPN, 1989.
9. MILER, T. *Záchranař : Bezpečnost a záchrana u vody*. Praha : Vodní záchranná služba ČČK, 1999.

10. MILER, T. a kol. *Vzdělávací program Vodní záchranné služby Českého Červeného kříže*. Praha : Vodní záchranná služba ČČK, 1999.
11. PERNICOVÁ, H., BĚLKOVÁ, T., JAVŮREK, J., KYRALOVÁ, M., LABUŤOVÁ, J., STRNAD, P. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha : Fortuna, 1993.
12. PETERKOVÁ, J. *Tvorba diplomové práce*. Praha : Nakladatelství Oeconomica, 2004.
13. PUDIL, J., rozhovor, 2008.
14. SYNEK, M., SEDLÁČKOVÁ, H. *Diplomová práce : metodický návod jak psát diplomové a seminární práce*. Praha : VŠE, 1994.
15. SYNEK, M. , SEDLÁČKOVÁ, H., SVOBODOVÁ, I. *Jak psát diplomové a jiné písemné práce*. Praha : VŠE, 1999.
16. ŠEBESTA, F. *Plavecký výcvik u rotterdamské policie*. *Bezpečnostní služba*, 1938, roč. 8, č. 5, s. 173-174.
17. ZAHRADNÍK, A. *Vodní sporty u četnictva*. *Bezpečnostní služba*, 1941, roč. 11, č. 11, s. 335-339.

9.2 Internetové stránky

18. http://www.mvcr.cz/rs_atlantic/project/article.php?id=12437
19. http://www.mvcr.cz/rs_atlantic/project/article.php?id=39426#prijeti
20. http://www.spschol.cz/Info_o_skole/Historie.htm
21. <http://www.spsji.cz>
22. <http://www.spsmvbr.cz>
23. <http://www.wikipedia.cz>
24. http://zpravy.idnes.cz/povodně-zase-prijdou-jen-se-nevi-kdy-a-jakeho-typu-ft0-domaci.asp?c=A070804_112323_domaci_bar

10. Přílohy

1. Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS
2. Informovaný souhlas
3. Dotazník rozeslaný evropským státům, prezentace získaných výsledků
4. Případy, kdy policisté zachránili tonoucího
5. Hrozba povodní
6. Zdravotní účinky plavání
7. Vodní sporty u četnictva
8. Motorické testy



UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavín
tel. (02) 2017 1111
<http://www.ftvs.cuni.cz/>

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Úroveň tělesné výchovy na středních policejních školách v ČR se zaměřením na plaveckou přípravu

Forma projektu: diplomová práce

Autor/ hlavní řešitel/ Roman Švarc

Školitel (v případě studentské práce) PaedDr. Tomáš Miler

Popis projektu

Ve své práci jsem zjišťoval úroveň plaveckých dovedností budoucích policistů na středních policejních školách v Praze, Jihlavě, Brně a Holešově. S těmito budoucími policisty jsem provedl dva motorické testy, plavání 200 metrů volným způsobem a plavání pod vodou.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:

Na bazénu přítomen plavčík a instruktor tělesné výchovy, motorické testy prováděli jednotlivě a organizovaně, testování byly předem poučeni o možných nebezpečích.

Etické aspekty výzkumu

Osobní údaje (iniciály a rok narození) jsou použity pouze pro potřeby diplomové práce.

Informovaný souhlas (přiložen)

V Praze dne 17.2. 2008

Podpis autora

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: doc.MUDr.Staša Bartůňková, CSc
Prof.Ing.Václav Bunc, CSc.
Prof.PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc
Doc.MUDr.Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0038 / 2008

dne: 22. 2. 2008

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

razítko školy



podpis předsedy EK

Informovaný souhlas

Vážený kolego, dovoluji si Vás požádat o spolupráci v rámci výzkumu, který je součástí mé diplomové práce, v níž se zaměřuji na úroveň plaveckých dovedností posluchačů středních policejních škol. Ke zjištění úrovně plaveckých dovedností jsem vybral dva motorické testy: plavání 200 m volným způsobem a plavání pod vodou. Vaším úkolem bude oba tyto testy absolvovat - při motorické testu plavání 200 m volným způsobem dosáhnout co nejkratšího času předem určeným plaveckým způsobem a u motorického testu plavání pod vodou uplavat na jeden nádech co nejdelší vzdálenost. Vámi dosažené výsledky pak použiji ve své práci.

Musím vás informovat o možných nebezpečích, které vám během testů hrozí. Při skoku do vody, po hlubokém nádechu, i do nevelké hloubky, může dojít k mechanickému poškození plic. Důsledkem je vzduchová embolizace. Většinou nebývá rozsáhlá, ale může následovat zmatenost až utonutí. Nebezpečný je i pád do vody na plocho, nebo hyperventilace při plavání pod vodou na jeden nádech, kdy také hrozí utonutí.

Během provádění testů bude přítomen plavčík a instruktor tělesné přípravy. Před prováděním testů budete ještě jednou poučeni o možných nebezpečích a budete mít možnost rozcvičení a rozplavání. Testy se budou provádět jednotlivě a organizovaně, aby nedošlo k poškození zdraví či utonutí.

Dále vás chci ujistit, že vaše osobní údaje (iniciály, rok narození) a zaznamenané výsledky testů nebudou nijak zneužity a budou použity pouze v mé diplomové práci.

Prohlašuji, že jsem byl seznámen se způsobem provedení testů a poučen o možných nebezpečích z něj vyplývajících. Potvrzuji svým podpisem, že jsem poučení plně porozuměl a souhlasím s provedením testů.

Souhlasím s uvedením mých osobních údajů (iniciály a rok narození) a výsledků testů v rámci diplomové práce.

Datum:.....

Podpis testovaného:.....

Příloha 3

Dotazník rozeslaný evropským státům, prezentace získaných výsledků

1. Je zkouška z plavání součástí výběrového řízení pro vstup k policii?
2. Pokud ano, jsou zde nějaké časové limity obecně a jsou zde rozdílné limity podle věku nebo pohlaví?
3. Mají policisté možnost trénovat plavání během kondiční přípravy?
4. Je úroveň plaveckých schopností přezkušovaná u policistů alespoň jednou ročně?
5. Vyučuje se plavání na vašich policejních školách, např. „záchranné plavání“?

Slovensko

- | |
|--|
| 1. Ano, ale pouze pro plavce. Z důvodu, že hlavně na východním Slovensku se plavání stalo velkým problémem, bylo na základě rozhodnutí ministerstva vnitra plavání upraveno tak, že uchazeč musí splnit potřebný počet bodů v ostatních disciplínách a tím nemusí absolvovat přijímací řízení z plavání. |
| 2. Ano, máme časové limity ,zvlášť pro ženy a muže. |
| 3. Ano, u policistů, kteří jsou plavci. |
| 4. Ano, u policistů, kteří jsou plavci . |
| 5. Ano, plavání je součástí tělesné přípravy na policejních školách. |

Švýcarsko

- | |
|--|
| 1. Ne. |
| 2. Bezpředmětné. |
| 3. Ne. |
| 4. Ne |
| 5. Ano, hlavní důraz při výuce je kladen na záchranu života, nikoli na rychlost plavání. |

Rakousko

1. Ne.
2. Bezpředmětné.
3. Ne.
4. Ne
5. Záchrané plavání je součástí základního výcviku policistů.

Francie

1. Ne.
2. Bezpředmětné.
3. Dobrovolné, individuální
4. Ne.
5. Jeden samostatný test bez omezení na závěr školy.

Belgie

1. Ne.
2. Bezpředmětné.
3. Obecně nemají naši policisté příležitost trénovat nebo udržovat svou kondici a plavecké schopnosti během pracovní doby. Pouze u speciálních jednotek je vyžadováno, aby policisté uměli plavat.
4. Ne.
5. Ano, základní výcvikové programy pro inspektory, šéfinpektory a policisty obsahují plavecký kurz a záchranářské plavání. Policejní školy nabízejí svým studentům možnost získat oficiální(evropský) záchranářský certifikát. Plavání není podmínkou úspěchu v základním policejním výcviku.

Německo

1. Ne.
2. Bezpředmětné.
3. Ne.
4. Ne.
5. Ano, plavání je součástí sportovního výcviku během tří let na policejních školách.

Příloha 4

Případy, kdy policisté zachránili tonoucího

O život šlo dne 1.2. 2006 osmiletému chlapci z Chvaletic, pod kterým se prolomil led na zamrzlém Labi. Jeho drama mělo šťastný konec. Ale nemuselo mít, kdyby nezasáhli dva chvaletičtí policisté. Ti riskovali svůj život, ale chlapce v poslední chvíli z ledové vody vytáhli. (ČTK)

Dva ostravští policisté 2.9. 2002 dostali od ředitele správy Severomoravského kraje ocenění za záchranu života, když vyprostili řidičku z havarovaného vozu, které se potopilo do řeky Porubky. (ČTK)

Opava (ab) – Hasiči a policisté hledali v sobotu 25.8. 2007 odpoledne v řece Opavě 8leté děvčátko, které zmizelo ve vodě pod jezem v Opavě-Komárově. V bezvědomí ji našel pod hladinou jeden z policistů, lékařům se podařilo obnovit její životní funkce.

„Dva z policistů se vrhli do vody v místě, kde holčičku naposledy viděli svědkové. Po minutě pátrání pod hladinou jeden z policistů bezvládné tělíčko našel ve tří- až čtyřmetrové hloubce,“ řekl Právu mluvčí opavské policie René Černoorský.

„Zhruba po pěti minutách resuscitace se záchranářům podařilo obnovit srdeční činnost a malou pacientku napojenou na umělou plicní ventilaci vrtulník letecké záchranné služby přepravil do Fakultní nemocnice s poliklinikou v Ostravě-Porubě,“ sdělil mluvčí moravskoslezské záchranky Lukáš Humpl.

Podle svědků byla dívenka pod vodou přibližně deset až patnáct minut. „Její stav je stabilizovaný, je však podezření na poškození mozku nedostatkem kyslíku,“ řekl Černoorský. (Právo, 27.8. 2007)

Příloha 5

Hrozba povodní

Povodně zase přijdou. Jen se neví kdy a jakého typu.

Před pěti lety postihla Čechy rozsáhlá povodeň. Zeptáte-li se odborníka, kdy přijde další, odpoví otázkou: „Jaká?“ Klimatologové a hydrologové je totiž dělí na letní (z velkých dešťů, jako byly ty v roce 2002) a zimní z prudkého tání sněhu. Právě těch by mohlo přibývat.

S tím, jak se otepluje, může podle některých klimatologů přibývat dešťů a tím i povodní letního typu. Jan Pretel, vedoucí prognostiky oddělení Českého hydrometeorologického ústavu však upozorňuje na fakt, že se změnou klimatu dochází k rychlejšímu nástupu jara, prudšímu tání sněhu i k větší hrozbě zimních povodní.

Přišly povodně znenadání?

Zajímavé je, že i v historických záznamech se dá vysledovat, že v některých obdobích převažovaly v Česku povodně zimního typu, jindy zase povodně letní. Například na Vltavě bylo nejvíce zimních povodní v 19. století, zatímco letní záplavy hrozily nejčastěji ve 2. polovině 16. století. Alespoň v historických dobách, odkdy máme záznamy.

Podle předního českého geologa a klimatologa Václava Cílka upozorňovali čeští hydrologové již dlouho před záplavami v roce 1997, že je velmi pravděpodobné, že území zasáhne velká voda. Podle něho byli první, kdo si vůbec zvýšené nebezpečí povodní v Evropě uvědomili, celkem logicky Holanďané.

Ti již roku 1994 varovali, že v Evropě dochází k dlouhodobým změnám hydrologických režimů, a tedy i k většímu riziku vzniku záplav. V devadesátých letech pak bylo několik povodní na Rýnu, z toho dvě stoleté. Přesto v Česku do července 1997 věnoval varováním pozornost jen málokdo. „Klidné“ dvacáté století vzpomínky na dřívější záplavy vytěsnilo do historie, kamsi do blízkosti napoleonských válek.

Povodně z roku 1997 a 2002 nebyly v poslední době jediné. V roce 2007 prožili záplavy i lidé v Krkonoších a ve východních Čechách, kde se začátkem srpna rozvodnilo Labe a Jizera.

Moudrost předků

Záplavy neodmyslitelně ke střední Evropě patří – ať si o tom myslíte, co chcete. Formovaly dnešní krajinu. Však se také našemu území podobné katastrofy v minulosti nevyhýbaly a je jasné, že se ani vyhýbat nebudou.

První doložená zpráva o povodni na Labi (a tedy pravděpodobně i na Vltavě) je stará více než tisíce let. A kromě povodní se zmiňuje také o zničující vichřici. Konkrétně o roce 987 hovoří Letopisy z Hindelsheimu: „Toho roku Sasové vtrhli do země Slovanů a naposledy jsou tamní Slované uvedeni pod královu správu a obnoveny hrady při řece Labi. Tehdy také se vody velmi rozvodnily a i velký vítr zbořil mnohá stavení.“

Naši předkové proto s velkou vodou počítali a uměli s ní žít. Ještě stavitelé železničních tratí na konci 19. století projektovali násypy nad hladinu vody při případných záplavách. I to je důvod, proč během povodní většina vlaků normálně jezdila, zatímco auta na „modernější“ silnice zaplavené vodou vyjet nemohla. O metru je v této souvislosti zbytečné mluvit.

Záplavy budou, ale kdy?

A jaká je tedy odpověď na původní otázku, zda se mohou povodně opakovat? Dánský hydrolog Jacob Host-Madsen, který je expertem Evropské unie na povodně, před časem pro Lidové noviny řekl, že velká povodeň, podobná té v roce 2002, určitě přiteče po Vltavě znovu.

Podle něho to bude znenadání a lze těžko odhadnout kdy. Budeme-li mít štěstí, tak možná až za několik století. Záplavy, které před deseti a pěti lety postihly Českou republiku, tedy nejsou nic výjimečného. Výjimečné spíše bylo dvacáté století tím, že k žádným takovým událostem téměř nedocházelo. (24)

Příloha 6

Zdravotní účinky plavání

Plavání je významným prostředkem ve smyslu regenerace fyzických a duševních sil, prevence a kompenzace vlivů na organismus a rehabilitaci po úrazech i některých chorobách.

Zdravotní a korekční účinky plavání vyplývají především ze specifického prostředí, ve kterém se činnost provádí a z charakteru vlastních motorických činností:

Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, především velké svalové skupiny, tím zároveň zlepšuje prokrvení tkání. Do činnosti se zapojují i svalové skupiny, které jsou v běžném životě zanedbané (např. svaly oblasti kyčelního kloubu).

Účinky hydrostatického tlaku odlehčují celý pohybový systém, jsou prostředkem k vyrovnání funkčních poruch páteře, poruch stavby dolních končetin i oslabení vnitřních orgánů.

Vodorovná poloha těla usnadňuje práci oběhového systému.

Čistý a bezprašný vzduch příznivě působí na rozvoj dechového systému. Při výdechu do vody dochází k posilování dýchacích orgánů a dýchacích svalů.

Cyklický pohyb a jeho intenzita (aerobní cvičení) mají příznivý vliv na rozvoj kondičních a koordinačních schopností.

Pohyb ve vodě přispívá k otužování a má vliv na celkovou odolnost organismu vůči teplotním změnám a infekcím. (11)

Příloha č. 7

Vodní sporty u četnictva (17)

Antonín Zahradník:

Vodní sporty u četnictva.

Úvod:

Má-li tělesná výchova připravit našeho výkonového četníka tak, aby mu nebyla nepřekonatelnou žádná překážka přírodní nebo umělá, s kterou se při výkonu služby setká, bude to jistě na prvním místě plování, jež mu umožní zdolatí nejběžnější překážku, kterou je mnohý vodní tok.

Plování u četníka radíme jako výkon tělesné zdatnosti mezi cviky přirozené, jež zaměstnávají všestranně svalstvo celého těla.

Hluboké dýchání děje se nad hladinou vodní, která je prostá prachu a nečistoty, a v důsledku toho podrobují se naše plíce skutečné vzdušné

koupeli, což nemůžeme dosíci při žádném sportu.

Voda má velký účinek zdravotní na lidské tělo jako osvěžující a otužující prostředek, neboť pohybem v chladnější vodě dochází k překrvení vnitřních orgánů a k zrychlení oběhu krevního.

V záchraně tonoucích má plování přednost před jinými tělesnými cvičeními a zvyšuje tím i mravní hodnotu četníka.

Kolik osob již jenom zahynulo ve vodě jen proto, že jim nikdo z diváků nepomohl, ježto byli mezi nimi sami neplavci. Bolestnější bylo, byli-li mezi nimi i bezpečnostní orgánové.

Vzpomeňme si jen na tragický případ rakvic

kých dětí, jež v tak hojném počtu zahynuly ve vlnách Dyje.

Nejen rodiče, ale hlavně také školy mají hleděti, aby každé zdravé dítě umělo alespoň jedním způsobem plovati.

Po takových tragických událostech dostáváme teprve za vyučenou a teprve tehdy oceňujeme význam plování; ovšem pak na to zase zapomínáme a čekáme, až se zase někde něco přihodí.

Občané na Novopacku na př. nikdy nepřemýšleli, jaké neštěstí je v životě potká. Nikdy nepomyslili, že mnohý z nich bude jednou zachraňovati svoji rodinu a svůj majetek ve vlnách katastrofální povodně, až jednoho červencového dne r. 1936 odpoledne, kdy strhla se nad Novou Pakou bouře a z toho průtrž mračen s krupobitím.

Do města Nové Paky valily se spousty vod, takže ulice se proměnily v dravou řeku, která způsobila velké škody na majetku občanů a v textilních továrnách. Škody šahaly do milionů korun.

Několik desítek domů i obchodů bylo úplně zatopeno a několik osob ve vodě zahynulo. Průtrž mračen zasáhla i okres jičínský.

V této době ukázal se význam záchrany tonoucích a plavání. Ten, kdo uměl plovat, vysvobodil se lehce a pomohl i jiným.

Příslušníci četnické stanice v Nové Pace z nichž byli někteří výborní plavci — brodili se takřka 5 hodin ve studené vodě, neznajíce při tom oddechu a s nasazením vlastních životů zachránili 16 lidských životů před utonutím. Toť výkon skutečně hodný uznání.

Vodní živel dosahoval místy až 4 m výšky. Statečnost novopackých četníků oceňovaly nejen noviny, ale i veškeré tamní obyvatelstvo.

Tento případ živelní katastrofy jasně znázorňuje, jak velikou důležitost má výcvik v plování a záchrana tonoucích pro četníka, který při svých pěších obchůzkách, konaných velmi daleko od osad, obcí a měst, kde není možno spoléhat se na jiné zachraňovací prostředky — jest nucen sám poskytnouti tonoucímu pomoci i za nejobtížnějších poměrů a v každé době, což vyžaduje i výkon jeho služby.

Moderní doba žádá od četníka všestranného vzdělání. K tomuto vzdělání náleží i tělesná výchova, bez níž není možno existovati.

Plování, veslování a záchrana tonoucích jsou tělesná cvičení, která souvisí přímo s výkonem služby našeho četníka, proto je nutno, abychom doplnili jeho službu řádným služebním předpisem, podle kterého by se četník v budoucnu řídil.

V tomto článku chci podati stručný nástin výcviku v plování, veslování a záchraně tonoucích, jehož by mohlo býti upotřebeno k pozdějšímu vypracování služebního předpisu pro všechny bezpečnostní sbory s názvem „Výcvik v plování, veslování a záchrana tonoucích“.

Plování.

Plování člověka jest umělé udržování vlastního těla nad vodou a pohyb v ní. Umět plavat znamená umět řádně dýchat. Do vody můžeme vstoupiti teprve tehdy, nejsme-li uhrátí, unaveni a známe-li hloubku vody. Nejdříve jest nutno, abychom se ve vodě řádně osmělili, t. j. abychom se nebáli vody a byli v ní jako doma. Jakmile jsme vstoupili do vody, držíme ruce pod vodou. To platí též, jestliže jsme ztratili ve vodě půdu pod nohama.

Jestliže jsme se dostali do nebezpečí, pak nesmíme křičeti, abychom neztráceli vzduch z plic. Jest lépe zavolat o pomoc, udržeti si vzduch v plicích, a jestli možno, lehnouti si na záda. Hlavní věcí jest zachovati klid.

Ve vodě se osmělujeme takto: Nejdříve hluboce vdechneme, zadržíme dech a potopíme se na několik vteřin pod vodu a při tom otevřeme oči tak, abychom viděli ve vodě na dno. Otvírání očí pod vodou není zdraví škodlivé, naopak, jsme-li v čisté vodě, osvěžuje oční spojivku. Jestliže jsme se již řádně osmělili, opakujeme potápění ve dřepu opět při zadržení dechu, až se nám podaří, že jsme nesení nad vodou.

Zatajíme-li dech a položíme-li se na prsa nebo na záda, udržíme se na vodě, byť i neznáme některý způsob plování.

Jako cvičíme paže a nohy, cvičíme i dech, který hraje při plování a záchraně tonoucích nejdůležitější roli. Kdo při plování neumí podle pravidel dýchat, není plavcem. Člověk normálně vdechuje nosem a vydechuje ústy. Při plování dýcháme opačně, t. j. vdechujeme ústy a vydechujeme nosem. Vdech konáme rychle. Učme se, abychom vzduch v plicích ponechali vždy aspoň chvílku, nebo aspoň tak, jak dlouho potřebujeme.

Bude velkým problémem stanovit osnovy, podle nichž by mohlo být započato s výcvikem. Jde tu o hromadný výcvik, a je otázkou, který postup při takovém hromadném výcviku je pro četnictvo nejvýhodnější. Jisto jest, že nebude použito výcviku, se kterým se shledáváme v basénu nebo na plovárnách, kde plavčík zavěs svého svěřence na provaz a cvičí s ním jednotlivé lekce několik dnů.

Proto je nutno, aby byly pořádány kursy v plování a záchraně tonoucích tam, kde je k tomu příležitost, t. j. v místech, kde jsou lázně s basénem v čase zimním, a v letní době pak na plovárnách.

Jest nutno, aby každý četník absolvoval uvedený kurs plavání. Vyučováním by mohli být pověřeni prozatím zkušení plavčíci do té doby, nežli bychom měli dostatek instruktorů z řad četnictva.

Plování nad vodou rozdělujeme na:

a) trpné, kde člověk zaujme polohu těla

a přechází do rovnováhy s vodou, která ho sama nese,

b) činné, kde se člověk činným pohybem svých údů netoliko udržuje nad vodou, nýbrž i pohybuje se v ní.

Činné plování můžeme provádět několika způsoby, z nichž pro čteníka postačí tyto druhy plování:

1. plování na prsou,
2. plování crawllem (kraulem),
3. plování na znaku,
4. šlapání vody a
5. skok do vody.

Ad 1. Plování na prsou.

Plování na prsou čili plování vpřed je nejznámější starý způsob, při němž je nejdůležitější souhra paží a nohou. Veškerá průpravná cvičení nutno provádět bez jakékoli námahy, volně a měkce. Cvičitel musí klásti hlavní důraz na techniku dýchání. Je dobře nacvičiti tento způsob plování nejdříve na suchu a to ve čtyřdobé sestavě jako cvičení prostná. Jestliže jsme provedli cvičení na suchu, přikročíme k provádění cviků ve vodě.

Cvičitel nechá žáky nastoupiti do dvojřadu ve vodě, čelem ke stěně vodního cvičiště. Každá jednotlivá dvojice cvičí nařízené cviky, při čemž se oba žáci ve výkonech střídají. Cvičitel stojí na vhodném místě s píšťalkou v ruce, aby mohl výcvik řádně kontrolovati a cvičence opravovati.

Nejdříve bude nutno, aby cvičitel žákům prakticky dokázal, že po hlubokém vdechu se specifická váha lidského těla neliší od váhy vody a že tudíž tělo člověka plyne na hladině vodní (Archimedův zákon).

Čtyřdobá sest. souhry paží a nohou.

1. ze základního postavení (ruce vzpažit dovnitř, poloha hřb., palce u sebe, stoj spatný), zvolna upažeme,
2. obě ruce skrčíme připažmo a obě nohy skrčujeme přednožmo, kolena a špičky od sebe,
3. obě ruce trčíme vzhůru dovnitř, t. j. do základní polohy, a obě nohy trčíme stranou a rychle snožíme,
4. ruce a nohy jsou v poloze „výdrž“.

Ad 2. Plování crawllem.

Plování crawllem řadíme mezi nejrychlejší způsoby plování.

Není pochyby, že při zachraňování tonoucích musí čteník ovládati bezpodmínečně některý z rychlejších způsobů plování, neboť někdy rozhoduje rychlé zdolání vzdálenosti k tonoucímu.

Crawl (kraul) zaručuje nejjvětší rychlost v plování i na velké vzdálenosti, brání však rozhledu plavce po hladině vodní.

Ad 3. Plování na znak.

Plování na znaku je nejobvyklejší způsob, při němž základní polohou je šipka na zádech.

Ad 4. Šlapání vody.

Šlapání vody je vlastně plování ve stoje. Do této polohy se dostaneme, zkrátíme-li při plování na prsou ráz paží a vynecháme-li na chvíli i ráz nohou, čímž tělo dostane se do polohy svislé, načež v této poloze započneme teprve provádět silnější ráz nohou. Pak pokusíme se vynořiti z vody nejdříve jednu ruku a za ní druhou. (Tento cvik potřebujeme zvláště při záchraně tonoucích).

Ad 5. Skoky do vody.

Pokud jde o skoky do vody s různého odrazistě, je nutno, aby si čteník připomenul pravidlo: „Skoky do vody provádíme jen v místech naprosto známých.“

Skoky do vody dělíme na:

1. skoky po nohou a
2. skoky po hlavě.

Ad 1. Skoky po nohou.

Při skocích po nohou je vždy připaženo. Základní postavení je stoj spatný na okraji odrazistě, aby palce nohou přecházely přes okraj tak, aby byly přes něj přehnuty; skok musí býti proveden šikmo vpřed, nikoliv přímo nahoru. Tělo je napiaté, hlava má být pěkně nesená. Po hlubokém vdechnutí a krčení nohou odrazíme se buď do dálky nebo výšky a po vynoření ihned vydechneme.

Ad 2. Skoky po hlavě.

Při skocích po hlavě děje se dopad zpravidla pažemi napřed. Při tom jest velmi důležité držení hlavy. V počátcích nutno přitáhnouti bradu k hrudi, později držíme hlavu přímo.

Pro výkon služby čteníka nutno plování nacvičiti i ve stejnokroji.

Veslování.

Zásadou veslování je, že jen cvičenec, který se naučil řádně alespoň jednomu způsobu plování, smí na loď. To platí i pro společníka, který se necítí ve vodě „jako doma“.

K vodní turistice se hodí jízda na čanóích a kajacích. Tam je veslař obrácen obličejem ve směru jízdy. Kajak se pohybuje dvoupadlem, na čanóí mají veslaři (jsou dva) každý jedno krátké padlo. Při závodech padluje v kleče, jinak v sedě. Padlo je volné a držíme je jednou rukou nahoře napříč a to kolmo k ose padla. Druhá ruka je v místech, kde začíná padlo rozšiřovati. Při jízdě v kajaku používá veslař dvojpadla a střídavě ponořuje lopatky do vody.

Pokud jde o ostatní lodí, (jola, temžský člun, pramice a houseboat) tam veslujeme. Vesla — která jsou zaražena v čepu — mohou se otáčet jak v rovině svislé, tak i vodorovně.

Na našich plovárnách hemží se ve značném množství oblíbené lodičky „maňásky“. Jsou to lodičky asi 15 kg těžké, snadno se dají s místa na místo přenášeti. Dvojpadlo neslouží jen k

veslování, nýbrž pomáhá veslaři udržovati též rovnováhu. Velkým uměním je ve hloubce přeskocenou takovou lodičku obrátiti, vylíti z ní vodu a opět do ní nasednouti.

Pokud jde o veslování, jest nutno přihlížeti k tomu, aby čteník znal výcvik na kterékoliv lodi, neboť veslování je pro čteníka právě tak nutné jako plování — setkává se s ním často při výkonu služby, zejména při záchraně tonoucích, při povodních, při stihání pytláků ryb, zločinců a pod.

Záchrana tonoucích.

Z nejdůležitějších výkonů v plování jest záchrana života tonoucího. Vyžaduje to nejen osobní statečnosti plavce, nýbrž i ochotu obětovati i sebe sama, jestli třeba.

Novinářské zprávy, jakož i statistika nám dokazují, kolik lidí zahyne ročně ve vodě, ač polovina jistě mohla býti zachráněna.

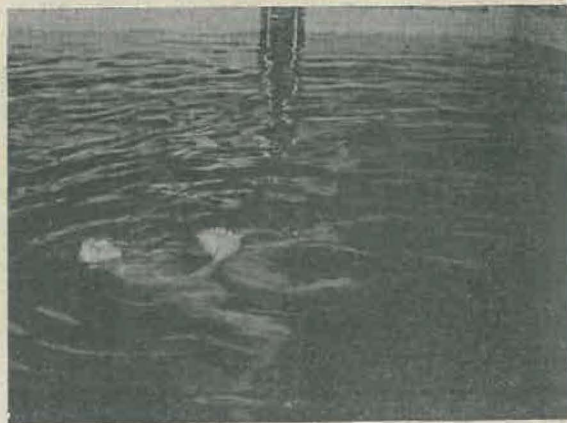
Bezpečnostní orgán jako ochránce veřejné bezpečnosti má jíti příkladem vstříc. Musí býti — jednali se o záchranu tonoucího — první na místě a musí se snažiti, aby pomocnými zaří-



Zachránce skáče do vody.



Uchopení tonoucího za pravou ruku.



Doprava postiženého k břehu.

zeními nebo vlastní silou tonoucímu pomohl dostat se do bezpečí.

Uvedl jsem již vpředu, že výcvik v záchraně tonoucího má pro čteníka velikou důležitost, zejména jestli čteník při záchraně odkázán sám na sebe — často v odlehlých místech, kde se nikoho nedovolá.

V takovém případě musíme se snažiti, abychom nejprve použili všech pomocných prostředků, a teprve potom se pokusili o záchranu člověka před utonutím, jestli použití těchto prostředků bezvýsledné.

Tonoucího můžeme zachrániti, jestliže mu podáme ruku, tyč, šňůru záchranného pasu, torpedo či jiný předmět, nebo konečně poskytneme-li mu pomoc lodí nebo jinými plavidly. To ovšem provádíme jen tehdy, jsme-li přesvědčeni, že tonoucí jest při dostatečném vědomí.

Stane-li se, že nešťastník se topí poblíže břehu, utvoříme tak zvaný „řetěz“ z lidí na blízkosti jsoucích od břehu až k tonoucímu.

Jinak zachraňujeme tonoucího plováním k němu, jak nám přesně znázorňují fotografické snímky.

Jednou z nejdůležitějších zásad při tom jest neplovat nikdy k tonoucímu z předu, nýbrž vždy zezadu. K tonoucímu — a to k dospělé osobě — můžeme se přiblížiti jen na dosažení rukou, dále ne. Oproti tomu můžeme plovati rovnou k dítěti, které se topí a jestli větší, necháme se jím vzíti za ramena nebo kolem krku a takto můžeme plovati ke břehu.

Nejobtížnější zachraňování jest u osob, které se udržují jen trochu nad vodou. Jsou to lidé, kteří ztratili odvalu dále plovati a pod. Stává se, že ve vodě někoho chytne křeč, netone sice, ale nemůže dále plovati. V takovém případě připlujeme mírně k tonoucímu a abychom mu dodali odvahy, voláme na něho mírnými slovy a snažíme se ho postrkovati ke břehu. Jakmile

3obrázky foto četn. pátr. st. Hradec Král. Četn. archiv



Dřprava tonoucího k vynesení na břeh.

Foto četr. pátrací stanice Hradec Králové.



Zavedení umělého dýchání.

Četnický archív.

počal ten, kdo se topil, plovati, nevolejme již na něho, neboť bychom ho opět vyrušili z potřebného klidu.

Pokud jde o přiblížení k tonoucímu pod vodou, jest pro zachránce velmi výhodné, ježto tonoucí svého zachránce ve vodě nevidí a proto nemůže jej uchopiti.

Stane-li se, že tonoucí se již potopil, pak se děje záchrana potápěním. Do 3 metrů se snadno potopíme kolmým kluzem, utonulého uchopíme oběma rukama zezadu podpaží, pak se odrazíme oběma nohama od vodního dna a šlapáním vody dostaneme se na hladinu vodní, kde použijeme chvatů k plování ke břehu.

Tonoucího vynášíme z vody, různým způsobem. Nejvýhodnější je tak zvaný hasičský způsob. Provádíme jej tím, že tonoucího položíme na vodu (prsá dolů) a rychle jej podplaveme a nadzvedneme.

Ve většině případů bývá tonoucí, jakmile se

dopraví do bezpečí (na břeh, loď a pod.) již v bezvědomí. Tu nezbyvá než poslati pro lékaře a zatím zavésti umělé dýchání. Umělému dýchání vyučuje se v četnických školách, proto nebudu se o něm zmiňovati.

Nutno však, nežli přijde lékař, vyčistiti nešťastníkovi ústa a hrdlo. Pak ho nadzdvihneme a tepeme do zad, aby volně mohla vytéci voda, vniklá do dychadel, načež zavedeme umělé dýchání.

Závěr.

Zásadou naší musí býti, abychom vycvičili našeho výkonného četníka a umožnili mu vodní sport tak, abychom jej zbytečně nezaměstnávali cviky, kterých by nikdy v životě nepoužil. Je nutno v řadách našeho obětavého četnictva vzbuditi zájem o věc v nynější době tak nutnou a upozorniti nadřízená četnická velitelství na její význam pro službu bezpečnostního orgána.

Příloha 8

Motorické testy

Motorické testy:

(dodržujte pořadí testů tak, jak jsou uvedeny)

1. TEST- 200 m volný způsob

Úkol:

Odrazem od stěny bazénu uplavat zvoleným plaveckým způsobem 200 m v co nejkratším čase.

Zaznamenat:

- naměřený čas (s přesností na celé vteřiny)
- jméno a příjmení plavce
- věk
- pohlaví
- zvolený plavecký způsob

Poznámka:

- je možné použití plaveckých brýlí
- zvolený plavecký způsob se během plavání nemění
- plavec se nesmí během plavání žádnou částí těla dotknout dna bazénu
- pokud nebude možné uvést jméno, toto jméno nezveřejním a bude použito pouze pro mou potřebu

2. TEST- Plavání pod hladinou

Úkol:

Po zanoření odrazem od stěny bazénu (plavec nesmí po celou dobu plavání žádnou částí těla „protnout“ hladinu) uplavat na jeden nádech co nejdelší vzdálenost.

Zaznamenat:

- uplavenou vzdálenost (m)
- jméno a příjmení plavce
- věk
- pohlaví

Poznámka:

- nepoužívají se plavecké brýle

Pokud nebude možnost uvést jméno, toto jméno nezveřejním a bude použito pouze pro mou potřebu, popřípadě telefonicky upřesníme.

Na závěr bych chtěl poděkovat a požádat, aby se testů účastnilo minimálně 20 posluchačů.

mail : sroman@tiscali.cz

.....děkuji