

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**LUKÁŠ KORDÍK**

**III. ročník**

**VÝCVIK DĚTÍ A MLÁDEŽE VODNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY**

**THE WATER RESCUE TRAINING OF CHILDREN AND YOUTH**

**Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Mojžíšová, Ph.D.**

**PRAHA 2010**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a literatury.

V Praze dne 20.6. 2010

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

paní PhDr. Jarmile Mojžíšové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, doporučení odborné literatury, svými podnětnými připomínkami, společnými diskuzemi a metodickou pomocí přispěla ke vzniku této práce.

### **Anotace v české jazyce**

Bakalářská práce je zaměřena na kladný přístup k dětem ve skupině vodní záchranné služby, výběru vhodné motivace a způsobu vyučování záchrany tonoucího ve správné posloupnosti. Součástí práce je metodika přípravy dětí a mládež na řešení krizových situací ve vodě.

### **Klíčová slova**

Motivační program, vodní záchranná služba, záchrana tonoucího, záchranář, záchranné pomůcky, záchranné praktiky.

### **Anotace v anglickém jazyce**

This Baccalaureate paper focuses on fundamental instruction approaches with children in water rescue services, selection of appropriate motivation and manner of drowning rescue instruction in the correct sequence. This writing describes how to prepare children and youth for handling crisis situations in the water.

### **Klíčová slova**

Motivation plan, rescuer, rescue equipment, rescue practices, water rescue service.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## Obsah

Obsah.....	5
1 Úvod .....	7
2 Historie vodní záchrany ve světě i u nás.....	8
2.1 Vodní záchranná služba Českého červeného kříže .....	9
3 Cíle organizací zabývajících se záchranou tonoucích .....	11
4 Fyzická připravenost.....	13
5 Učební programy kvalifikací mládeže.....	15
5.1 Mladý záchranář V. VZS ČČK.....	15
5.2 Mladý záchranář IV. VZS ČČK.....	16
6 Současná metodika výcviku Vodní záchranné služby.....	19
7 Seznámení se záchranou tonoucích .....	24
7.1 Posloupnost výuky .....	24
7.2 Rozložení výuky.....	25
8 Záchranné praktiky .....	27
8.1 V přírodě.....	27
8.2 Na bazénu .....	27
9 Motivační program .....	29
9.1 Skupina .....	29
9.2 Závody .....	30
9.3 Plavecké kategorie.....	30
9.4 Ověřování znalostí.....	31
10 Tréninkové skupiny .....	32
11 Záchrana tonoucího .....	33
11.1 Před vstupem do vody .....	33
11.2 Vstup do vody .....	33
11.3 Plavání k tonoucímu .....	34
11.4 Přiblížení k tonoucímu .....	35
11.5 Narovnání.....	35
11.6 Metody tažení tonoucího .....	36
12 Pomůcky použitelné při výcviku .....	38
12.1 Záchranné pomůcky použitelné na větší vzdálenost .....	38

12.2	Záchranné pomůcky pro osobní zásah .....	39
12.3	Plavidla používaná pro záchranu .....	40
12.4	První pomoc .....	41
13	Obecná struktura tréninku .....	42
14	Závěr .....	44
15	Zdroje.....	45
	Seznam příloh .....	46

# 1 Úvod

Několik let spolupracuji s Vodní záchrannou službou Českého červeného kříže (dále VZS), vedu oddíl VZS dětí a mládeže a současně pracuji jako plavčík. Mám tedy k vodě velmi blízko a proto mi není lhostejné, jak se bude vyučovat záchrana tonoucího, kdy je potřeba začít s výcvikem u dětí a mládeže, jaké způsoby, posloupnost a motivaci při výuce využít. Jedná se o volnočasovou aktivitu, která u nás není příliš rozšířená, mezi lidmi je málo známá a organizací, které se jí zabývají je v celé České republice velmi málo (například v Praze je pouze jedna skupina).

V této práci se budu zabývat správným přístupem k dětem ve skupině vodní záchranné služby, výběrem vhodné motivace a vyučováním záchrany tonoucího v posloupnosti tak, aby se děti udržely u tohoto sportu co nejdéle a aby jim byl poskytnut dostatek informací, které budou v tomto směru v životě potřebovat.

Některé poznatky jsou výsledkem mého přímého nestrukturovaného pozorování. K zjištění základních údajů jsem použil dotazník se čtyřmi uzavřenými otázkami, z čehož dvě byly dichotomické. K dispozici bylo dvacet respondentů různých věkových kategorií. Z jejich odpovědí vyplývá, že je pro děti větší zábavou nácvik různých způsobů záchrany tonoucích, než pouhé plavání. Většina dětí nemá ani ambice stále jezdit na závody, ale mají větší zájem o praktickou část záchrany. Zároveň také z průzkumu vyplynulo, že systém kvalifikací vydávaných VZS je absolutně nemotivující.

Pokud by se tento systém uvedl v praxi, měl by ukázat ideální formu vedení výcviku, který bude eliminovat chyby a nedostatky, které se mohou vyskytnout v současné praxi.

## 2 Historie vodní záchrany ve světě i u nás

Hlavním posláním vodní záchranné služby je formou preventivní a zásahové služby bdít v místech velkého soustředění vodní rekreace nad bezpečností rekreatantů a aktuálně informovat o pravidlech bezpečnosti. Vodní záchranářství souvisí bezprostředně i s historií plavání, pobytem a pohybem ve vodě za účelem lovu válečným, rekreačním či jiným, ale vždy sebou neslo možnost tonutí a tím vzniklé nutnosti záchrany. Historické etapy měly i různý názor na pobyt ve vodě.

Největší rozmach plavání byl v období otrokářské společnosti. Staří Řekové považovali neplavce za méněcenné jedince. Platón (427 – 347 před n.l.) ve svých „Zákonech“ pochybuje o schopnostech člověka zastávat nějaký úřad, pokud neumí číst ani plavat. Nebyl to názor ojedinělý, vyjadřoval postoj celé společnosti k otázce dovednosti plavání.

Skutečnou podstatu zabránění tonutí vyjádřil až Johann Fridrich Guts MUTHS – velká postava německé tělesné výchovy. Jako první jasně formuloval myšlenku, že umět plavat, znamená zabránit smrti utopením. Společnost přijímá záchranné plavání až okolo roku 1850.

Pokud porovnáme vztah našich občanů k vodním sportům a k plavání, zjistíme, že na jedné straně máme dlouholetou tradici – ve vodáctví – jedné z forem turistiky, která jako prostředek k přesunu z jednoho místa na jiné využívá různé druhy plavidel, proto je také nejrozšířenější na říčních tocích. K rozvoji vodní turistiky začalo docházet ve druhé polovině 19. století. Roku 1866 byl založen v Evropě první kanoistický klub. V Čechách se první kánoe objevila v roce 1875.

Velký vliv na rozvoj zvláště dětské vodní turistiky mělo uzpůsobení rybářské pramice. Ta se začala používat po první světové válce. Turistické oddíly si ji upravily. Před se pokryla krytem s vlnolamem a zároveň se zvýšily i boky na zádi. K ovládní pramice se nepoužívalo vesel, ale pádla. Vzniklo tak originální, v té době nejlevnější a při tom velmi pevné a bezpečné plavidlo.

Na druhé straně se zpočátku šedesátých let začalo rozmáhat – sportovní potápění, v sedmdesátých letech zase windsurfing. Proto je až nepochopitelné, proč zaostala úroveň plavání ve vztahu k plaveckým dovednostem nutným k záchraně tonoucích. Jednoznačně hlavní příčinou je malá a naprosto nedostačující propagace záchrany ve vodě a v neposlední řadě také preventivní opatření ve smyslu personálně technického zajištění.



Záchrana osob ve vodě velmi úzce souvisí s jejich plaveckými dovednostmi, jak se rozvíjely plavecké dovednosti ve vodě, tak se rozvíjely i způsoby jak jim pomoci při nenadálé situaci. A to znamená, že když se dítě učí plavat, mělo by se učit i pomoci druhým. Díky tomu vznikly organizace zabývající se touto problematikou.

Již v roce 1857 byl založen Pražský dobrovolný sbor ochranný, který měl za cíl chránit lidský život a zdraví člověka. Poskytoval první pomoc při hromadných neštěstích, tehdy především při povodních a požárech. První zmínka o sdružení, které by se věnovalo pouze záchraně tonoucích, je až z období po první světové válce – což je oproti jiným státům asi o sto let později (proti Holandsku, Německu, Anglii, Francii). Organizují se dobrovolné sbory zachránců tonoucích Křesťanské sdružení mladých mužů (YMCA) a sokolské spolky. Jejich činnost spočívá především v osvětové práci - vydáváním publikací a organizováním vodní záchranné služby v době konání letních táborů.

Vodní záchranná služba našla uplatnění teprve ve druhé polovině šedesátých let, kdy narůstaly počty utonulých, počty, které byly s ostatními státy – i přímořskými – alarmující.

Rok 1967 lze považovat za rok založení VZS ČSČK, ale její aktivní práce nastala až v roce 1968, kdy je organizován první kurz pro instruktory a první doškolovací kurz. VZS ČSČK vychovala dodnes desítky specializovaných záchranářů, jejichž činnost přispívá stále více k uskutečnění základního cíle VZS - snížit počet zbytečně utonulých osob.

## **2.1 Vodní záchranná služba Českého červeného kříže**

Vodní záchranná služba je organizována pod záštitou Českého červeného kříže, spadá do Integrovaného záchranného systému – to jsou neziskové organizace a sdružení občanů, která lze využít k záchranným a likvidačním pracím.

Vodní záchranná služba Českého červeného kříže (VZS ČČK) je samostatná organizace se stanovami registrovanými u Ministerstva vnitra ČR, která sdružuje v celé republice 47 samostatných organizací – místních skupin VZS ČČK. Některé z nich se zabývají výhradně výukou dětí a mládeže, některé skupiny jsou kombinované a mají i mládež i dospělé. V roce 2008 bylo registrováno okolo 800 dětí do 18 let, v roce 2006 bylo registrováno zhruba 1330 dětí a mládeže. Zde je vidět, že zájem o tento sport opadá, můžeme se domnívat, že je to kvůli motivaci, či kvůli ekonomické náročnosti výcviku dětí v bazénech.

Cílem VZS ČČK je zabránit zvyšujícímu se počtu vážných úrazů, utonutí a ztrátám na lidských životech. Aby byl splněn cíl VZS začaly fungovat skupiny, které se zabývají částečně, či výhradně vzděláváním dětí v tomto oboru. V České republice není dostatečné množství vodních ploch, ani vhodné klimatické podmínky, aby zde bylo možné zaměstnat všechny vodní záchranáře celoročně. K přiblížení se tohoto odvětví k dnešním podmínkám, byl vytvořen vodní záchranný sport, ve kterém si mohou záchranáři poměřovat své dovednosti v různých disciplínách souvisejících se záchranou tonoucích - výcvikem dětí a mládeže.

VZS ČČK je nevýdělečné, nezávislé a zcela dobrovolné občanské sdružení. Jeho poslání a úkoly plní s nadšením, láskou k vodě, touze a snaze pomoci druhému v nouzi.

„Hlavní náplní záchranářů je poskytování kvalifikované první pomoci na bazénech, koupalištích, vodních plochách, tocích a v jejich bezprostřední blízkosti při zájmové činnosti, sportovní nebo rekreační, v případech živelných katastrof nebo obecného ohrožení.“ (Vzdělávací program, str. 4)

Preventivně záchranářskou činnost VZS ČČK je možné rozdělit do skupin:

- a) záchrana na bazénech, na umělých a přírodních koupalištích,
- b) záchrana na velkých vodních plochách, přehradách a jezerech,
- c) záchrana na divoké vodě,
- d) záchrana při přírodních katastrofách.

Členové VZS jsou odborně vyškoleni a jsou tak schopni poskytnout komplexní pomoc jak na vodě, ve vodě i pod vodou, tak samozřejmě i na souši. Ovládají svou techniku tak, že jejich zásahy jsou vždy efektivní pomocí lidem, kteří se ocitnou v ohrožení života.

### **3 Cíle organizací zabývajících se záchranou tonoucích**

„Rodina pro dítě a mladého člověka je prvním prostředím, které pro jejich volný čas vytváří (či má vytvářet) příznivé podmínky – hodnotová východiska a motivaci k dosahování životních cílů. Volnočasové aktivity v letech školní docházky odkrývají zájmy a nadání dětí a mladých lidí, rozvíjejí je samy nebo tomuto rozvoji dávají podněty. Jejich prostřednictvím pomáhají utvářet pozitivní vztah dětí a mladých lidí k dalším způsobům vzdělávání prostřednictvím volnočasových aktivit, k budoucí profesi a celému životu.“ (Děti, mládež a volný čas, str. 61)

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, ale přináší příjemné zážitky a očekávání, člověk se jich účastní na základě svého svobodného rozhodování. Je v zájmu lidí, aby se už v mládí naučili s volným časem dobře hospodařit.

#### **Cíle organizací VZS pro dospělé**

Organizace pro dospělé se dělí na dvě činnosti, které se v mnoha případech prolínají. První je zabezpečení vodních ploch a poskytování první pomoci na těchto plochách, tuto činnost většinou zajišťují v červenci a srpnu. Zbylou část roku věnují osobnímu zdokonalování své fyzické připravenosti a vzdělávání. Druhou možností, jak trávit čas ve skupinách, je soutěžení. Soutěže ve vodním záchranném sportu jsou ve více oblastech.

#### **Cíle organizací VZS pro děti a mládež**

Cílem organizací zabývajících se výcvikem dětí a mládeže je připravit děti na řešení krizových situací především ve vodě i mimo ni. Aby byly v případě nutnosti schopny poskytnout první pomoc těm, kteří to budou potřebovat, ať blízkým, tak neznámým lidem, kteří tuto pomoc náhle potřebují. Také je důležité děti motivovat tak, aby i nadále zůstaly u Vodní záchranné služby a jako plnoletí si splnily kvalifikace a dále pokračovaly v činnosti při zajišťování bezpečnosti na vodních plochách.

#### **Hlavní zásady zachránce**

Jen málokdy se přihodí, že by člověk nepomohl svému bližnímu v nebezpečí. A přece je tolik případů, kdy smrtelnému zápasu s vodou lidé jen přihlížejí. Jaké jsou příčiny? Většinou je to malá důvěra ve vlastní plavecké umění a další hlavní brzdou je

naprostá nezkušenost. Jedinou pomocí ke zlepšení této situace je vyškolení zachránců. Těm k tomu, kromě odhodlání být záchranářem, stačí být fyzicky připraven, umět výborně plavat, mít rád život a vůbec všechno živé a k tomu dodržovat několik zásad:

- pomoci, jestliže je někdo v nebezpečí utonutí
- být vycvičen tak, aby záchranná akce skončila úspěšně
- nevydávat svůj život lehkomyšlně v nebezpečí – pokud je po ruce záchranný prostředek – použít ho, teprve není-li jiná možnost, zachraňovat vlastním plaváním
- rozhodovat se rychle, ale ne ukvapeně
- otužovat se rozumně každý den

To jsou všechno zásady, které vedou zkušené a vyškolené záchranáře k práci s dětmi, vyučování a předávání vlastních zkušeností mladším. V následujících kapitolách budou popsány nejdůležitější momenty při výchově a výcviku mladých záchranářů.

## 4 Fyzická připravenost

Každý pedagog zabývající se trénováním dětí a mládeže by měl znát vývojové stupně dětí, které trénuje, vyvaruje se tím neadekvátních reakcí na vzniklé situace.

### **Motorický vývoj v období mladšího školního věku**

Začátek mladšího školního věku se přisuzuje k nástupu do školy, který je až na výjimky mezi 6 až 7 lety a končí 11 rokem života. V tomto období musí každý pedagog počítat s většími individuálními rozdíly, „biologický věk nemusí vždy korespondovat s kalendářním“ (Přehled vývojové psychologie, str.94). Dívky mají v tomto období většinou rychlejší vývoj než chlapci. „Motorický vývoj se postupně zklidňuje. Pohyby jsou oproti předškolnímu období účelnější, rychlejší, přesnější, úspornější, koordinovanější; zlepšuje se hrubá i jemná motorika, zpřesňuje se vizuomotorická koordinace.“ (Přehled vývojové psychologie, str.94).

### **Motorický vývoj v období prepuberty**

Období prepuberty nastává u dívek okolo 10-ti let a u chlapců v 11-ti letech a trvá u dívek do 12,5 let a u chlapců do 13-ti let. V tomto období nastává zrychlený růst těla a z tohoto důvodu se může projevat dočasná neobratnost a nekoordinovanost pohybů a to především u chlapců. U vodních sportů se tolik tyto problémy neprojeví, ale i zde je důležité, aby trenér nezesměšňoval nekoordinované pohyby. V tomto věku se také „objevuje rozkolísanost v chování, labilita citů, časté střídání nálad od výbuchu agresivity a hlučnosti až po nezáměr a apatii.“ (Přehled vývojové psychologie, str.103)

### **Motorický vývoj v období puberty**

„Zhruba můžeme období vlastní puberty vymezit věkem 13-15let.“ (Vývojová psychologie, str.143). Růst končetin se oproti období prepuberty zpomaluje, mohutní svalstvo a „tvar těla dostává dospělou podobu“ (Přehled vývojové psychologie, str.106). Tělo si začíná uvědomovat své proporce a ustaluje se pohybová koordinace, postupně mizí neobratnost. „Dívky mají ladnější pohyby a mohou zvládnout i obtížnou koordinaci těla (děvčata mohou dosáhnout špičkových sportovních výkonů).“ (Přehled vývojové psychologie, str.106).

### **Motorický vývoj v období adolescence**

Adolescence nastává u děvčat kolem šestnáctého a u chlapců kolem sedmnáctého roku. V tomto období se rozdíly mezi pohlavími vyrovnávají. Fyzické změny z předchozích období se nadále ustalují a vyrovnávají. Dítě se stává dospělým a začíná rozhodovat o tom co chce či nechce dělat. Z toho důvodu se musí ve skupině vytvořit vhodná sociální skupina, která bude pro adolescenta dostatečně lákavá, aby sport neopustil.

## 5 Učební programy kvalifikací mládeže

### 5.1 Mladý záchranář V. VZS ČČK

Tuto kvalifikaci může získat dítě po dosažení 7. roku života a platná je maximálně do 15. roku života. Celá příprava je na rozhodnutí každé místní skupiny VZS, ale musí splnit podmínky „balíčků“. Závěrečné zkoušky si provádí skupina sama s přihlédnutím na způsob hodnocení kvalifikací mládeže, obsahem zkoušek jsou předepsané disciplíny.

#### **„Balíček plavání**

1. Uplavat zvoleným plaveckým způsobem souvisle 200 m.
2. Šlapat vodu po dobu 1 minuty (ruce mohou dopomáhat)
3. Plavání na boku s přenášením plavecké desky na vzdálenost 100 m (v polovině úseku lze změnit polohu těla na druhý bok)
4. Uplavat 12 m pod vodou tak, že žádná část těla po zanoření (odraz od stěny bazénu) neprořízne v průběhu úseku hladinu (před nácvikem nutno zařadit bod 1. z balíčku potápění)
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

#### **Balíček záchrany tonoucích**

1. Tažení stejně vážícího kamaráda na vzdálenost 50 m. Zachránce plave základní znak.
2. „Americký“ způsob narovnání
3. Používání základních záchranných pomůcek: míč (házení na cíl), podkova (házení na cíl), pás (podání pásu, dopomoc tažením na pásu a jednoduché zapnutí do pásu)
4. Ovládání veslice na minimálním prostoru 30x30 m se zadanými změnami směru lodi
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

#### **Balíček první pomoci**

1. Základní znalosti o Červeném kříži a půlměsíci
2. Používání šátkových obvazů
3. Péče o postiženého v bezvědomí, včetně KPR jedním zachráncem

4. Ošetření ran
5. Tři způsoby stabilizace postiženého při poranění páteře ve vodě

### **Balíček potápění**

1. Základní znalosti o nebezpečí při potápění na nádech (hyperventilace, působení tlaku)
2. Uplavat 50 m se základní potápěčskou výstrojí
3. Vylovit 2 puky, které jsou umístěny na ploše 3x3 m, v hloubce 1,8 – 3m
4. 25m tažení tonoucího – záchránce má ploutve
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### **Balíček doplňujících znalostí**

1. Základní informace o posláni Českého červeného kříže a Vodní záchranné služby ČČK
2. Základní pravidla prevence proti tonutí, obecně o nebezpečí na stojaté a tekoucí vodě
3. Výuka základních uzlů, prověření znalosti ambulanční spojky a očkové spojky.
4. Základní informace o radiovém provozu a pojítkách, které používá mateřská MS VZS ČČK
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen“ (Vzdělávací program, str. 8,9)

## **5.2 Mladý záchranář IV. VZS ČČK**

Podmínky pro získání této kvalifikace jsou stejné jako u předchozí. Většinu věcí si určuje vydávající skupina sama. Tato kvalifikace je přípravou pro získání následující kvalifikace, která umožňuje vykonávat funkci plavčíka.

### **„Balíček plavání**

1. Uplavat zvoleným plaveckým způsobem souvisle 400m.
2. Šlapat vodu po dobu 1 minuty (pravá ruka ve vzpažení, levá může dopomáhat)
3. Plavání na boku s přenášením plastové nádoby o obsahu 3 l naplněné vodou na vzdálenost 100 m (v polovině úseku lze změnit polohu těla na druhý bok)



4. Uplavat 25 m pod vodou tak že, žádná část těla po zanoření (odraz od stěny bazénu) neprořízne v průběhu úseku hladinu (před nácvikem nutno zařadit bod 1. z balíčku potápění)
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### **Balíček záchrany tonoucích**

1. Tažení naplněného modelu 50 m. Zachránce může zvolit tažení v poloze na zádech nebo na boku. Obličejová část modelu musí být stále nad vodou.
2. „Americký“ způsob narovnání + 1 další zvolený způsob narovnání nebo jeden zvolený osvobozovací chvat z první skupiny. Na narovnání navazuje vynášení tonoucího z hlubokého bazénu jedním zachráncem – způsob „výtah“
3. Používání základních záchranných pomůcek: míč (házení na cíl), podkova (házení na cíl), pás (podání pásu, dopomoc tažením na pásu a záchrana 1. způsobem, stabilizace na pásu simulace resuscitace s komentářem). Při prověřování úrovně házení uvedenými pomůckami je měřítkem pro úspěšnost 6 přímých zásahů z 10 na vzdálenost 7 m
4. Ovládání veslice na minimálním prostoru 30x30 m se zadanými změnami směru lodi, totéž s použitím 1 vesla – improvizované pádlování
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### **Balíček první pomoci**

1. Péče o postiženého v bezvědomí (dospělí I dítě), včetně KPR dvěma zachránci (použití jednoduchých pomůcek – rouška, maska)
2. Ovládání obinadlových obvazů a fixace kloubů a kostí (včetně páteře)
3. První pomoc při poranění hlavy, hrudníku a břicha
4. Ošetření ran
5. Vyprošťování, polohování, transport a třídění raněných

### **Balíček potápění**

1. Základní znalosti o nebezpečí při potápění na nádech (hyperventilace, působení tlaku) a základní potápěčské výstroji
2. Uplavat 100 m se základní potápěčskou výstrojí
3. Vylovit 3 puky, které jsou umístěny na ploše 5x5 m, v hloubce 2,5 – 4m

4. 50m tažení tonoucího – zachránce má ploutve
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### **Balíček doplňujících znalostí**

1. Základní informace o poslání Českého červeného kříže a Vodní záchranné služby ČČK
2. Základní pravidla a taktiky v záchraně tonoucích, základy hydrologie
3. Výuka základních uzlů, prověření znalosti ambulanční spojky a očkové spojky a dračí smyčka s „kšandičkami“
4. Základní informace o radiovém provozu a pojítkách, které používá mateřská MS VZS ČČK
5. Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen“  
(Vzdělávací program, str. 9,10)

## 6 Současná metodika výcviku Vodní záchranné služby

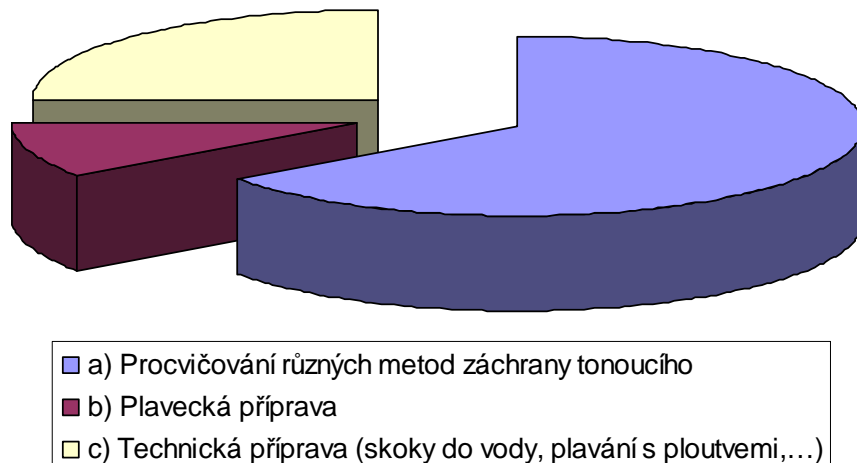
Vodní záchranná služba má vzdělávací program pro děti a mládež, který neurčuje nic jiného než požadavky na získávání kvalifikací. Způsob vzdělávání, motivace dětí ani obsah a forma výcviku nebyla zpracována. Z toho důvodu jsem se zaměřil na problematiku, kterou se snažím zpracovat úpravou metodiky výuky pro dospělé, která je zpracována pro výcvik vodních záchranářů ve všech odvětvích této činnosti.

Výcvik dětí má svá specifika, která se u dospělých nemusí řešit, díky své fyzické zdatnosti a vyspělosti nezvládnou veškeré činnosti, které jsou popsány v literatuře pro dospělé. Tyto činnosti se dají lehce upravit tak, aby je zvládly i děti. Pomocí výzkumu zaměřeného na motivaci dětí, jejich připravenost ke správnému provedení záchrany, jsem zjišťoval jakým směrem by se práce měla ubírat.

Výzkum jsem prováděl pomocí dotazníků, které mi vyplnilo 20 respondentů z MS VZS ČČK Prahy 15, kteří byli ve věku od 10 do 18 let. Obsahem dotazníku bylo zjistit co baví děti nejvíce z nabízené činnosti, zda výcvik prováděný na bazénu naučí děti správnému řešení situací. Také zda rády závodí či touží po získávání kvalifikací.

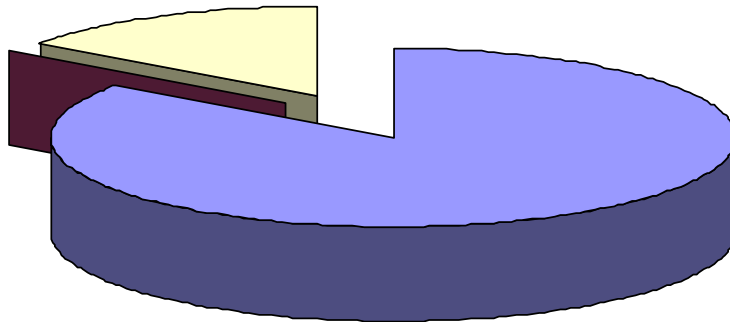
V první otázce zjišťujeme jaká náplň tréninků je pro děti nejzajímavější a nejzábavnější. Z výsledků vyplývá, že většina z dotázaných se nejraději vzdělává v postupech záchrany tonoucích. Druhou nejzábavnější činností jsou ostatní činnosti, které se provádějí v rámci tréninků - skoky do vody, plavání s ploutvemi.

### 1. Jaká činnost tě nejvíce baví na tréninku?



Druhá otázka je zaměřena na zjištění znalostí, které děti nabyly za dobu trénování, vybírají ze tří odpovědí na otázku jak správně postupovat při tonutí nějaké osoby. Naprostá většina odpověděla správně, že nejdříve musí zavolat pomoc, zajistit nějaké záchranné pomůcky a případně provést záchranu. Tři respondenti odpověděli, že by zavolali pomoc a vzniklou situaci sledovali a přivedli záchranáře, což také není špatná odpověď, ale smyslem výuky dětí je naučit děti aktivně pomoci tonoucímu. Naštěstí nikdo neoznačil odpověď, že by bez rozmyslu provedl záchranu tonoucího za správnou, což znamená, že prováděný výcvik má smysl a děti s z něho alespoň základní pravidla odnesou.

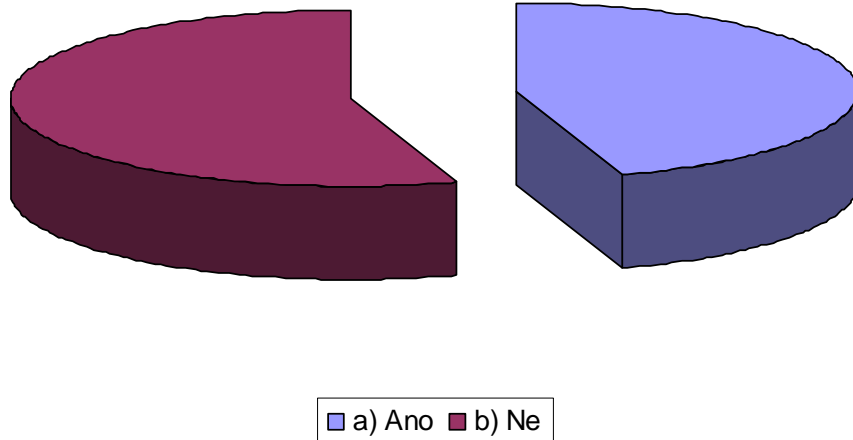
**2. Jak bys postupoval při záchraně, když bys viděl tonout člověka asi padesát metrů od břehu na volné klidné vodě bez zjevného možného ohrožení tvé osoby?**



- a) Zavolal pomoc, zjistil zda v okolí nejsou k dispozici nějaké záchranné pomůcky, porozhlédl se zda jsou poblíž věci, které by se daly použít jako improvizované záchranné pomůcky, zajistil nějaké plavidlo, zvážil rizika a případně šel provést záchranu.
- b) Zavolal první pomoc, svlékl se a co nejrychleji provedl záchranu tonoucího.
- c) Zavolal první pomoc, monitoroval vzniklou situaci a navedl záchranáře k tonoucímu.

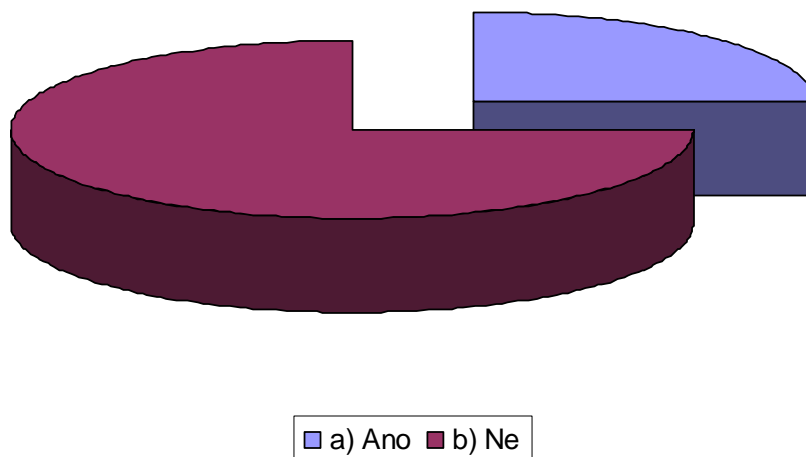
Třetí i čtvrtá otázka je dichotomická, ve třetí otázce zjišťujeme, zda motivací dětí je účast na závodech, pro necelou polovinu dětí to motivace je.

### 3. Je důvodem proč navštěvuješ VZS účastnit se závodů?



Ve čtvrté otázce zjišťujeme, zda motivací je získání nějaké z kvalifikací, naprostá většina dětí netouží po tom získávat kvalifikace, to je také důvod změnit postup při vydávání těchto kvalifikací a upravit jejich požadavky.

### 4. Toužíš po tom získávat kvalifikace, které jsou ve vodní záchrané službě?



Z výzkumu vyplývá, že děti rády trénují záchranu tonoucích, ví jak se má správně provádět, ale každý nevidí motivaci v účasti na závodech či získávání kvalifikací vydávaných VZS. Z toho důvodu je dobré navrhnout lepší způsob motivace.

## **7 Seznámení se záchranou tonoucích**

Věk, ve kterém by dítě mohlo být nejšikovnější pro učení se jakýmkoliv pohybovým dovednostem, je 9-10 let. Praxe je však odlišná a rodiče dětí špatně chápou, že jejich dítě by se mělo učit plavecké způsoby „až takhle pozdě“. Výuka vodního záchranáře jde ruku v ruce s výukou plavání, nejdříve se dítě musí umět velmi dobře pohybovat ve vodě a teprve potom může zachraňovat. Ale i ti nejmladší mohou provádět dílčí části záchrany, například tažení tonoucího. Se samotnou výukou záchrany můžeme začít naplno tehdy, až dítě perfektně zvládne svůj plavecký styl a až je fyzicky dostatečně vyvinuté k manipulaci s jiným člověkem ve vodě. To se mu podaří asi ve dvanácti letech nebo alespoň po dvou letech plavání. Při výuce plavání můžeme vyučovat i dílčí části záchrany tonoucích - záchranu pomocí míče dítě zvládne již v útlém věku a postupem času si tuto činnost jenom zdokonalí.

### **7.1 Posloupnost výuky**

#### **1) Záchrana ze břehu – míč a lano**

Prvním skutečným krokem k záchraně tonoucích by měl být ten nejbezpečnější způsob, jak někoho zachránit, tou je záchrana ze břehu. Na tuto činnost není potřeba větší fyzické zdatnosti a zvládnou ji opravdu všichni. Nejlepším nástrojem pro výuku tohoto typu záchrany je záchranný míč s lanem. Výhodou míče je jeho daleký dolet, díky své váze drží bez problémů směr a poté co se ho tonoucí uchopí, míč sám o sobě tonoucího nadnese do té doby, dokud nebude vytažen na břeh či do záchranného plavidla. Tento způsob by měl být prvním na seznámení se s tímto druhem záchrany.

#### **2) Záchrana pomocí – lano, záchranný pytlík, kruh**

Jako další následuje záchrana pomocí lana, záchranného pytlíku či kruhu. Výuka této metody záchrany může být formou hry, ale je také důležité, pochopit, že to není pouze hra a že při reálném použití je to metoda, jak zachránit někomu život. Dobrým nácvikem pochopení tohoto problému je zachraňovat se navzájem, jeden skočí do vody a hraje tonoucího a druhý se ho snaží zachránit.



### **3) Záchrana pomocí plavidel**

Různé druhy plavidel jsou používány při záchraně na volné vodě. V bazénových podmínkách není možné provádět tento druh výuky, ale je součástí znalostí každého vodního záchranáře, především záchrana na člun (viz Příloha č. 3) a záchrana na surfový plovák.

### **4) Záchrana pomocí záchranných pomůcek**

Záchranné pomůcky se používají ještě před osobním zásahem bez nich. Je důležité řádně vysvětlit, že při osobním zásahu bez těchto pomůcek, jako je například záchranný pás či méně používaná záchranná bóje, hrozí záchranáři velké nebezpečí a tyto pomůcky umí při správném použití této situaci předejít.

### **5) Osobní zásah**

Osobní zásah nastupuje až v nejkrajnějších případech, pokud nejsou k dispozici žádné záchranné pomůcky ani improvizované záchranné pomůcky. Tato dovednost se musí velice pečlivě trénovat, ale i přes dobré zvládnutí je stále nejnebezpečnějším způsobem záchrany.

### **6) Sebeobrana**

Sebeobrana se vyučuje ruku v ruce s osobním zásahem, díky jeho nebezpečnosti se musí umět každý záchranář zachránit v případě útoku tonoucího na jeho osobu. Základní informace jako v případě napadení, že se musí záchranář potopit a odplavat pryč od tonoucího, se musí zmínit už při každém způsobu osobního zásahu.

### **7) Záchrana při poranění páteře**

Tento způsob záchrany není nejnáročnější, ale je velice důležité, aby jeho provedení bylo správné, protože v případě, že by se nedbalo všech doporučení, mohl by člověk ochrnout nebo zemřít. Proto je tento způsob uváděn jako poslední ze všech.

## **7.2 Rozložení výuky**

Optimální období pro výuku je jeden školní rok a také tak je rozvržena výuka. Rozložit výuku podle logických souvislostí a posloupností je velice důležité, aby si děti zapamatovaly správné pořadí ve vykonávání různých druhů záchran. Pokud nejdřív

vyučujeme osobní zásah bez záchranných pomůcek, tak si dítě může utvořit názor, že tento způsob je preferovanější a vystaví se většímu nebezpečí.

**Činnosti pro skupinu nejmladších dětí (8 – 10 let)** – pro ty, které se již naučily plavecké styly a jsou schopny pracovat ve vodě, záleží na posouzení trenéra kdy začít, ale všeobecně lze po půl roce s dětmi začít pracovat na jiných činnostech než jen na plavání:

- skoky do vody
- skok do neznámé vody
- pád nazad
- tažení tonoucího

**Činnosti pro skupinu středně starých dětí (10 – 13 let)** – střední skupina se zabývá zdokonalováním plaveckých stylů a počátky výuky záchranných způsobů:

- vstupy do vody
- způsoby záchrany tonoucích
- tažení tonoucích
- potápění
- plavání s maskou, šnorchem a ploutvemi (ABC)

**Činnost pro nejstarší skupinu (13 – 18 let)** – nejstarší skupina se již učí přímo specifické metody záchrany tonoucích a doučí se poslední plavecký styl, kterým je motýlek. Součástí výuky je:

- vstup do vody
- záchrana tonoucího všemi způsoby
- sebeobrana záchranáře
- tažení tonoucího
- vyndání z vody
- záchrana potápěče
- záchrana tonoucího s poškozením páteře
- záchrana tonoucího s použitím záchranných pomůcek

## 8 Záchranné praktiky

### 8.1 V přírodě

Výuku je vhodné rozdělit na více částí, všechny se samozřejmě mohou vyučovat na bazénech, pokud k tomu je příležitost. Předpokládejme ale, že tuto příležitost nemáme. Díky tomu, že Česká republika má na svém území velké množství rybníků, přehrad a jiných volně přístupných vodních ploch, není problém udělat výcvik přímo venku v přírodě. Zde se mohou nacvičovat dovednosti v oblasti záchrany tonoucích za použití házecích pomůcek jako je míč, lano, pytlík, záchranný kruh či podkova. Vodní plochy poskytují i dostatek místa na nácvik dalšího způsobu záchrany - pomocí záchranných pomůcek a to využití plavidel a záchrana na plavidla. V případě domluvy se správcem vodního díla lze provést i výcvik na motorovém člunu.

Do venkovního prostředí můžeme zařadit i výcvik první pomoci včetně velmi účinných simulovaných záchranných akcí. Na tyto činnosti se mohou dostavit i ti nejmenší členové a naučí se zde další způsoby záchrany tonoucích, které jim bazénový výcvik neposkytne. Když se vytvoří družstva pod vedením nejstarších a nejzkušenějších, mají tito členové možnost se přiučit a vidět, jak to dělají jejich vrstevníci.

### 8.2 Na bazénu

Do výcviku pro zdatné plavce můžeme zařadit jakoukoli záchranou činnost, ale musíme mít na paměti správnou posloupnost.

Výuka by měla začínat v tomto sledu:

1. záchrana házecími pomůckami,
2. osobní zásah se záchrannými pomůckami
3. osobní zásah bez použití záchranných pomůcek
4. sebeobrana záchranáře
5. záchrana při poranění páteře

**Záchrana pomocí pomůcek přímo ve vodě** - tuto část můžeme rozdělit na improvizované pomůcky a pomůcky přímo k tomuto účelu určené.

**Osobní zásah ve vodě bez použití záchranných pomůcek** - u této činnosti je důležité zmínit, že je to krajní možnost a na prvním místě je vždy bezpečí zachránce, takže může nechat tonoucího tonout a vyčkat, až nebude rizikem pro záchrance, anebo pokud se rozhodne, že je to nad jeho síly, tak může nechat člověka utonout, aniž by se pokusil mu pomoci. Ovšem pomoc musí přivolat v každém případě.

Po osobním zásahu následuje sebeobrana záchranáře a na posledním místě by se mělo vyučovat záchrana při poranění páteře. Pro výuku poranění páteře je důležité, aby se každý seznámil dokonale s předešlými metodami a po té až dělal tuto nejkomplicovanější záchranu.

## 9 Motivační program

„Pro činnost je zapotřebí děti získat, motivovat je.

Motivace :

*aktivizuje* – musí být přiměřená, čím je dítě mladší, tím více se motivace váže na elementární potřeby a na vlastní předchozí smyslové zážitky,

*reguluje* – určuje co se má dítě naučit, co zvládnout, co udělat

*posiluje* – žádoucí chování.

Motivace má být komplexní – jednání a chování je ovlivňováno celou řadou vzájemně působících a podporujících se motivů, které jsou hierarchicky uspořádány.“ (Pedagogika volného času, str. 35)

Vodní záchranná služba má vytvořený program vzdělávání pro děti, který pokračuje dále i pro dospělé. Bohužel tento program je rozdělený pouze do dvou stupňů, které se vztahují na děti a mládež. Každý z nich je omezený věkem - nazývají se Záchranář V a Záchranář IV. V rámci těchto kategorií jsou balíčky, které obsahují všechny činnosti, které by se měly vyučovat. Aby bylo dosaženo větší motivace, bylo by vhodnější udělat více kvalifikací, které by mohly děti splnit. Některým dětem nestačí, že mohou splnit svou kvalifikaci a pak čekat až dorostou do starší věkové skupiny, ke splnění další. Kvalifikace by měly být nastaveny tak, aby se daly splnit v jakémkoliv věku a otázkou splnění by byla jejich fyzická zdatnost.

V ideálním případě by motivační program fungoval ve třech stupních, které děti motivují k tomu, aby pokračovaly v činnosti a zároveň se o ní zajímaly.

### 9.1 Skupina

„Největší motivací, kterou takovéto organizace mohou nabídnout, jsou vrstevnické skupiny, které jsou výrazem potřeby člověka - nejen dětí, navazovat neformální mezilidské kontakty. Příslušnost k takového skupině pomáhá překonávat sociální izolaci. Pozitivně zaměřené vrstevnické skupiny se věnují společným hrám, jednoduchým soutěžím, sportování, zábavě a svým členům umožňují vstupovat do vzájemné komunikace.“ (Děti, mládež a volný čas, str. 99)

K udržení a utužení kolektivu, je vhodné s jeho členy pracovat a upevňovat vztahy mezi nimi. Velmi dobré jsou častější víkendové akce, zaměřené na konkrétní téma – s konkrétní náplní (např. sjíždění řeky, cyklovýlety, návštěvy jeskyní,...) po skončení

těchto činností je čas zahrát si nějaké z pedagogických her, které upevňují kolektiv. Děti se lépe seznámí, začnou více spolupracovat a vytvářet dobrý kvalitní kolektiv. Výsledkem budou zábavnější tréninky, na které se děti budou těšit a jejich výcvik se stane snazší a účinnější.

## 9.2 Závody

Další možností jak zaujmout děti jsou závody. Děti v mladším věku jsou velmi soutěživé. Závody vodní záchranné služby se odehrávají většinou ve čtyřčlenných týmech. Motivace v těchto týmech je dvojitá: první - je touha po vítězství, druhá - je snaha nezkazit to celému týmu. Z těchto důvodů se velmi snaží spolupracovat a připravit se na závody jak nejlépe dovedou.

Problémem současné vodní záchranné služby je omezená kapacita závodících, tedy množství závodníků, kteří se mohou zúčastnit. Všechny závody se konají na bazénech, kde není možný neomezený počet dětí. Z tohoto důvodu není možné spoléhat pouze na soutěžení, ale je třeba se zaměřit i na jiné způsoby, které dovedou děti zaujmout – např. získání kvalifikací.

## 9.3 Plavecké kategorie

První plavecká kategorie by měla být nastavena tak, aby ji mohly splnit děti, které jsou po roce výuky plavání, měla by být spíše zaměřena na plavecký styl každého jednotlivce a již méně zohledňovat časový limit, který by měl každý splnit. V této kategorii by se zaměřily na kraul, prsa a znak.

Druhá kategorie se zaměřuje na výkon jednotlivých členů opět v základních plaveckých způsobech bez motýlka. Toto kritérium už by mělo být přísnější, aby se všichni snažili na to tuto kategorii dosáhnout a po získání na ni byli patřičně hrdí.

Třetí kategorie by zahrnovala všechny plavecké styly, tedy i motýlek a ještě by se přidalo plavání pod vodou a tzv. záchranný nebo pólařský kraul. Tato kategorie již zahrnuje specifické činnosti, proto by mělo být zajištěno, že se sem nedostane každý.

Čtvrtá nejvyšší kategorie v plaveckém členění, do této kategorie patří jen ti nejlepší, nejvýkonnější plavci, limity by měly být nastaveny tak, aby se dostala pouze hrstka ze členů, ti kteří na závodech vyhrávají, nebo se umísťují velmi dobře.

## 9.4 Ověřování znalostí

Znalosti dětí díky navrhovanému motivačnímu programu můžeme ověřit velmi jednoduše při absolvování zkoušek v jednotlivých kategoriích. Zkoušky by se měly pořádat jednou do roka, aby byla jistota, že si činnosti stihnou všichni dostatečně osvojit.

V průběhu roku je možné ověřovat znalosti průběžně, u praktických činností je buď zvládnou nebo ne. Po naučení a osvojení si určité činnosti je dobré, aby se kolektiv všech dětí v tréninkové skupině vyjádřil, jakých chyb se dotyčný při provádění tohoto způsobu dopustil. Tento způsob má dvě výhody, dítě si spíše uvědomí kritiku od svých vrstevníků, než od trenéra a když to pak každý uvidí, více si dá pozor na to, aby také chybu neudělal.

## 10 Tréninkové skupiny

Rozdělení do tréninkových skupin je nutné, nemůžeme nechat společně trénovat nejmenší děti, které se ještě učí plavat a zdatné plavce, kteří potřebují plavat výkonnostní tréninky. Je dobré mít nastavena pevná pravidla pro přestup z jedné kategorie do druhé, vyhneme se tím nepříjemným otázkám, ale není to nutností. Využíváme tříступňový systém dělení, který se nám osvědčil. Každá skupina má dostatek plaveckého prostoru a snižuje se tím náročnost na počet trenérů. Děti můžeme rozdělit podle jejich výkonnosti, stylu či věku, nebo dle jejich pozic získaných v postupovém žebříčku, to by také zlepšilo tento styl motivace.

První navrhovaný způsob dělení je poměrně vhodný pro trenéry, mohou každého přeřadit dle svého uvážení a mají jistotu, že předali vše co chtěli.

V první skupině budou plavat začátečníci a děti, které nastoupily ke skupině nově a neumí ještě plavat. Je vhodné tuto skupinu dát ke kraji bazénu, protože neplavci většinou neuplavou celý bazén najednou a hrozí u nich větší riziko tonutí, trenér tak získá lepší přístup k dětem. V této skupině se dětem věnuje největší pozornost a především se učí základní plavecké styly a pohyb ve vodě.

Ve druhé skupině jsou děti, které si splní druhou plaveckou kategorii a první záchranné kategorie s pomůckami a bez nich. Tato skupina trénuje uprostřed bazénu, přestože je to zdánlivě nelogické. Důvod je jednoduchý, když třetí kategorie bude trénovat vytažení tonoucího z vody, je dobré mít hodně prostoru.

Třetí skupina je tvořena zkušenějšími, kteří mají splněné třetí a čtvrté kategorie.



## 11 Záchrana tonoucího

Je samozřejmé, že nemůžeme začít někoho oživovat, aniž bychom ho vytáhli z vody. Správné je postupovat po krocích, které se následně spojí v souvislou záchranu tonoucího.

Každý krok je důležité pořádně vysvětlit, aby děti chápaly proč tuto činnost musí zvládat.

### 11.1 Před vstupem do vody

Ze břehu zahlédneme, že se někdo v dále na vodní ploše topí, každý krok který uděláme je velmi důležitý, ze všeho nejdřív musíme zavolat pomoc. Ať jsme profesionálové, či amatéři, vždy tonoucího musíme dopravit do nemocnice, i v případě, že po vytažení z vody nebude mít jakékoliv příznaky. Při tonutí se mu mohla dostat do plic voda, která by způsobila otok plic, na který by mohl následně zemřít. Když máme zavalanou pomoc, můžeme se plně věnovat záchraně tonoucího. Je dobré si najít nějakou záchranou pomůcku, ideálně loď, surfový plovák, nebo co bude po ruce, záchraný kruh, v případě malé vzdálenosti od břehu se dá použít prázdná PET láhev přivázaná na lano, či jiná házečí záchraná pomůcka. Jako pomůcka může být použita i obyčejná dřevěná tyč, cokoli nás ochrání před přímým útokem tonoucího, je vítané. Při hledání pomůcky, ani při volání pomoci - stále nesmíme ztrácet tonoucího z dohledu. V případě, že by se potopil pod hladinu a už nevyhořel, budeme vědět, kde přesně ho hledat. V případě, že jsme připraveni na vlastní zásah a cítíme se na to, že to zvládneme, můžeme vstoupit do vody. V případě, že máme pochyby nic nás nenutí do vody vstupovat, svou zákonnou povinnost jsme splnili zavoláním pomoci a vždy je lepší jeden tonoucí než-li dva.

### 11.2 Vstup do vody

**Klasické vstupy** – tam, kde jsou pozvolné pláže, přístupové schody či žebříky se používají tyto přirozené vstupy do vody.

**Skok do neznámé vody** - Tento vstup do vody se používá tam, kde není možné použít jiný vstup, měl by být až tou poslední možností. Skok zaručuje, že se neztratí oční kontakt

s tonoucím a zároveň jsou chráněny důležité orgány zachránce proti poškození tím, že se do vody vstupuje nákokem a záběrem rukou se zamezí potopení do větší hloubky.

Celý skok se provádí v pohybu kupředu, jedna noha nakročí se skrčeným kolenem dopředu a druhá provádí odraz od břehu, ve vodě nohy stříhnou, rychle kopnou tak, aby dostaly hlavu nad vodu. V začátku skoku jsou ruce roztažené v úrovni prsou a jsou nataženy za zády. Jakmile se dostanou do vody, rychlým záběrem vpřed pomohou hlavu a tělo udržet nad vodou. Oči stále sledují tonoucího.

Výuku skoku do neznámé vody začneme tím, že dětem ukážeme provedení skoku a po té podrobně vysvětlíme. Nejdůležitější na tomto skoku je, že pohyb jde především dopředu, nejčastější chybou dětí je, že provádějí opravdu skok, odrazí se z bloku a spadnou do vody, samozřejmě pak skok nesplní svůj účel. Důležité je udělat nákok a pokračovat v tomto pohybu.

**Pád nazad** - tento vstup do vody se v praxi používá ke vstupu do vody s potápěčským přístrojem či s maskou šnorchem a ploutvemi. Pád na zad se provádí vždy do známé vody. Jeho výuka je velice jednoduchá, dítě postavíme na kraj bazénu, nejlépe na zvýšenou hranu, zády k vodě. Dítě se chytí za kotníky, zdůrazníme mu, že se za kotníky musí držet celou dobu a pustit se smí až ve vodě. Pak do něj lehce strčíme, dítě spadne do vody. Pokud vše udělá správně, nebude ho nic bolet. Jestliže udělá chybu, je velmi pravděpodobné, že ho to bude bolet a v tom případě musíme vše opět důkladně vysvětlit. Dalším krokem je, držet jednou rukou kotník a druhou rukou masku a šnorchl. Jinak by voda toto vybavení strhla, což by to mohlo vést k dezorientaci ve vodě.

### **11.3 Plavání k tonoucímu**

**Kraul** - plavecký styl, který se použije k přiblížení k tonoucímu, musí splňovat kritéria rychlosti a zároveň musí zachránce neustále vidět na tonoucího. K tomu nejlépe slouží tzv. „pólařský či záchranářský“ kraul, to znamená, že se plave klasický kraul s hlavou nad vodou a oči neustále sledují dění kolem tonoucího.

**Prsa** - využít lze i styl prsa, jeho jedinou nevýhodou je, že je pomalejší než kraul. Pokud si záchranář potřebuje odpočinout je to ideální styl.

## 11.4 Přiblížení k tonoucímu

Samotné přiblížení se provádí plaváním na boku, jedna noha je skrčená, aby při případném útoku mohla útočníka odkopnout. Pohyb kupředu provádí ruce krátkými prsovými tempy.

Při doplávání blíže k tonoucímu si záchranář musí uvědomit, zda fyzicky stačí na jeho záchranu. Stále má možnost si záchranu rozmyslet, může vyčkat až se tonoucí dostane do bezvědomí a jakmile bude ležet na hladině, může provést jeho záchranu bez nebezpečí jeho napadení.

## 11.5 Narovnání

Narovnání tonoucího slouží k bezproblémové přípravě na přepravu tonoucího ke břehu.

**Zepředu nad vodou** - tento způsob se používá při záchraně tonoucího, který je v bezvědomí a leží klidně na hladině obličejem do vody. 5 metrů od tonoucího přejde záchránce do přiblížení na boku. Jako pokus, zda tonoucí není nebezpečný, může záchránce lehce kopnout do ruky tonoucího. Pokud nebude žádná reakce, může pokračovat v jeho záchraně. Svou pravou rukou uchopí tonoucího podhmatem za zápěstí jeho pravé ruky, po té tonoucího natáhne na sebe a začne plavat směrem ke břehu. Při plavání postupně začne přecházet do tažení tonoucího za bradu, volnou rukou chytne tonoucího za bradu a po chvíli přechytne i druhou ruku.

Nejčastější chybou u dětí je, že nejdříve udělají všechny úkony a pak až začnou plavat. Tento, jako všechny ostatní způsoby narovnání, se musí provádět v pohybu. Další častou chybou je, že při přichytávání tonoucího za bradu děti tonoucího pustí a chytí hned za bradu, důležitá poučka je: „záchránce nesmí ztratit kontakt s tonoucím!“. Může se stát, že přijde nečekaná vlna nebo v řece bude proud a v tu chvíli nám voda odplaví tonoucího pryč.

Pokud je tonoucí při vědomí, tak se tento způsob nedoporučuje, použije se v případě, že je záchránce fyzicky zdatnější než tonoucí a nehrozí mu takové nebezpečí při napadnutí.

**Zepředu pod vodou** - tento způsob není moc nebezpečný, před nebezpečím ze strany tonoucího zachránce chrání voda. Při tonutí platí, že tonoucí nikdy nepůjde pod vodu.

Zachránce doplave do vzdálenosti 3-5 metrů od tonoucího a tam se zanoří pod vodu. Pod vodou doplave k tonoucímu, chytne ho za kolena, přirazí je k sobě a rychle tonoucího otočí, aby k němu byl zády. Pak dá jednu ruku na zadek, druhou na rameno tonoucího a posunem tonoucího nad hlavu zachránce dostane tonoucího na hladinu do polohy, ze které ho bude postupně táhnout. Po vypořehování tonoucího nad sebe začne zachránce plavat kupředu a postupně vyplave před tonoucího, přitom ho rukama přichytává za trup, v podpaží a následně za bradu, opět je tento pohyb postupný.

Zde se opět vyskytuje obdobná chyba jako v předchozím případě - děti tonoucího vypořehují nad sebe a vyplavou před něho, aniž by ho nejprve roztáhly.

Jako ve všech typech záchrany tonoucích je i zde důležité, aby zákrok byl provedený co nejrychleji.

**Ze zadu nad vodou** - Technika se používá pokud je tonoucí k nám otočený zády. Je to jedna z nejbezpečnějších metod záchrany tonoucích, tonoucí nevidí zachránce přibližovat, takže o něm ani neví.

Zachránce doplave k tonoucímu ze zadu, položí mu pravou ruku na rameno, zanoří se a dá levou ruku na hýždě. Tonoucího vypořehuje nad sebe a roztáhne kupředu, poté ho roztáhne a přechytne za bradu.

**Ze zadu pod vodou** – při použití této metody narovnání tonoucího je tonoucí zády k zachránci. Záchranář se přiblíží k tonoucímu na vzdálenost asi tří metrů, potopí se a plave pod vodou k nohám tonoucího. Tonoucího chytne za hýždě a následovně za rameno. Po té tonoucího položí na hladinu tak, že ho přesune nad svou hlavu. Záchranář tonoucího nejdříve tlačí za hýždě a rameno a postupně přidržuje rukou, která držela hýždě za záda, v podpaží až přejde do jednoho způsobu tažení.

## **11.6 Metody tažení tonoucího**

Tyto metody se používají k přepravě tonoucího ke břehu, existuje mnoho způsobů, ale pro děti nejsou všechny vhodné, některé vyžadují velkou fyzickou sílu.

**Tažení za bradu** - Může se použít při tažení tonoucího při vědomí, nebo v bezvědomí. Pokud je tonoucí při vědomí tak cítí, že zachránce udržuje jeho hlavu nad vodou a tudíž nemá důvod se snažit vysmeknout se, ale pokud se o to pokouší, tak nemá moc šancí ublížit zachránci, protože mu zachránce nepovolí se otočit.

Zachránce uchopí tonoucího za bradu, spojí prsty rukou na bradě tonoucího a dále pokračují přes obličej na uši. Děti často chytí tonoucího příliš za krk a tím mu mohou způsobit zástavu dechu či zastaví přísun krve do hlavy. Musí zároveň dávat pozor, aby tonoucímu nepotápěly obličej.

**Další způsoby tažení:**

Tažení jednou rukou za bradu

Tažení za podpaží

Příbojový způsob tažení

Tažení za lokty

Tažení za vzdálenější paži

## 12 Pomůcky použitelné při výcviku

### Plavecká příprava

Při plaveckém tréninku můžeme využít mnoho doplňků, které se v dnešní době vyrábějí pro účely zvýšení odporu vody, nebo zvětšení záběrné plochy.

**Plavecká deska** – pěnová deska, která nadnáší tělo člověka. Jsou různé druhy, které mají větší vztlak, či se používají na různé části těla.

**Plavecké packy** – zvětšují plochu záběru

**Model člověka** – je lisovaný model z pevného plastu, bez končetin, který lze napustit vodou. Slouží k nácviku simulace tažení tonoucího o různé váze.

### Potápěčská příprava

**Ploutve** – zvětšují plochu záběru nohou, jsou různě dlouhé a vyrábí se z různých materiálů, usnadňují záchranné práce a přiblížení k tonoucímu, ale záchranář musí mít natrénováno s touto pomůckou, jinak mu hrozí nebezpečí křečí.

**Potápěčská maska** – používá se při potápění do větších hloubek, ideální pro záchranu potápěče.

**Šnorchl** – je dýchací trubice používaná k dýchání na hladině s pohledem dolů.

### Záchranná příprava

Každý záchranář musí perfektně ovládat veškeré vybavení, které má k dispozici. Děti své vybavení nemají, či mají jen nezbytnou část, ale v budoucnu mohou přijít do styku s různými pomůckami a přístroji, úkolem organizací zabývajících se výukou záchrany tonoucích je naučit děti používat co nejvíce těchto zařízení, i když se v průběhu jejich výcviku mohou měnit, zlepšovat. Většinou jsou postupy obdobné jako se starým vybavením.

### 12.1 Záchranné pomůcky použitelné na větší vzdálenost

**Záchranné lano** - je plovoucí lano různě dlouhé, ideálně 20 m sloužící při záchraně na volné vodě, stejně jako na divoké vodě. Jeho použití není tak jednoduché a nemá velký dosah. Pokud je potřeba dosah zvětšit, může se na konec lana připevnit poloprázdná PET láhev.

**Záchranný míč** - je míč v síťce nebo jinak připevněný k plovoucímu lanu. Má větší dosah než lano a tím, že je míč naplněný vzduchem, nadnese tonoucího než-li ho dotáhneme ke břehu.

**Házecí pytlík** - je pytlík ušitý z nylonových vláken, či částečně neoprenový, ve kterém je smotáno 15-25 m plovoucího lana.

**Záchranný kruh** - „Je asi 3 až 5 kg těžký, jeho vnitřní průměr je zhruba 45 cm a tloušťka stěn 10 až 15 cm. V současné době jsou záchranné kruhy vyráběny z pěnového polystyrénu, pro vrchní nátěr je nejčastěji užívána oranžová barva. Kruh je snadno rozeznatelný ve vodní tříšti a vlnách. Na čtyřech místech je ke kruhu připevněno širokou plátěnou páskou pevné lano o průměru 1 až 1,5 cm. Záchranný kruh udrží na hladině bezpečně dospělou osobu.“(Záchrana, str. 42). V dnešní době se k výrobě kruhů využívají různé materiály, měkčí pěnové nebo pevné plasty.

**Záchranná tyč** - je dlouhá dřevěná nebo kovová tyč na konci s pevným kruhem či s lanem. Tento záchranný prostředek lze využít pouze na kratší vzdálenosti a většinou bývá základním vybavením bazénů.

**Záchranná podkova** - je ze stejného materiálu jako kruh nebo z lehce plovoucí hmoty. Tato podkova je připevněna k plovoucímu lanu pro snadné vyproštění tonoucího z vody.

## **12.2 Záchranné pomůcky pro osobní zásah**

**Záchranný pás** - je dlouhý pěnový plovák, který je připevněný k provazu a širokému pásu pro připevnění na zachránce. Plovák má takový vztlak, že unese tonoucího na hladině. Používá se jak k samotné záchrance tonoucího, tak i k pomoci unavenému plavci. (viz Příloha č. 1)

**Záchranná bóje** - je velký plastový plovák vyplněný vzduchem, využití má stejné jako pás, ale pracuje se s ním hůř než s pásem, především menším dětem, které nemají dostatek síly s ním provádět všechny druhy záchrany.

**Páteřová deska** - slouží záchraně tonoucího, který má podezření na poranění páteře. K manipulaci s ní je potřeba většího počtu zachránců a jejich fyzická zdatnost. Tento způsob se vyučuje až jako jedna z posledních věcí. (viz Příloha č. 3)

**Krční límec** - používá se zároveň s páteřovou deskou k eliminaci pohybu krční páteře.

**Další pomůcky** - existuje celá řada dalších pomůcek, které slouží k záchraně tonoucích.

### 12.3 Plavidla používaná pro záchranu

Plavidel, které lze použít pro záchranu tonoucího je velké množství, ale technika záchrany tonoucího na tyto plavidla je vždy velmi obdobná.

**Rybářská veslice** - „Jedná se o dřevěnou, plechovou nebo laminátovou loď s plochým dnem. Příď je užší než zád' a je zvednuta nad vodu. Toto zvednutí se nazývá podhon. Zád' je ukončena čelem.“

**Jola** - loď disponuje kýlem, díky němuž je ovladatelnější, jedna strana lodi je zúžena do špičky a konec lodi je opět zakončen kýlem.

**Pramice** - se od rybářské veslice liší zvedlým podběhem i na zadní části lodi, již nemá čelo, ale konec lodi je také lehce zúžen.

**Gumové čluny** - většinou se používají v kombinaci se závěsným motorem, protože mají větší odpor vody oproti předchozím typům plavidel jsou zase bezpečnější.

**Surfový plovák** - je velmi praktický při záchraně tonoucích. Jeho výhoda je velká rychlost, dobrá ovladatelnost, ale na rozdíl od větších plavidel není příliš stabilní a tonoucí může lehce spadnout z povrchu. K záchraně se nevyužívají klasické windsurfingové plováky, jelikož mají na svém konci úchyty na nohy, které znemožňují záchranáři pohyb na tomto prkně. V dnešní době se vyrábí jednocelové plováky přímo pro záchranu tonoucích, ale lze použít i upravené starší typy.



## 12.4 První pomoc

V dnešní době existuje výběr mezi panami pro výuku poskytování první pomoci, dražší verze lze napojit na počítač a čidla měří úspěšnost poskytnuté první pomoci. Nejnovější modely je již možné i rozdýchat, to znamená, že při správně poskytnuté první pomoci začne pan sama dýchat.

**Ambuman** - je plastový model člověka, na kterém můžeme provádět nepřímou srdeční masáž a dýchání z úst do úst, většinou se jedná o model bez končetin a v úrovni pasu jsou umístěny ukazatele správného provádění (viz Příloha č. 2). Při vlastnictví vhodného počítačového programu je možné tento model připojit k počítači.

## 13 Obecná struktura tréninku

Doba tréninku velmi závisí na poskytovateli bazénu a na finančních možnostech skupiny, ale pro účely této práce budeme brát, že jeden trénink trvá dvě hodiny. Trenér musí brát v úvahu věk, fyzickou zdatnost dětí, ale také teplotu vody. Přestože se může voda zdát teplá, po chvíli procvičování například osobního zásahu na místě, je velmi pravděpodobné, že bude dětem zima a když nebudou mít uspokojeny všechny základní potřeby bude náš výcvik zbytečný.

Samozřejmě nesmíme zapomenout na poskytování první pomoci, to je velmi důležitou a velmi potřebnou činností mladých vodních záchranářů a tím nemyslíme pouze poskytnutí první pomoci po úrazech ve vodě. Naším úkolem je připravit naše svěřence na jakoukoliv situaci, do které se mohou dostat. Proto je vhodné provádět simulované záchranné akce. Před každou simulovanou akcí je důležité, aby se dozvěděly teoreticky, jak se v takovém případě zachovat, po té si zkusit třeba navzájem na sobě ošetření a přejít k simulované akci. Skupina trenérů, či členů skupiny si namaskují různá zranění a úkolem dětí je co nejlépe poskytnout první pomoc a zajistit transport do lékařského zařízení. Po každé simulované akci provedeme analýzu postupu každého dítěte. Chvilí počkáme, než začne analýza situace, aby si dítě mohlo rozmyslet co přesně udělalo a jak lépe by to šlo udělat. Po té dopodrobna probrat jeho postup. Trenér by neměl vystupovat jako absolutní autorita, ale měl by dítě vést k tomu, aby samo přišlo na to, jak to udělat nejlépe.

### Návrh tréninku:

Orientační čas	Činnost	Popis
15 min	Rozcvička	– je velmi důležité, aby se každý před tréninkem samotným rozcvičil, protažením a rozehtáním svalů se zamezí křečím a natažení svalů a tělo se připraví na následující zátěž.
	Rozplavání	– záleží na uvážení trenéra, každopádně by na rozplavání měla být delší trať plavaná ve volném tempu, aby si každý stihl zvyknout a zahřát se ve vodním prostředí a také rozehtal svaly.
30 – 45min	Plavecká příprava	Záleží na uvážení trenéra jaký typ tréninku zvolí, pokud se skupina zabývá i závody, tak může trenér zvolit rychlostní trénink, ale pokud se skupina touto činností nezabývá, stačí dálkové plavání.
30 min	Potápěčská příprava	I bazénovému plavčíkovi se může stát, že potřebuje plavat pod vodou, či se potopit do větší hloubky a na tyto situace musí být připraven. Zde můžeme zařadit nádechové potápění i plavání s maskou, šnorchem a ploutvemi.
30 – 45min	Záchranné techniky	Zde se probírají techniky osobního zásahu, sebeobrany, ale i záchrany pomocí házecích pomůcek, nebo záchrana při podezření na poranění páteře

## 14 Závěr

Moje bakalářská práce se zaměřuje na téma výcviku dětí a mládeže v záchraně tonoucích a to správným přístupem, vhodnou motivací a především správnou posloupností výuky. Jsou zde uváděny postupy jak přistupovat k dětem a jaké jim připravit prostředí, aby byl výcvik pro ně zajímavý a dal jim správný základ jak postupovat při řešení krizových situací, především na vodě.

Při sběru informací a dat k této práci jsem postupně docházel k závěru, že VZS ČČK má profesionální přístup k výuce a vzdělávání dospělých vodních záchranářů, má velmi dobře propracovaný vzdělávací program, jinak je tomu již u výuky mladých vodních záchranářů – výuky dětí a mládeže – způsoby, posloupnost výuky a motivace k výcviku není u nás téměř dostupná. Veškerá literatura se zaměřuje na výuku plavání nebo pobyt ve vodě.

Zhodnocení dotazníkového průzkumu bylo důležité k mému rozhodnutí blíže popsat způsob organizace výuky VZS. Při zjišťování informací jsem zcela postrádal příručku pro trenéry a další výchovné pracovníky pro tuto atraktivní volnočasovou aktivitu.

Na závěr bych chtěl vyzdvihnout výcvik dětí a mládeže VZS jako velmi prospěšnou aktivitu, nejen z důvodu záchranářských. Děti se při tom otužují, vytváří si návyk ke spolupráci ve skupině, stávají se kamarády. Tato aktivita je chrání před drogami, kouřením a alkoholem, neboť jejich náplň ve volném čase je využita a to velmi dobře - výchovně i zábavně. Mým doporučením je, aby byl stále větší zájem o zřizování dalších, kvalitně vedených a dětmi žádaných skupin dětí a mládeže VZS.

## 15 Zdroje

- ŘEPA, Jeroným. *Abeceda záchrany*. Československo : ČÚV, 1983. 131 s.
- LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav; HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
- PTÁČEK, Petr. *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí nad Labem : Albis International, 2006. 104 s. ISBN 80-86971-14-7.
- PÉDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha : Portál, s.r.o., 2007. 115 s. ISBN 978-80-7367-205-8.
- ČECHOVSKÁ, Irena; MILER, Tomáš. *Plavání*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, spol. s.r.o., 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1.
- MILER, Tomáš. *Záchranář : Bezpečnost a záchrana u vody bazény a koupaliště*. Praha : Vodní záchranná služba ČČK, 1999. 62 s. ISBN 80-902805-0-1.
- MILER, Tomáš, et al. *Vzdělávací program*. Praha : Vodní záchranná služba ČČK, 1999. 30 s.
- Wikipedia : Otevřená encyklopedie* [online]. 2010, naposledy editována 1.4.2010 [cit. 2010-06-21]. Dostupné z WWW: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/IZS>>.
- Vodní záchranná služba Českého červeného kříže : Prezidium* [online]. Praha : 2007 [cit. 2010-06-21]. Dostupné z WWW: <[http://www.vzs.cz/vzs\\_historie\\_c.php](http://www.vzs.cz/vzs_historie_c.php)>.
- PTÁČEK, Petr, et al. *Záchrana z válce*. Nové Město nad Metují : [s.n.], 2007. 52 s. ISBN 978-80-254-0253-5.
- ČÍŽKOVÁ, Jitka, et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
- HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času : Současné trendy*. Praha : Portál, s.r.o., 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, et al. *Pedagogika volného času*. 3., aktualizované vydání. Praha : Portál, s.r.o., 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- HÁJEK, Bedřich. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2007. 65 s. ISBN 978-80-7290-265-1.

## Seznam příloh

### Příloha č. 1 – Záchranný pás



**Příloha č. 2 - Ambuman**



**Příloha č. 3 – Vytažení tonoucího na páteřové desce do motorového člunu**

