UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

PLAVECKÁ GRAMOTNOST ŽEN Z HLEDISKA SEBEZÁCHRANY

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Tomáš Miler

Konzultant diplomové práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Vypracovala:

Bc. Eva Vokurková

Praha, duben 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze dne Bc. Eva Vokurková

…… ……...

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat PaedDr. Tomáši Milerovi a PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jejich zkušeností v této problematice. Bez jejich odborné pomoci by tato práce nevznikla.

ABSTRAKT

Název práce: Plavecká gramotnost žen z hlediska sebezáchrany

Cíle práce: Získat a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti a sebezáchranných dovedností žen ve věkovém rozmezí 18 – 72 let, zda je ovládají a umějí využít.

Metody práce: Rešerše odborné literatury, tvorba dotazníku, realizace dotazníkového šetření, vyhodnocení dat a grafická prezentace výsledků.

Výsledky práce: Analýza plavecké gramotnosti a sebezáchranných dovedností žen.

Klíčová slova: gramotnost, pohybová gramotnost, plavecká gramotnost, sebezáchrana, tonutí

ABSTRACT

Work name: The swimming literacy of women in term of self rescue

Aim of work: To acquire and analyze data about the level of the swimming literacy and self rescue skills of women aged 18 – 72 years, whether they can handle and use them.

Method: Literature search, creation of the questionnaire, implementation survey, data analysis and graphical presentation of results.

Results: The analysis of the swimming literacy and self rescue skills of women.

Key words: literacy, physical literacy, swimming literacy, self rescue, drowning

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČK	Červený kříž
ČR	Česká republika
ČSČK/ČČK	Československý/Český červený kříž
ČSR	Československá republika
ČSSR	Československá socialistická republika
ČSTV	Československý svaz tělesné výchovy
ČSÚ	Český statistický úřad
ÚO ČSTV	Ústřední orgán ČSTV
VZS ČČK	Vodní záchranná služba ČČK

OBSAH

1 ÚVOD **9**

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE **10**

2.1 POHYBOVÁ GRAMOTNOST 10

2.1.1 PLAVECKÁ GRAMOTNOST 12

2.1.1.1 Jakým jsem plavcem 16

2.1.1.2 Plavecké dovednosti 19

2.1.1.3 Sebezáchrana 21

2.1.1.4 Desatero bezpečného plavání 25

2.1.1.5 Plavání pro život 25

2.2 VYBRANÉ KRIZOVÉ SITUACE SPOJENÉ S VODNÍM PROSTŘEDÍM 27

2.2.1 TONUTÍ, UTONUTÍ 27

2.2.1.1 Rozpoznání tonoucího 30

2.2.1.2 Statistika utonulých v České republice za období 2002 – 2010 31

2.2.2 POVODEŇ 31

2.2.2.1 Povodně v České republice 32

2.2.3 PORANĚNÍ PO SKOKU DO NEZNÁMÉ VODY 34

2.2.5 PLAVÁNÍ VE ZTÍŽENÝH PODMÍNKÁCH 36

2.3 HYDROLOGIE 37

2.3.1 STOJATÁ VODA 37

2.3.2 PROUDÍCÍ VODA 39

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, METODY **41**

4 METODICKÁ ČÁST **42**

4.1 SLEDOVANÝ SOUBOR A JEHO CHARAKTERISTIKA 42

4.2 METODY 45

5 VÝSLEDKY **48**

5.1 OTÁZKY VZTAHUJÍCÍ SE K PLAVECKÉ GRAMOTNOSTI A SEBEZÁCHRANĚ **48**

6 DISKUZE **69**

7 ZÁVĚRY **71**

8 SEZNAM LITERATURY **73**

9 PŘÍLOHY **79**

1 ÚVOD

Pobyt u vody, ať už pasivní nebo aktivní, patří mezi nejoblíbenější aktivity drtivé většiny populace. Zvláště pak, pokud se jedná o letní měsíce. Především plavání se v posledních letech stalo jedním z nejzdravějších a nejvyhledávanějších pohybových aktivit. Pohyb ve vodě je oblíben nejen dospělými, ale také dětmi, v hravé formě kojenci a svědčí dokonce i novorozencům (VOKURKOVÁ, 2010; KIEDROŇOVÁ, 1991).

Velké množství lidí proto tráví svůj volný čas v letních měsících v okolí jezer, rybníků, vodních nádrží, u břehů řek, ale také v cizině u moří a oceánů. Přes zimu potom lidé navštěvují bazény a aquaparky. Jakýkoliv takový pobyt a pohyb ve vodě nebo u vody s sebou nese možnost utonutí a tím i nutnost záchrany.

Proto je umění plavat nebo tzv. plavecká gramotnost velmi důležitou pohybovou dovedností. Plavecká gramotnost představuje bezpečné zvládnutí vodního prostředí, předpokládá osvojení sebezáchrany a bezpečné zvládnutí plaveckých dovedností pro možnost jejich celoživotního využívání. Další součástí je i plavecká lokomoce a další dovednosti, které lze využít ve velmi různorodých pohybových aktivitách ve vodě (ČECHOVSKÁ, 2008).

Právě bezpečné zvládnutí vodního prostředí a osvojení sebezáchrany patří mezi nejdůležitější dovednosti. Přináší pocit bezpečnosti ve vodě a je prostředkem k záchraně života.

V dnešní době, kdy stále více lidí tráví svůj volný čas u vody a navštěvuje rozrůstající se aquaparky nebo bazény se spoustou různých atrakcí, je velice důležité plaveckou gramotnost neustále zdokonalovat a soustřeďovat se převážně na sebezáchranné prvky, které mohou být důležitým předpokladem pro přežití i např. v době povodní, které se bohužel začínají objevovat na našem území stále častěji.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Gramotnost obecně je běžně definována jako individuální dovednost číst a psát, což neznamená pouze dovednost identifikovat jednotlivá písmena sama o sobě, ale rozeznat je i v jednotlivých slovech, identifikovat slova významově a spojovat je do vět a poté do souvislého textu. Gramotný člověk čtenému a psanému textu rozumí a může ho interpretovat (GOŠOVÁ, 2011).

ČECHOVSKÁ aj. (2011) uvádějí, že zavedení pojmu pohybová gramotnost evidentně sleduje analogii s výše uvedenou charakteristikou obecné gramotnosti. Gramotný člověk nebude tedy disponovat pouze mechanicky osvojenými dílčími pohybovými dovednostmi, ale do určité míry je bude umět také efektivně využívat k individuálně preferovanému účelu. S pomocí odborníků, kterými mohou být např. specializovaní instruktoři, sportovní trenéři, učitelé tělesné výchovy apod., bude jedinec vnímat efekty určitého pohybu, určité intenzity a délky trvání. To znamená, že se bude bezpečně orientovat v benefitech pohybu a svou pohybovou gramotnost bude nejlépe celoživotně využívat k aktivnímu způsobu života.

Co se týče přímo pojmu pohybová gramotnost, tímto pojmem je alternativním způsobem vyjádřená myšlenka „být pohybově vzdělán“. Je v rámci profese učitelů tělesné výchovy již delší dobu využíván ve Velké Británii, rychle se rozšiřuje také v Kanadě a Austrálii (ČECHOVSKÁ a DOBRÝ, 2010).

Dle ČECHOVSKÉ aj. (2011) lze zhruba za posledních pět let zaznamenat zvýšený zájem o přesnější definování pojmu pohybová gramotnost i mezinárodně. Zmiňují se o autorech, kteří charakterizují koncept pohybové gramotnosti, uvádějí její vývojová stádia, její vztah k motivaci, sebepojetí, podmínkám, dále vymezují jednotlivé kompetence, uvádějí do souvislosti pohybovou gramotnost a obezitu, významnost v dětském, dospělém i seniorském věku. Zvláštní pozornost věnují především vztahu pohybové gramotnosti a tělesné výchovy. Pro definici pohybové gramotnosti je využíváno pojmů: motivace, přesvědčení, pohybová kompetence, porozumění a

znalosti, jak udržovat pohybovou aktivnost na individuálně vhodné úrovni v průběhu celého života.

Pohybová gramotnost má dle nich celoživotní význam. Velmi významná je důležitost vazby na tělesnou výchovu, přičemž rozvoj a udržování pohybové gramotnosti jsou jejím základním cílem. Zkušenosti mládeže, které mají možnost získat ve vhodně řízené tělesné výchově, jsou rozhodující pro zakládání pohybové gramotnosti ve formativních periodách individuálního vývoje. Motivovaní a kompetentní učitelé tělesné výchovy jsou nezbytnou podmínkou pro naplnění podstaty pohybového vzdělávání, které by mělo napomáhat volbě aktivního způsobu života, jehož součástí je celoživotní účast v pohybových aktivitách. Každému mladému jedinci by se mělo dostat potřebné podpory a dostatek stimulujících podnětů pro získání osobní pohybové gramotnosti a možnosti využít všech benefitů, které pohybové aktivity přinášejí.

V rané dospělosti pak přechází odpovědnost za udržování a další rozšiřování pohybové gramotnosti na každého jednotlivce. Motivaci bude čerpat také z pozitivních zkušeností a prožitků získaných právě v předcházejících letech. V dospělosti bude pro pohybově gramotného jedince pravidelná pohybová aktivnost již součástí jeho způsobu života. Jedinec bude schopen na základě poznání skutečné hodnoty pohybové aktivnosti oceňovat její přínos pro zdraví a kvalitu života.

Ve stáří pak potřebuje být pohybová gramotnost udržována v rámci změn tělesného a pohybového potenciálu jedince. Se solidním pochopením hodnoty pohybových aktivit a s pozitivními celoživotními zkušenostmi z účasti na nich, si mohou starší lidé přetvářet pohybovou gramotnost různým způsobem (ČECHOVSKÁ a DOBRÝ, 2010).

I dle HENDLA a DOBRÉHO (2011) bylo zdraví člověka od pradávna dáváno do souvislosti s jeho pohybem. Proto ve své publikaci zdůrazňují význam objevu zdravotních benefitů pohybové aktivnosti pro zdraví mládeže a dospělých. Upozorňují na to, že pohybová nedostatečnost představuje velmi vážný rizikový faktor, který ohrožuje lidské zdraví.

2.1.1 PLAVECKÁ GRAMOTNOST

Řada historických pramenů poukazuje na dávný vztah člověka a vodního prostředí, a to jak ve smyslu ohrožení, tak i ve smyslu využití tohoto vodního živlu. Antika, ke které i dnes vzhlížíme jako k určitému historickému vzoru, zakotvila ovládnutí vodního prostředí člověkem velmi výrazně. Jako gramotná osoba byl v Antickém Řecku podle Platóna považován člověk, který uměl číst a plavat. Ve svém díle „Zákony“ pochybuje o schopnostech člověka zastávat nějaký úřad, jestliže neumí právě číst, ani plavat. Vzdělancem byl tedy vždy člověk gramotný ve smyslu číst, psát a plavat (ČECHOVSKÁ, 2008).

I BĚLKOVÁ (1994) ve své publikaci uvádí, že je známo velmi vysoké hodnocení plavání ve starém Řecku, kde nepatřilo jen k důležitým předmětům všeobecného vzdělávání na tzv. gymnáziích, ale také k základním dovednostem a znalostem vzdělaného člověka. Známý výrok „Neumí číst ani plavat“ velmi výstižně dokumentuje tuto skutečnost.

Ze starého Egypta existuje také několik dokladů, které poukazují na velkou oblíbenost plavání. Jedná se o malby na vázách a četné sošky, které zobrazují plavajícího člověka. Na některých z nich můžeme najít i obrazy žen, což svědčí o tom, že plavání v tehdejších dobách bylo přístupné i ženám. V záznamech na papyrusech najdeme dokonce zmínku o učiteli plavání, který vyučoval děti faraónů (HOCH aj., 1983).

Plavecká gramotnost je tedy, jak uvádí ČECHOVSKÁ (2008), pojem historicky využívaný pro dovednost bezpečně zvládnout vodní prostředí a v současné době je doplněn také o kompetence, které umožňují využívat plavání jako celoživotní pohybovou aktivitu, a to takovou, která má širokou škálu benefitů. Tato skutečnost musí být zohledněna v plaveckém vzdělávání již od dětského věku.

Benefity se může rozumět i např. příznivý vliv plavání na některé tělesné funkce a základní pohybové vlastnosti. Jsou také prokázány jeho neocenitelné služby v oblasti rehabilitace. Taktéž má velký význam pro výchovu k hygienickým návykům, pro otužování nebo upevňování zdraví. Plavání může sloužit k vytvoření tělesné i psychické pohody. Velké množství lidí čerpá z pohybu ve vodě síly pro další práci. Plavání a

koupání jim přináší radost, dává pocit uspokojení a sebedůvěry (KIEDROŇOVÁ, 1991).

Dle ČECHOVSKÉ (2008) byl pojem plavecká gramotnost popularizující odbornou literaturou hojně využíván, až se nakonec „umět číst a plavat“ stalo určitým klišé, kterým byla vždy uvozována drtivá většina textů k plavecké výuce. V roce 1975 byla v Československé socialistické republice (dále jen ČSSR) schválena ústředním orgánem Československého svazu tělesné výchovy (ÚO ČSTV) koncepce plavecké výuky, která byla v té době v Evropě velice výjimečná. V následujících letech pak postupně vznikala střediska základního, zdokonalovacího a branného plavání. Hlavním cílem bylo eliminovat plaveckou negramotnost. V této době byla v československé didaktice plavání formulována tzv. definice plavce. Tato definice vznikla především kvůli potřebě vyhodnocení efektu plavecké výuky. V posledních 25 letech stále více sílí tendence zdůvodňovat potřebu plavecké gramotnosti. Kromě primární ochrany lidského života má i význam jako celoživotní pohybová aktivita pro zdraví. Pojem plavecká gramotnost dnes překračuje pouhou definici plavce. Plavecká gramotnost je spojena s plaveckým vzděláváním jako s celoživotním procesem rozvoje plaveckých dovedností v nejširším slova smyslu tak, aby jejich využití bylo rovněž co nejširší (ČECHOVSKÁ, 2008).

I dle DRÁBKOVÉ (2000) patří v současnosti plavání k základním pohybovým dovednostem. Dovednost plavat také podmiňuje provádění dalších tzv. plaveckých sportů, které jsou právě na plavecké lokomoci přímo závislé. Mezi tyto tzv. plavecké sporty patří např. vodní pólo, potápění nebo skoky do vody. Plavecké dovednosti a plavecká lokomoce mohou ale také tvořit předpoklady pro realizaci dalších tzv. vodních a lodních sportů, kam patří např. veslování, vodní lyže, windsurfing, jachting, kanoistika atd. Mohou být však i dílčí částí výkonu, jak je tomu např. u moderního pětiboje nebo triatlonu.

ČECHOVSKÁ (2008) ve své publikaci uvádí, že plavecká gramotnost je v podstatě staronovým pojmem, který je dnes chápán jako pojem strukturovaný a související s určitými plaveckými kompetencemi a rozlišuje plaveckou gramotnost primární a následnou.

Primární plavecká gramotnost

Primární plavecká gramotnost představuje bezpečné zvládnutí vodního prostředí. Předpokládá osvojení sebezáchranných dovedností, které jsou adekvátní věku a vztahují se na celou populaci, tedy i na osoby se specifickými potřebami.

Pro primární plaveckou gramotnost, která zajišťuje ochranu života, jsou v raném dětském věku velmi důležité tyto dovednosti:

- klidně zatajit dech, když dojde ke kontaktu obličeje s vodou,
- zorientovat se pod hladinou otevřením očí a vyhodnotit, kterým směrem je třeba se pohybovat k hladině,
- dosáhnout hladiny, a to šlapáním vody, tzn. pedálovým nebo jakýmkoli záběrovým pohybem dolních končetin s doprovodným pohybem paží,
- zaujmout vznášení v poloze na zádech a setrvat bezpečně na hladině co nejdelší dobu.

Veškeré uvedené dovednosti se často nacvičují již v batolecím věku.

V jiné své publikaci uvádí ČECHOVSKÁ (2007) charakteristiku batolecího věku. Batolecí období navazuje na kojenecké a zahrnuje období třetího roku života. Dítě mezi prvním a druhým rokem života je nazýváno starším kojencem nebo mladším batoletem. Zajímavé je období kolem třetího roku života. Dítě výrazněji spolupracuje a veškeré činnosti ve vodě již mají charakter plavecké výuky.

Jako celek modelují výše uvedené dovednosti např. nenadálý pád do vody, který dítě zvládne bez tonutí, a následné vznášení, setrvání bezpečně na hladině co nejdelší dobu a udržení obličejové části nad hladinou, což výrazně prodlužuje čas pro záchranu ze strany dospělého. Méně se v této době zdůrazňuje dovednost lokomoce, která by byla realizována prostřednictvím tzv. spontánní (primitivní) plavecké motoriky. Tento způsob plavání má tendenci se při procvičování upevňovat. Zafixovaný se pak obtížně transformuje do účinné plavecké techniky. Také existuje předpoklad, že u dítěte dobře adaptovaného na vodní prostředí, např. na kurzech baby plavání, se spontánní plavecká motorika v případě ohrožení vybaví a bude použita.

Dítě ve školním věku pak rozšiřuje svou primární gramotnost o dovednost plavecké lokomoce. Cílem základní plavecké výuky je po pádu do vody nejen dosáhnout hladiny, ale i doplavat do bezpečné hloubky vody. Přiměřeně věku, somatické a psychomotorické zralosti je vzdálenost postupně navyšována, až k souvislému uplavání vzdálenosti 200 metrů.

„*Obvykle je za plavce považován ten, kdo uplave souvisle (rozuměj: bez zastavení) 200 metrů a dokončí plavání bez zjevných známek vyčerpání*.“ (ČECHOVSKÁ, 2005, s. 40).

V dospělosti bychom pak měli být schopni ochránit ve vodě nejen sebe, ale do určité míry pomoci i druhému, tzn. unavenému či tonoucímu plavci (rozeznání tonoucího je uvedeno v Tab. č. 3). Tyto kompetence je možné získat v záchranném plavání na různých úrovních náročnosti. Ověření kompetencí by vyžadovalo překonání vzdálenosti delší než 200 metrů, zhruba kolem 400 metrů. Mělo by se uskutečnit v přírodních podmínkách, aby se prokázalo, že například pocit hloubky pod sebou, proud nebo vlny plavce nezaskočí.

Následná plavecká gramotnost

Následná plavecká gramotnost zas představuje bezpečné zvládnutí plaveckých dovedností pro možnost jejich celoživotního využívání. Dominuje plavecká lokomoce, ale jde i o další dovednosti, které lze využít ve velmi různorodých pohybových aktivitách ve vodě. Patří sem např. aqua - jogging, aqua - power, ai - chi a mnoho dalších. S takto chápanou plaveckou gramotností souvisí také povědomí o benefitech, které přináší kontakt s vodním prostředím a pohybové aktivity v něm.

Následná plavecká gramotnost dále souvisí s kvalitou plavecké lokomoce. Naskytuje se otázka, jakým typem lokomoce vybavit jedince, aby mohl plavání využívat pro jeho zdravotní benefity. Je nutné trvat na pohybech, které nezatěžují pohybový aparát, např. pohyby s hlavou zafixovanou v záklonu. Tyto požadavky splňují sportovní plavecké způsoby (kraul, prsa, znak) nebo jejich modifikace (prsařské paže a kraulové nohy). V primární gramotnosti preferujeme hledisko využívání plavecké lokomoce a učíme plavecké způsoby v jejich modelové formě. Jen u dětí v raném věku tolerujeme neúčinnou, primitivní plaveckou motoriku.

Plavecká gramotnost je součástí pohybové gramotnosti. Ochraňuje náš život a zdraví, ale umožňuje zařadit pohybové aktivity ve vodě do pohybově aktivního životního způsobu, a to od raného věku až do pozdního stáří.

Plaveckou gramotnost tedy vnímáme historicky i v současné době jako součást obecné vzdělanosti. Proto se jí ve vzdělávání dětí a mládeže přikládá mimořádný význam. Patří do nezbytného vzdělávání a měla by být zajištěna péčí rodičů i školských institucí (ČECHOVSKÁ, 2008).

2.1.1.1 Jakým jsem plavcem

Právě ČECHOVSKÁ a MILER (2008) se ve své publikaci zabývají otázkou, kdy se považujeme za plavce a co je to vlastně umět plavat. Dát krátkou a jednoznačnou odpověď je dle nich velice obtížné. Přesto je otázka hodnocení plavecké úrovně plavec – neplavec i ve smyslu jak „dobrý“ plavec jsem, velmi důležitá.

Ten, kdo se cítí plavcem, zpravidla odpovídá: „Uplavu…“ a udá počet metrů, který je schopen překonat. Avšak v představě, kolik metrů je nutné uplavat, abychom se mohli považovat za plavce, se významně lišíme. Rozmezí se pohybuje u dospělých zhruba od 10 až do 400 metrů. Málokdo už pak dodá, že se jako plavec umí také potopit pod hladinu nebo skočit do vody „po hlavě“. Definovat plavce je proto velmi obtížné. Co národ, to jiné hodnocení.

Další skutečností, kterou ČECHOVSKÁ a MILER (2008) uvádějí je, že netonou úplní neplavci, ale tzv. poloplavci. Skutečný neplavec totiž kontakt s vodou nevyhledává. Člověk, který nebyl poctivě porovnán s dostatečně náročnými požadavky, se může považovat za plavce i po uplavání např. 10 metrů v mělkém a teplém bazénu. Může proto své plavecké vzdělání považovat za ukončené a potvrzené „mokrým vysvědčením“ ze školního plavání. Nebezpečnost a rizika některých situací v praxi pak nemusí dobře odhadnout a zvládnout. Právě jemu se může stát, že nezvládne např. nečekaný pád do vody, prudké zalití obličeje nebo i jen krátkodobé potopení spojené s vniknutím vody do uší a nosu. Náhlá panika ho pak může vést k zoufale neefektivním a energeticky náročným pohybům, které budou velmi rychle vést k následnému

vyčerpání organismu, pasivitě a tonutí.

I v příspěvku ve sborníku ze semináře, kde se zabývalo problematikou plavání a plaveckých sportů, řeší ČECHOVSKÁ, MILER a JURÁK (2005) otázku plavecké kompetence a definice plavce. Dle nich se v České republice odvíjí definice plavce od uplavané vzdálenosti a ještě se diskutuje o délce. Obvykle se za plavce považuje ten jedinec, který uplave souvisle, tzn. bez zastavení, 200 m a dokončí plavání bez zjevných známek vyčerpání. Zmíněný dodatek se považuje pro bezpečné zvládnutí vodního prostředí za ještě důležitější. Spíše než ověření plaveckých dovedností v přírodních podmínkách, kde může být test pro nejistého plavce velmi reálně komplikován např. hloubkou vody s omezenou viditelností dna, proudem, chladnější vodou, zvlněnou hladinou a dalšími okolnostmi, předpokládá takový test prostředí bazénu. Naskytuje se však otázka, jestli je pouhá vzdálenost schopna ověřit připravenost zvládnout např. nenadálý pád do vody. Nekontrolovaný pád do vody vyžaduje další schopnosti jako např. orientaci pod vodou, schopnost zvládnout hlubší zanoření, dovednost dosáhnout hladiny, hospodařit s dechem, zvládnout např. šlapání vody apod.

Právě nácvik bezpečného zvládnutí pádu do vody patří dnes mezi jednu z nejzákladnějších dovedností již v programu baby plavání. I malé dítě by se mělo s kvalitním a odborným vedením umět ve vodě v klidu zorientovat, uvědomit si, kde je hladina a kde dno, dosáhnout hladiny a následně uplatnit techniky vznášení nebo šlapání vody jako energeticky málo náročné pohybové činnosti. Ačkoliv nejsou energeticky náročné, velmi významně oddalují nástup tonutí. Plavec by neměl být zaskočen ani prouděním vody, pocitem hloubky pod sebou, vlnami, chladem přírodní vody nebo špatnou viditelností pod hladinou (ČECHOVSKÁ a MILER, 2008).

Zpravidla vůbec se nediskutuje o kvalitě plaveckých dovedností, přestože je velmi významná. V případě, že máme využít hodnoty plaveckého vzdělání plnohodnotně v průběhu života za účelem podpory zdraví, jako preventivní činnost nebo jako kompenzační či rehabilitační aktivitu, je důležité, aby naše pohyby byly z hlediska techniky korektní a účinné. Záběrové pohyby by měly být buďto současné nebo střídavé, ale symetrické. Vodorovná poloha by měla podporovat individuálně optimální držení těla, což není možné se zakloněnou hlavou. Zvládnuto by mělo být také plavecké

dýchání, které podmiňuje celkový efekt zatěžování organizmu ve vodě. Pro plavecké dýchání je typický úplný výdech do vody (ČECHOVSKÁ, MILER a JURÁK, 2005).

ČECHOVSKÁ a MILER (2008) ve své publikaci dále uvádějí, že pro kvalitní hodnocení plavecké úrovně je proto velmi důležité orientovat se nejen na plaváním překonanou vzdálenost, ale je třeba hodnotit také úroveň tzv. základních plaveckých dovedností. Jedná se především o plavecké dýchání, splývavé polohy na prsou a na zádech, schopnosti potopit se a orientovat se pod hladinou nebo zvládnout pád či skok do vody.

Pro vlastní orientační zhodnocení své plavecké úrovně můžeme využít právě tato jednoduchá cvičení:

- potopení hlavy,
- otevření očí pod hladinou,
- úplný výdech do vody,
- hvězdice v poloze na prsou,
- hvězdice v poloze na zádech,
- kotoul ve vodě,
- výlov dvou předmětů z hloubky 2 metrů,
- pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku,
- vznášení na zádech s delší výdrží,
- splývání na prsou nebo zádech po odrazu od stěny bazénu.

I v příspěvku ve sborníku z plaveckého semináře od ČECHOVSKÉ, MILERA a JURÁKA (2005) je uvedeno, že dohodou udržovaná a zažitá definice plavce nevyhovuje optimálně požadavkům pro hodnocení plavce a že je třeba doplňovat ji dalšími požadavky, které souvisejí s následujícími dvěma aspekty:

- s kvalitou zvládnutí základních plaveckých dovedností (plavecké dýchání, poloha těla, orientace pod vodou a další),
- s nutnými dovednostmi z oblasti záchranného plavání (vznášení, zvládnutí pádu do vody a další).

Tradice zařazování prvků, které patří do záchranného plavání, do plavecké výuky u plavecky vyspělých států je nápadná. Je velmi důležité uvědomit si nezbytnost zařazení těchto činností do obsahu již v přípravné a základní plavecké výuce i u nás. Jde především o sebezáchranné dovednosti, zácvik v prevenci tonutí i dovednosti vedoucí ke zvládnutí rizikové situace. A to i u malých dětí. Pokud nám dítě pomůže rizikovou situaci byť částečně zvládnout, pak je čas, který získáme jako pedagogický nebo často rodičovský dozor pro reálnou záchrannou akci, velmi důležitý. Je třeba zdůraznit, že nacvičované záchranné dovednosti nás nikterak nezbavují povinnosti velmi bedlivě dozírat na bezpečnost dítěte ve vodě.

Jak dále uvádí ČECHOVSKÁ a MILER (2008), plaveckou úroveň je nutné vztahovat k věku. V pěti letech můžeme cítit, že je dítě plavcem, i když uplave jen např. 10 metrů, pokud zvládá vodní prostředí tak, jak je uváděno výše. Pro vyšší plaveckou výkonnost mu však chybějí ještě další důležité předpoklady, jedná se především o silové a vytrvalostní schopnosti. Pokud byly základy plavecké dovednosti osvojeny bez hrubých chyb, je velmi pravděpodobné, že takový začátečník, pokud tedy neztratí kontakt s plaváním, bude v dospělosti jistým plavcem.

2.1.1.2 Plavecké dovednosti

Dle ČECHOVSKÉ a MILERA (2008) nejsou důvodem plavecké nedostatečnosti ani tak špatně osvojené pohyby, jako neschopnost zvládnout výdechy do vody během plavání a další dovednosti, které jsou nazývány základními plaveckými dovednostmi. Dále upozorňují na to, že panuje jakási nejednotnost v názoru na to, kolik plaveckých dovedností vlastně musíme zvládnout a v jaké kvalitě. Rozlišují se např. jen tři – rovnováha ve vodě, dýchání a jednoduché lokomoční pohyby, nebo naopak až desítky dílčích dovedností.

ČECHOVSKÁ a MILER (2008) však upozorňují na pět skupin dovedností, které jsou spojeny:

- s výdechy pod hladinou – dovednost plaveckého dýchání,
- se vznášením a splýváním ve vodě – dovednost zaujmout hydrodynamickou plaveckou polohu,
- s pády a skoky do vody – dovednost zvládnout pád do vody,
- s ponořením, potápěním – dovednost orientovat se ve vodě,
- s vnímáním vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – rozvoj pocitu vody.

Osvojení všech těchto dovedností je velmi důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů jednotlivých plaveckých způsobů. Mělo by proběhnout i u dospělých neplavců. Chybou je věnovat se těmto dovednostem v dětském věku jen krátce formou her ve vodě a v dospělém věku je vynechat a zabývat se přímo nácvikem zpravidla prsařského způsobu.

I němečtí autoři BISSIG a GRÖBLI (2008) zdůrazňují ve své publikaci důležitost následujících dovedností:

- plavecké dýchání,
- splývání a vznášení se ve vodě,
- potápění a ponořování,
- vnímání vodního prostředí.

Dle ČECHOVSKÉ a MILERA (2008) vede zanedbání základních plaveckých dovedností k pouze schematickému osvojení struktury plaveckých pohybů a k nejisté lokomoci. Jedinec je pouhým tzv. poloplavcem. V přírodním prostředí pak může být plavcem často jen do první vlny, která mu přelije obličej, nebo do okamžiku, kdy si uvědomí, že se pod ním nachází velká hloubka.

Dále se přimlouvají pro zahájení individuálního zdokonalování, např. pro potřeby tréninku plavecké části v triatlonu nebo pro kondiční či zdravotní plavání, návratem

k základním plaveckým dovednostem. Často může stačit projít si cvičení v rychlém sledu a procvičovat jejich uvolněné a jisté provedení. Všechna cvičení by měla být provedena bez napětí, lehce, v pomalém sledu, soustředěně, pečlivě a přesně. Co se týče pořadí plaveckých dovedností, není nutné ho striktně dodržovat. Jednotlivé dovednosti se překrývají, navazují na sebe, prolínají se a vzájemně se také v různých úrovních podmiňují. Příkladem může být relaxované potopení obličeje do vody, které podmiňuje splývavou polohu nebo samostatný pád do vody, který předpokládá zvládnutí základní orientace pod hladinou.

Formy nácviku i úroveň zvládnutí jednotlivých základních plaveckých dovedností se, jak uvádí ČECHOVSKÁ a MILER (2008), budou u dospělých začátečníků a dětí lišit. Některé dovednosti, např. provedení vznášení a splývavých poloh, budou pro děti podstatně jednodušším úkolem než pro dospělého. Důvodem je odlišná specifická hmotnost a parametry těla, tedy odlišné předpoklady pro vznášení. Jiné dovednosti může dospělý díky svým pohybovým zkušenostem, porozumění pohybovému úkolu a koncentraci pozornosti zvládnout rychleji. Dítě se adaptuje na fyzikální vlastnosti vody a naučí se některé dovednosti rychleji hravou formou, s využitím různých hraček do vody a plaveckých pomůcek. Dospělý si musí odlišnou pohybovou zkušenost z vodního prostředí aktivně uvědomovat a vyhodnocovat dopady pro vlastní fungování ve vodním prostředí.

2.1.1.3 Sebezáchrana

Pod pojmem sebezáchrana se rozumí stav, kdy se snažíme zachránit v co nejkratším možném čase sami sebe, aniž bychom utrpěli újmu na zdraví a až v další řadě na majetku (Vodácký průvodce, 2006).

Vznášení (floating)

MILER (2007) uvádí, že vznášení na znaku neboli floating se využívá jako prvek sebezáchrany. Rozumí se tím statická poloha těla, při které tělo setrvává díky hydrostatickému vztlaku v libovolné poloze u hladiny. Tato statická poloha těla je umožněna fyzikálními a anatomickými vlastnostmi lidského těla. Po hlubokém nádechu se tělo v poloze na znaku nachází v šikmé poloze vzhledem k hladině, výjimečně

v poloze svislé. Hlava je v záklonu, jen část obličeje, což znamená ústa a nos, je nad hladinou. Dýchání je nutno provádět ve zvláštním rytmu – pomalý a plynulý výdech, pomalý a plynulý vdech. Následuje zadržení dechu, při kterém jsou fyzikální podmínky pro vznášení nejvýhodnější. Zadržení dechu trvá tak dlouho, dokud je to možné, a pak se opět provede výměna vzduchu.

Dále zdůrazňuje nutnost vědět, že možnost vznášení se lidského těla ovlivňují i další faktory:

- rozdílná hustota jednotlivých částí těla,
- rozdílná hustota těla ve vztahu k věku a pohlaví (lépe se vznáší kojenec než starý muž, lépe se vznášejí ženy než muži).

Vznášení je vhodnější pro klidnou a teplou vodu. Nepoužívá se pro sebezáchranu ve studené vodě, protože hlava položená ve vodě je místem velmi citlivým na teplotu a ovlivňuje termoregulaci celého těla (MILER, 2001).

Splývání

Splýváním se rozumí zvláštní druh vznášení a pro výuku plavání je velice důležitou základní plaveckou dovedností. Provádí se lépe při pohybu těla vpřed po hladině. Pro vyvážení klesajících částí těla (nohou) se využívá vzpažení s maximálním „vytažením“ paží z ramen, čímž se těžiště těla posune blíže k hlavě (Lifesaving, 1990).

Šlapání vody

Šlapání vody je dovednost, která je pro plavce důležitá jak z hlediska sebezáchrany, tak jako nezbytná dovednost pro osobní zásah a další druhy záchrany. Plavec setrvává na místě ve vertikální poloze, hlava i ramena jsou nad vodou. V praxi se šlapání vody využívá většinou v situacích, kdy jsou horní končetiny vyřazeny z činnosti (Lifeguarding, 2007).

MILER (2007) uvádí několik variant pohybu nohou a to:

- prsařské záběry sounož (velmi 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 hlediska efektivity 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.

Další možností udržení se u hladiny ve vertikální poloze jsou pouze záběry paží (odpočinek při únavě nebo křečích v dolních končetinách). V tomto případě však již nehovoříme o šlapání vody.

Šlapání vody jako sebezáchranná dovednost se využívá v chladné vodě, protože dochází k menším ztrátám tepla než při klidovém vznášení (MILER, 2001).

Tab. č. 1: Základní problémové okruhy postupu při sebezáchraně ve vodě (MILER, 2001)

1. Sebezáchrana jako proces	- rozpoznání situace - hodnocení situace - postup při sebezáchraně
2. Znalosti a dovednosti v různých podmínkách sebezáchrany	- klidná voda - rozbouřená nebo tekoucí voda - teplotní extrémy
3. Postup po sebezáchraně a vyhodnocení situace	- zhodnocení nutnosti neodkladné péče - zhodnocení postupu - stanovení optimálního postupu pro danou situaci

Před rozborem záchranného procesu jako celku se považuje za přínosné seznámit se s charakteristikou plavce, vyčerpaného plavce, aktivního tonoucího a pasivního tonoucího (viz Tab. č. 3).

Tab. č. 2: Sebezáchrana jako proces (MILER, 2001)

Rozpoznání situace	- rozpoznání nebezpečí - vědomí nutnosti sebezáchrany
Zhodnocení situace	- zhodnocení aktuálního zdravotního stavu - hydrologické a meteorologické podmínky - další možná podpora sebezáchrany (vybavení, záchranný „bod“, druhá osoba) - úroveň a způsob využití dovedností nutných k záchraně
Postup při sebezáchraně	- využití dovedností podle předešlého vyhodnocení - změna postupu v závislosti na podmínkách - snaha navázat kontakt s okolím

2.1.1.4 Desatero bezpečného plavání

V metodických materiálech Československého svazu tělesné výchovy je uvedeno následující desatero bezpečného plavání (Plavání: trenér pro každého, 1983).

- Nikdy nepřeceňujeme své síly a schopnosti.
- Nepodceňujeme nebezpečí neznámé vody, proudů, vírů apod.
- Zásadně neskáčeme do neznámé vody, kde neznáme hloubku a charakter dna. Nezapomeňme, že v proudu je charakter dna proměnlivý.
- Do vody nevbíháme uřícení, ale až po určitém ochlazení. Pak se postupně „osmělujeme“. Namočíme paže, krk, obličej, krajinu srdeční.
- Do vody nechodíme bezprostředně po jídle, ale až za hodinu, lépe za dvě.
- Plaveme jen tam, kde je to povoleno, důsledně respektujeme zákaz plavání.
- Zásadně nepodplaváváme žádné překážky, ve vodě bez dohledu na dno neplaveme pod vodou.
- Na břehu do sebe nestrkáme, nevhazujeme kamaráda do vody.
- Na dlouhé vzdálenosti se vydáváme alespoň ve trojici.
- Lidé trpící kardiovaskulární chorobou, padoucnicí, perforací ušního bubínku, kožní chorobou apod. mohou plavat jen se svolením lékaře a většinou pod dohledem.

2.1.1.5 Plavání pro život

Dle ČECHOVSKÉ (2008) nepředstavovalo dřívější koupání, pomalé poplavání na prsou nebo na zádech v bazénových hodinách pro veřejnost prakticky nic pro zvýšení tělesné zdatnosti. V dnešní době se komerčně nabízejí programy zaměřené na zatěžování ve vodě pro zvýšení nebo k přípravě plaveckého výkonu v hobby sportu vedené plaveckým (osobním) trenérem. U žen se masově prosadily pohybové aktivity v rámci aqua – fitness. Rozrůstá se však i nabídka zdravotně orientovaných programů, plavání a cvičení pro těhotné, plavání pro seniory a plavání pro osoby s různým zdravotním postižením (pro osoby s mentálním, smyslovým nebo tělesným postižením, astmatiky, ale např. v Praze i pro kardiaky, osoby s epilepsií nebo pro ženy po ablaci

prsu apod.). Rozšířit pohybové aktivity v rámci vodních sportů umožňuje jachting, surfing, kanoistika, veslování, vodní motorismus a další.

I HOCH aj. (1983) ve své publikaci uvádí, že plavání má mnohostranný význam. Jeho účinek je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se provádí. Svou specifikou je vynikajícím prostředkem tělesné výchovy. Využívá se v různých oblastech tělesné kultury a je proto její součástí. Je vhodnou formou pohybové aktivity v každém věku, a to i tehdy, nemůže-li se člověk normálně pohybovat po zemi. Plavat mohou i lidé, kteří jsou méně zdatní, je jedno, jestli jsou štíhlí nebo s nadprůměrnou hmotností, plavat mohou dokonce i lidé s určitými zdravotními poruchami. Svou podstatou zasahuje plavání i do mimotělovýchovné činnosti a řada současných profesí se bez znalosti plavání neobejde.

Pohybové aktivity ve vodě působí pozitivně na náš organismus. Pokud chceme dosáhnout regenerace, psychického i tělesného uvolnění, lze využívat celou škálu plaveckých pomůcek i dnes již sofistikovaného obsahu v rámci zdravotního plavání nebo aqua – fitness.

Co se týče sportovního plavání, sportovní plavecký trénink a soutěžení nejen že prohlubují plaveckou gramotnost v primární i následné úrovni, ale poskytují mládeži další hodnoty, které obecně rozebírá např. sociologie sportu. Podobně sport v kategorii masters (veteránský sport) ukazuje možnost provozovat tuto konkrétní soutěžní činnost do skutečně vysokého věku na velmi uspokojivé výkonnostní úrovni. Na mezinárodních soutěžích je vypisována a obsazována účastníky i kategorie 90 let a více (ČECHOVSKÁ, 2008).

2.2 VYBRANÉ KRIZOVÉ SITUACE SPOJENÉ S VODNÍM PROSTŘEDÍM

2.2.1 TONUTÍ, UTONUTÍ

KAUFMAN (2007) se s MILEREM (2007) shodují na definici a rozdílu tonutí a utonutí. Utonutí je dle nich definováno jako smrt udušením z nedostatku vzduchu, zatímco tonutí označuje stav, kdy člověk tuto příhodu třeba i dočasně přežije.

Proces tonutí je sled několika událostí, které vedou k následnému utonutí. Tonutí bývá doprovázeno panikou a zuřivým zápasem postiženého o udržení hlavy nad hladinou, zvláště nedosáhne-li na dno a nemůže se ničeho zachytit. Ačkoliv se sled událostí liší jeden od druhého a je ovlivněn především danými okolnostmi, existuje mnoho společných rysů (MILER, 2007).

V publikaci od MILERA (2007) jsou uvedeny následující fáze tonutí:

- počáteční fáze tonutí,
- mokré nebo suché tonutí,
- konečná apnoe (tzv. bezdeší),
- srdeční zástava.

KAUFMAN (2007) uvádí, že samotné utonutí je asi pětkrát častější příčinou smrti než např. úmrtí způsobené elektrickým proudem. Počet utonulých v České republice (dále jen ČR) je za jediný rok asi 200 až 300 osob (viz Příloha č. 2 – Příloha č. 10). Počet tonoucích je přitom ještě několikanásobně větší. Nejčastějšími oběťmi utonutí jsou děti a mládež. Téměř 80 % tvoří muži. Asi u 20 % utonulých dospělých je prokázáno předchozí požití alkoholu (u dospívajících chlapců je toto procento mnohem vyšší).

Dále se zmiňuje o tom, že utonutí je forma udušení, která vzniká vniknutím vody do dýchacích cest. Tekutina se dostává dýchacími cestami až do plicních sklípků za současného vzniku dechové nedostatečnosti. V anglosaské literatuře se užívá termín „wet drowning“ (mokré, vlastní utonutí) zdůrazňující vniknutí vody do plic. Termín „dry drowning“ (suché utonutí) je vyhrazen smrti způsobené reflektorickým

podrážděním hrtanu. Náhlá reflexní smrt pak vlastně není utonutím, ale smrtí v důsledku ponoření celého těla, tzv. „submersion“. Zatímco k vlastnímu utonutí může dojít i bez ponoření těla jen při zakrytí dýchacích otvorů tekutinou, například v kaluži, tajícím sněhu a podobně. Někdy se pro oba mechanismy užívá termínů „typice drowning“ a „atypical drowning“. V mnoha případech umírá postižený i několik hodin či dnů po tonutí – pak užíváme termín „stav po tonutí“ („secondary drowning“, „near – drowning, „dealyed drowning syndrom“ apod.).

U mechanismu smrti nejde jen o uzavření dýchacích cest tekutinou. Vnikající tekutina se mísí s hlenem, který vzniká na podkladě dráždění hlenových žláz sliznice dýchacích cest, za vzniku poměrně husté, lpící a někdy lehce narůžovělé pěny. Dochází tak k poškozování plicních sklípků a vzniku vodní rozedmy plic, v plicních sklípcích pak přechází tekutina do krve (sladká voda). Do dýchacích cest může v některých případech vniknout i žaludeční obsah při zvracení nebo cizí předměty (bahno, písek, štěrk, vodní rostliny a podobně).

Příčina smrti u utonulých může být různá (KAUFMAN, 2007):

- náhlá smrt před pádem do vody (z plavidla, břehu),
- smrt na podkladě poranění vzniklého před vstupem do vody,
- náhlá smrt ve vodě,
- smrt na podkladě poranění vzniklého ve vodě (skok do vody, zasažení plavidlem),
- reflektorická smrt na podkladě styku těla se studenou vodou (srdeční zástava, laryngeální – hrtanový šok),
- vlastní utopení.

Náhlá reflexní smrt ve vodě zahrnuje smrt, která je způsobena na podkladě podráždění bloudivého nervu nebo laryngeálním šokem. Jde o podráždění větví desátého hlavového nervu, které může nastat např. náhlým přelitím obličeje (KAUFMAN, 2007).

I MILER (2007) se zmiňuje o faktu, že v mnoha případech jsou nehody vedoucí k tonutí a případnému následnému utonutí zapříčiněny něčím jiným, co nemá bezprostřední vztah k plavání, a to:

- srdeční záchvat,
- opilost,
- epilepsie,
- vliv drog,
- mozková mrtvice,
- úder do hlavy,
- reflex bloudivého nervu,
- jiný úraz.

Dle KAUFMANA (2007) byl dříve velmi zdůrazňován rozdíl mezi vdechnutím neboli aspirací sladké a slané vody. Při aspiraci mořské vody, která je hypertonická oproti krvi, dochází rychle k otoku neboli edému plic, tj. k úniku vody a bílkovin z krve do plicních sklípků. U sladké vody, která je naopak hypotonická, dochází ke vstřebávání vody z plic do krevního oběhu, přitom dochází k poškození struktury plicních sklípků s následným otokem plic. Při aspiraci velkého množství sladké vody vzniká hemolýza (rozpad červených krvinek).

Dnes se za závažnější považuje stupeň plicní hypoxie (nedostatek kyslíku ve tkáních). Mechanismů vzniku hypoxie je několik (KAUFMAN, 2007):

- křeč hrtanu,
- křeč průdušek,
- ucpání dýchacích cest,
- otok plic.

Podchlazení, které provází tonutí v chladné vodě, má ochranný vliv na vznik mozkových komplikací z nedostatku kyslíku. Umožňuje úspěšnou resuscitaci tonoucích i po delší době. V odborné literatuře jsou nezřídka popsány úspěšné resuscitace s normálním neurologickým nálezem i po tonutí trvajícím 60 minut.

Stav tonoucích je rozdílný, závisí na příčině tonutí, délce tonutí, typu aspirované vody, včasnosti a účinnosti první pomoci. V popředí jsou vždy známky poškození plic a mozku (dezorientace, agitovanost, kóma) (KAUFMAN, 2007).

2.2.1.1 Rozpoznání tonoucího

Rozpoznání tonoucího patří mezi nejdůležitější schopnosti plavčíka. Její úroveň je dána jak teoretickou přípravou, tak i zkušeností plavčíka (MILER 2007; Lifeguarding, 2007).

Rozpoznat tonoucího by měl však dokázat každý. Velké množství lidí tráví svůj volný čas v letních měsících v okolí rybníků, vodních nádrží, u břehů řek, ale také v cizině u moří a oceánů, kde nemusí být plavčík přítomen. Lidé jsou proto odkázáni sami na sebe.

Tab. č. 3: Charakteristika plavce, vyčerpaného plavce, aktivního tonoucího a pasivního tonoucího (MILER, 2007)

	Dýchání	**Pohyby končetin**	**Poloha těla**	**Lokomoce**
Plavec	Pravidelné	relativně koordinované	horizontální - splývá	znatelný pohyb
Vyčerpaný plavec	může dýchat a volat o pomoc	udrží ho nad vodou, šlape vodu, mává	horizontální, vertikální nebo měnící se poloha, závisí na prostředcích podpory	téměř žádný nebo velmi pomalý pohyb, postupně mizí
Aktivní tonoucí	zkráceně dýchá a nemůže volat o pomoc	dolní končetiny bez pohybu, paže se pohybují do stran	vertikální	žádný pohyb, zbývá 20 až 60 sekund do potopení
Pasivní tonoucí	Nedýchá	žádné	na prsou, obličej pod vodou, dolní končetiny směřují ke dnu (tělo je na nebo mírně pod hladinou)	žádný pohyb vpřed

2.2.1.2 Statistiky utonulých v České republice za období 2002 – 2010

Počet utonulých v ČR je za jediný rok asi 200 až 300 osob, počet tonoucích je přitom ještě několikanásobně větší. Nejčastějšími oběťmi utonutí jsou děti a mládež. Téměř 80 % pak tvoří muži. Asi u 20 % utonulých dospělých je prokázáno předchozí požití alkoholu (u dospívajících chlapců je toto procento mnohem vyšší) (KAUFMAN, 2007).

V příloze č. 2 – Příloze č. 10 jsou pro představu uvedeny statistiky utonulých v ČR za období 2002 – 2010.

2.2.2 POVODEŇ

Povodeň je přírodní katastrofa, která vzniká vylitím vody z koryta řeky nebo vodní nádrže. Liší se od záplavy, se kterou se často zaměňuje. Záplavou je například proud vody způsobený náhlým přívalovým deštěm. V mírném pásu se ničivé záplavy téměř nevyskytují, častější jsou právě povodně.

V drtivé většině vznikají povodně kvůli nadměrnému množství srážek, které koryta nestačí pojmout a voda se vylije mimo ně. Dalším důvodem může být na jaře rychlé tání sněhu, který stéká z hor a systém vodu nestačí odvádět. Tání je rizikovější, pokud je doprovázeno trvalými dešti.

Povodeň ale také může vzniknout protržením či přetečením přehrady nebo jiné vodní plochy, anebo vodou, která se z řeky v předjaří vylije kvůli ledovým bariérám.

V mírném podnebí vznikají povodně víceméně nepravidelně a nedají se předvídat. V jiných oblastech jsou spojeny s konkrétním klimatickým jevem a dají se dopředu očekávat. Mohou být spojeny s velkým množstvím srážek při hurikánech v karibských oblastech, tajfuny v jihovýchodní Asii nebo s pravidelnými monzunovými dešti. Záplavy či povodně jsou tu často spojeny se sesuvy půdy, které mohou strhnout celé vesnice postavené z nepříliš pevných materiálů.

Povodně jsou sice považovány za jeden z nejničivějších živlů, na mnoha místech světa ale mají životodárnou funkci (TROUSILOVÁ, 2012).

Například v Egyptě a Mezopotámii byly a jsou pravidelné povodně očekávanou podmínkou zemědělství. Na ochranu farem a měst mají některé řeky náchylné k povodním propracované systémy hrází postavených kolem jejich břehů a měst. Zadržováním povodňových vod mohou ale tyto hráze způsobit mnohem větší proud v místech, kde se protrhnou (ARNIKA, 2011).

Velká města, kde povodně hrozí, mají důkladně propracovaný systém obrany, například Londýn proti zvýšení hladiny v Temži, od povodní v roce 2002 také Praha. Příkladem je také Nizozemí, jehož část leží pod úrovní mořské hladiny a je proto potřeba se vodě bránit (TROUSILOVÁ, 2012).

2.2.2.1 Povodně v České republice

Na území ČR přichází velká voda nepravidelně. Menší katastrofy se odehrávají v rozestupech let, větší pak v řádu staletí. Voda hrozí především v místech, kde řeka protéká plochou krajinou. Vylévá se do okolí, a pokud je zastavěno, hrozí velké škody.

Stav v řekách monitorují hydrologové, a pokud se hladina a tedy i průtok zvýší, vyhlašují v ČR stupně povodňové aktivity (viz. Tab. č. 4) (TROUSILOVÁ, 2012).

Tab. č. 4: Stupně povodňové aktivity (TROUSILOVÁ, 2012)

1. stupeň bdělosti	Vyhlašuje se při stoupání vodní hladiny, je potřeba toku věnovat zvýšenou pozornost, například v Praze se při tomto stavu vyklízejí náplavky u Vltavy.
2. stupeň pohotovosti	Vyhlašuje se ve chvíli, kdy vzniká sama povodeň, voda se na některých místech rozlévá, ale mimo obydlená území, například na pole. Zasedá povodňová komise.
3. stupeň ohrožení	Voda začíná ohrožovat obydlená místa, hrozí nebezpečí ohrožení majetku a životů v místě, kde se voda rozlévá. Může se vyhlásit také ve chvíli, kdy hrozí například protržení vodního díla.

Povodně jsou na českém území zaznamenávány od začátku 12. století. Podle záznamů se extrémní povodně vyskytly v Čechách a na Moravě v letech 1118, 1180, 1272, 1342, 1359, 1481, 1501, 1784, 1845, 1872, 1890, 1897, 1905, 1907, 1997, 1998, 2002.

Ve 20. století, s výjimkou roku 1903 ve Slezsku, české území větší povodně nezasáhly. Začaly se proto dělat větší zásahy do krajiny, zastavovat území, která právě kvůli opakujícím se katastrofám byla po staletí nezastavěná, toky se regulovaly a lesy, které vodu zadržují, z okolí toků mizely.

V roce 1997, po desetiletích klidu, vyděsila velkou část území povodeň způsobená trvalými dešti. Voda ničila především v povodí řek Moravy a Dyje.

Jen o několik let později přišel ničivý živel do Čech. Přetrvávající srážky na začátku srpna 2002 zvedly hladiny řek, vodohospodáři měli naplněnou vltavskou kaskádu z předchozích srážek, voda zaplavila hlavní město a významnou část středních Čech. Vlna se částečně rozplynula až po soutoku s Labem, díl se jí vylil do polí v okolí Labe. Kromě Vltavy byla situace kritická i v okolí Berounky, jihočeských řek a Dyje.

Od ničivé vlny začalo Česko více pracovat na protipovodňových opatřeních, větší součinnosti záchranných složek a všech institucí a děl, které mohou být vodou ohroženy. Začalo se také lépe pracovat s preventivním upouštěním nádrží, které pak mohou potenciálně více vody zadržet.

Povodně jsou v ČR v současnosti ničivější, než bývaly v minulosti. Tehdy se s nimi více počítalo. Například domy ve staré Praze se stavěly tak, aby měly dvoje dveře a voda jimi mohla proudit. Nejviditelnější je pak „počítání“ s povodní na železnici, koleje se vždy stavěly na náspech ve výšce, kam voda podle zkušeností už nedosáhla.

Ve 20. století se ale zástavba rozšířila. Na místech, kde dříve bývala pole, jsou nyní vesnice a lidé jsou při každé povodni vyděšeni a překvapeni, že voda přišla. Leckdy už poněkolikáté za posledních deset let. Toky řek jsou vybetonované, voda se nemá kam rozlévat a stéká níže do obydlených oblastí, kde pak působí velké škody (TROUSILOVÁ, 2012).
Následky povodní mohou být různě velké škody na majetku, ekologické škody či oběti na lidských (JaP – Jacina, s.r.o., 2009).

2.2.3 PORANĚNÍ PO SKOKU DO NEZNÁMÉ VODY

Následek skoku do neznáme vody může být osudný – porušení páteře, v lepším případě operace, v horším poškození míchy a trvalá invalidita.

Poranění páteře představují ohrožení na celý život. V ČR dojde každoročně přibližně ke 250 až 300 míšním poškozením. Vedou sportovci, skokani do vody, pracovní úrazy a dopravní nehody (PERGL, 2009).

I v metodických listech od KARGERA, KAUFMANA a MILERA (1997) je uvedeno, že každoročně dochází k většímu počtu zranění páteře a že nejčastějšími příčinami poranění jsou dopravní nehody, které tvoří téměř 43 %. Bohužel, 13 % poranění vzniká při sportovní, resp. rekreační činnosti, kde zaujímají jednoznačně první místo skoky po hlavě do neznámé či mělké vody.
Dále uvádějí, že nebezpečí při skocích v plaveckých bazénech by mělo být

minimalizováno důslednou prevencí (dozor, výstražné nápisy a místa vyhrazená skokům). Nebezpečnější jsou skoky do vody ve volné přírodě. Pod hladinou mohou být skryty různé předměty (kameny, pařezy, větve apod.), které mohou měnit svou polohu díky proudu vody v řece či nezodpovědnou činností lidí (zakázané skládky na dně řeky, rybníka, nádrže apod.).

Pokud úrazy po skocích do mělké vody nekončí smrtí, je řada postižených, kteří si do konce života odnášejí závažná poranění (ztráta hybnosti, poruchy řeči, paměti apod.)

Při skoku do neznámé vody lidé často předpokládají, že je zachrání dopředu natažené ruce. Ve skutečnosti je to ale jinak. Ruce neudrží prudce padající váhu těla a úderem hlavy o dno dojde k poškození krčních obratlů, bohužel často s okamžitým ochrnutím, které je nezřídka spojeno i s náhlým utonutím. Odvážně vypadající šipka tak může znamenat dokonce i smrt (PERGL, 2009).
Podle MUDr. Chroboka (in PERGL, 2009) u 40 % poranění krční páteře a 20 % postižení hrudní či bederní páteře bývá současně poškozena mícha. V 90 % je pak zastavena její funkce nebo dojde k jejímu úplnému rozdrcení či roztržení. Mícha nemá schopnost regenerace, takže při úplném přerušení její funkce již nelze její činnost obnovit.

Následky skoků do neznámé vody dělíme podle toho, jaká část páteře byla poškozena (PERGL, 2009):

Poranění nad čtvrtým krčním obratlem
Když přestane fungovat brániční nerv, který odsud vybíhá, člověk nemůže dýchat, ani hýbat končetinami a svaly trupu.

Poranění pátého krčního obratle
Při poranění pátého krčního obratle je většinou poškozena funkce deltového svalu a člověk nedokáže zvednout ani ramena.

Poranění šestého krčního obratle
Při poranění šestého krčního obratle člověk hýbe rameny, ale neohne ruku a ani se nemůže jinak hýbat.

Poranění sedmého krčního obratle

Při poranění sedmého krčního obratle je člověk schopen zvedat pouze paže a ohýbat je v loktech.

Poranění na přechodu krční a hrudní páteře

Při poranění na přechodu krční a hrudní páteře může člověk ovládat triceps, natáhnout paži v lokti a většinou má neúplnou manipulační schopnost ruky.

Poranění hrudní části páteře

Při poranění hrudní části páteře je postižení míchy nejčastější. Hrudní páteř je nejzranitelnější. Lidé ochrnou na dolní polovinu těla a jsou odkázáni na invalidní vozík.

Poranění na úrovni prvního bederního obratle

Při poranění na úrovni prvního bederního obratle má člověk ochrnuté dolní končetiny a porušenou funkci svěračů.

Poranění u druhého bederního obratle

Při poranění u druhého bederního obratle odstupují již jen nervové kořeny a jejich poranění může znamenat částečné poškození funkce svalstva dolních končetin.

Poranění nižších bederních obratlů

Při poranění nižších bederních obratlů je ovlivněna hybnost dolních končetin a svěračů.

2.2.4 PLAVÁNÍ VE ZTÍŽENÝCH PODMÍNKÁCH

Plavání v šatech

Plavání v šatech je dle MILERA (2007) podstatně namáhavější a obtížnější, zejména proto, že omezuje pohyb a hmotnost nasáklých šatů je několikanásobně větší.

Při plavání v šatech se volí takový plavecký způsob, při kterém není třeba vynořovat paže z vody, tzn. prsa nebo bok. Záběry se provádí klidně, každý zbytečně zrychlený pohyb je velmi unavující (Lifesaving, 1990).

Při svlékání šatů by se měly dodržovat tyto zásady (MILER, 2007):

- 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 pomořit.

Plavání za snížené viditelnosti

Snížená viditelnost až úplná tma je velice významným činitelem. Přitom je to záležitost převážně psychická, nikoli technická. Ve tmě a při snížené viditelnosti se zdají být všechna „nebezpečí“ mnohem významnější a také možnost ztráty orientace zvyšuje nejistotu a úzkost (MILER, 2007).

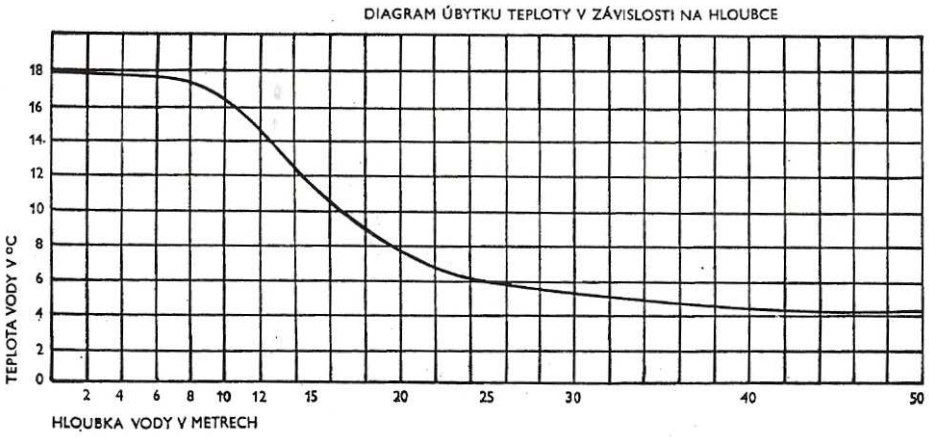
2.3 HYDROLOGIE

2.3.1 STOJATÁ VODA

Dle ŘEPY (1983) jsou stojaté vody v rybnících, jezerech, umělých nádržích atd. Koupání by zde mělo být rozhodně bezpečnější než např. ve vodě proudící. Záleží ovšem na mnoha dalších činitelích jako např. na hloubce, rozloze, proměnlivé teplotě vody, větru, který udělá ze stojaté vody, zvlášť na velkých vodních plochách, vodu velice pohyblivou. Také rostliny stojatých vod jsou pro plavce zdrojem nebezpečí.

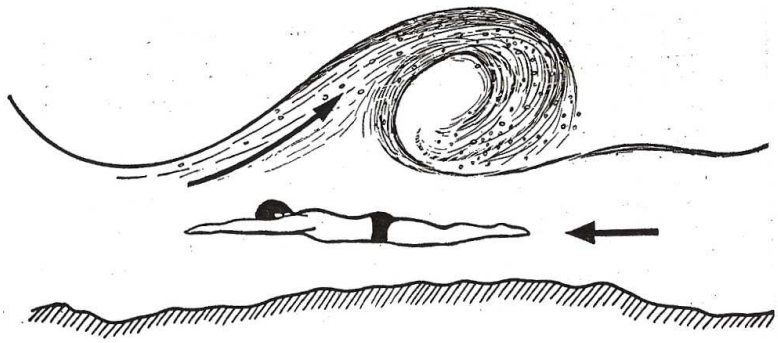
Dále uvádí, že stojaté vody velkých ploch mají v různých hloubkových vrstvách velice rozdílnou teplotu (viz Obr. č. 1). Ochlazení je mnohdy tak prudké, že může dojít k svalovému a následně psychickému ochromení i u dobrého plavce, takže se začne topit.

Obr. č. 1: Gradient teploty vody (ŘEPA, 1983)



Co se týče plavání ve vlnách, to považuje ŘEPA (1983) za skutečné umění. I zde platí zásada, že návod pomůže jen málo. Trénink nejprve v malých a postupně ve větších vlnách může poněkud zmenšit nebezpečí utonutí. Nejlépe zdolá plavec rozvlněnou hladinu tak, že plave po směru vlnění stejnou rychlostí, jakou postupují vlny. Musí-li již plavat proti vlnám, je potřebí sledovat vrchol vlny, dechově se na ni připravit a snažit se ji překonat mohutnějším záběrem. Nikdy se nesmí dopustit, aby voda přišla do dýchacích cest. Mořské příbojové vlny, které jsou poměrně dlouhé (svou sinusoidou), se nejlépe zdolávají pod vodou. Už i proto, že pod vstřícnou vlnou běží protiproud, kterého využíváme k překonání této povrchové vlny. Je jen nutné se před touto vlnou zanořit asi 1 metr pod hladinu a tím ji překonáváme i bez záběrových pohybů (viz. Obr. č. 2). Odhad, kdy se máme opět vynořit nad hladinu, získáme zkušeností. V tříštivých a nepravidelných vlnách je delší plavání téměř nemožné.

Obr. č. 2: Překonávání povrchové vlny (ŘEPA, 1983)



ŘEPA (1983) ve své publikaci dále uvádí, že dostane-li se plavec do míst zarostlých vodními rostlinami, musí zachovat rozvahu a nedopustit, aby jej šlahouny vodních rostlin spoutaly. Znamená to, že se musí snažit zůstat na povrchu hladiny, třeba ve vznášení bez záběrů, a postupně se osvobodit od travin – nejdříve paže a pak nohy. V každém případě je nutné zachovat klid a vyvarovat se jakýchkoli prudkých pohybů. Jakmile se osvobodí, snaží se pomalými záběry z travinného pole vycouvat.

2.3.2 PROUDÍCÍ VODA

Pod pojmem proudící vody chápeme potoky, řeky, náhony a plavební kanály. Vodní toky na území ČR náležejí podle hydrogeologických kritérií k tzv. oderskému říčnímu typu. Mají nejvíce vody v době jarního tání, které je v nížinách v únoru a březnu, v oblastech středního a horního toku pak v dubnu a květnu (KRAČMAR, 1998).

ŘEPA (1983) řadí do proudící vody potoky a řeky. Hned na začátku uvádí, co vše bychom měli o proudící vodě vědět. Řeka si vymílá koryto, které se stále mění jak tvarově, tak co do množství vody. Koryto ve skalnatém terénu si udržuje poměrně stálé dno, říkáme mu pevné. V hlinitém terénu mluvíme o středním dně a v písčitém o neustáleném dně.

Dále ve své publikaci uvádí pojmy, které bychom měli znát jako je např. délka toku, šířka řeky, hloubka řeky, vodní stavy, průtok, spád řeky apod.

Zmiňuje se také o proplavávání peřejí, přičemž peřeje (větší nebo menší vlnění na hladině) jsou způsobeny balvany, které jsou nanášeny na dno prudkostí říčního toku. Nad peřejí má voda klidnou hladinu a „vchod“ je charakterizován viditelným jazykem, který tvoří klín sice hladké, ale silně proudící vody, kdežto po stranách tohoto jazyka jsou vlny. Jazyk je zakončen poměrně většími vlnami než po stranách, avšak toto místo bývá z celé peřeje nejhlubší. Peřeje se tedy proplavávají na znak, nohama dopředu, abychom eventuálně zachytili náraz o kámen chodidly nebo hýžděmi. Také se snažíme být celým tělem maximálně na hladině.

Zdůrazňuje také nebezpečnost jezů, které jsou pro plavce velmi nebezpečné. Plavec by se měl vyvarovat plavání v blízkosti takovýchto umělých překážek ve vodě, protože síla vody nepustí tělo přisáté k propustnému otvoru. Pod jezem jsou také silné vratiproudy, které mohou plavci zabránit dostat se dál do proudu. Proto platí zásada, že pod jezem se nikdy nemá koupat a plavat.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, METODY

Cíle práce

Cílem práce bylo získat a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti a sebezáchranných dovedností žen. Pro sběr dat byla využita metoda dotazování.

Úkoly práce

Na základě výše uvedeného cíle jsme se zaměřili na následující úkoly:

- studium odborné literatury,
- tvorba dotazníku,
- sběr dat,
- vyhodnocení dotazníků,
- zpracování výsledků,
- vytvoření písemné zprávy.

Výzkumné otázky

- Jsou ženy dostatečně plavecky gramotné?
- Ovládají ženy definované sebezáchranné dovednosti?
- Mají ženy zkušenosti s krizovými situacemi spojenými s vodním prostředím?

Metody

- Metoda dotazování - Metoda dotazování patří mezi hlavní skupinu metod sběru dat v experimentálním výzkumu. Dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, škál a testů. Tyto metody se mohou používat samostatně nebo v kombinaci s jinými metodami. Rozeznáváme dotazníky s pevně danou strukturou otázek a uzavřenými odpověďmi, vyplněné samostatně nebo s cizí pomocí. Na druhé straně máme volné rozhovory, ve kterých struktura není přesně daná a které mají někdy podobu volného vyprávění subjektu (HENDL, 2008).

4 METODICKÁ ČÁST

4.1 SLEDOVANÝ SOUBOR A JEHO CHARAKTERISTIKA

Sledovaný soubor byl sestaven z 237 žen různého vzdělání, povolání a věku, věkové rozmezí bylo velmi široké.

Věkové rozmezí

Zastoupeny byly kategorie od 18 let až do důchodového věku. Nejmladším respondentkám bylo 18 let, nejstarší paní pak 72 let. Nejvíce respondentek, skoro polovina dotázaných, bylo z věkové kategorie 18 až 25 let. Nejméně procent pak zastupují ženy z věkové kategorie 26 až 30 let a 51 let a více (viz Tab. č. 5).

Tab. č. 5: Věkové rozmezí

Věk	Procenta
18 – 25 let	47 %
26 – 30 let	9 %
31 – 40 let	18 %
41 – 50 let	16 %
51 let a více	10 %

Povolání

V Tab. č. 6 jsou uvedena povolání dotazovaných žen. 88 dotazovaných, tj. 37 %, bylo studentek. 30 z dotazovaných žen, tj. 13 %, bylo zdravotních sester a 29 respondentek, tj. 12 %, bylo učitelek. Zbylé skupiny rozdělené podle povolání jsou zastoupeny procentuálně v obdobném počtu.

Tab. č. 6: Povolání

Povolání	**Počet respondentek**
Studentka	88
Zdravotní sestra	30
Učitelka	29
Účetní	8
Administrativní pracovnice	7
Prodavačka	6
Fyzioterapeutka	5
Podnikatelka	5
Mateřská dovolená	5
Důchodkyně	5
Ekonomka	4
Porodní asistentka	3
Laborantka	3
Instruktorka bodyflyingu	3
Krejčová	3
Programátorka	3
Manažerka	3
Osobní trenérka	3
Sanitářka	3
Recepční	3
Nezaměstnaná	3
Sociální pracovnice	2
Vychovatelka	2
Policistka	1
Uklízečka	1
Plavčice	1
Provozní restaurace	1
Veterinářka	1
Herečka	1
Osobní asistentka	1

Keramička	1
Odborná referentka	1
Tatérka	1
Finanční poradkyně	1

Vzdělání

Z Tab. č. 7 můžeme vyčíst, že více jak polovina dotázaných žen, tj. 58 %, má pouze základní vzdělání. 37 % respondentek má vzdělání středoškolské a pouhých 5 % jsou absolventky vysokých škol.

Tab. č. 7: Vzdělání

Vzdělání	**Procenta**
ZŠ	58 %
SŠ	37 %
VŠ	5 %

Zdravotní stav

Jak je vidět v Tab. č. 8, zcela zdráva se cítí necelá polovina oslovených žen, tj. 42 %. Větší polovina, tj. 54 %, se cítí docela zdráva a pouhá 4 % žen odpověděla, že se zdráva necítí.

Tab. č. 8: Zdravotní stav

Zdravotní stav	**Procenta**
Cítím se zcela zdráva	42 %
Cítím se docela zdráva	54 %
Necítím se zdráva	4 %

4.2 METODY

Dotazníkové šetření

Pro sběr dat jsme zvolili metodu dotazování, kterou jsme shledali pro naše účely nejvhodnější. Získali jsme tak vzorek ze širokého spektra respondentek, tzn. různého věku, povolání, vzdělání a regionů.

Proces dotazování pomocí dotazníku se provádí písemnou formou, osobní formou nebo telefonicky (JANOUŠEK aj., 1986).

My jsme pro naše účely využili formu písemnou. Celkem jsme rozdali a odeslali 250 dotazníků, kompletně vyplněných se nám jich vrátilo o něco méně, tj. 237. Dotazníky jsme ženám s prosbou o vyplnění poslali e - mailem, rozdali osobně nebo poprosili pomocníky, aby je rozšířili dále. Dotazník jsme umístili také na internet, abychom získali co nejvíce potřebných dat.

Jak uvádí KOTLER (1992), právě při písemném dotazování jsou požadavky na dotazník největší. Respondent vyplňuje dotazník sám, proto musí být otázky formulovány jasně a zřetelně. Dotazník je jako výzkumná metoda zprostředkovanou formou dotazování, která je založena na písemné komunikaci mezi tazatelem a respondentem, má podobu formuláře určeného k zaznamenávání zjišťovaných informací a je také uspořádaným souborem otázek, který je předkládaný písemně. Respondent na tyto otázky odpovídá podle svého vlastního názoru a uvážení. Odpovědi na otázky jsou pak také písemnou formou. Sestavení dotazníku by se mělo řídit určitými důležitými pravidly, aby byly výzkumem získány hodnotné informace, ze kterých se pak dostane určitý a co nejméně zkreslený výsledek.

Při sestavování dotazníku jsou velice důležité následující faktory, které mají vliv na odpovědi respondentů (JANOUŠEK aj., 1986):

- Porozumění otázce – Příčinou nepřesných odpovědí bývá ve většině případů víceznačnost dotazu, kterou je třeba eliminovat přesnou formulací otázky tak, aby byly vyloučeny alternativní významy. K jasné formulaci otázky přispívá i správné použití jazyka.

- Schopnost odpovědět – Nepřesná odpověď může být způsobená i tím, že respondent požadovanou informaci nezná nebo si ji v daném okamžiku nevybaví.

- Ochota odpovědět – Respondent podá zkreslenou či dokonce špatnou odpověď o záležitostech společensky citlivých nebo o těch, které pokládá jako zásah do soukromí. Proto je vhodné v tomto případě pokládat nepřímé otázky.

JANEČKOVÁ a VAŠTÍKOVÁ (2001) uvádějí, že v dotaznících se uplatňují především dva druhy otázek, a to otázky uzavřené a otevřené. Otázky uzavřené mají určitý počet variant odpovědí a respondent si vybírá pro něho tu nejvíce pravdivou a vyhovující. U otázek s otevřeným koncem není odpověď, zcela se nechává na respondentovi. Tento typ otázek je horší a náročnější na zpracování odpovědí. V praxi však ještě existují polootevřené nebo polouzavřené otázky. Jde o kombinaci uzavřených otázek s otevřenými otázkami.

My jsme vytvořili soubor otázek převážně s uzavřenými odpověďmi (viz Příloha č. 1), jen ve třech otázkách, včetně otázek vztahujících se k charakteristice sledovaného souboru, jsme volili odpověď otevřenou. Jako možnost odpovědí jsme zvolili typy škál s možnostmi ano - spíše ano - něco mezi - spíše ne - ne. V otázce o zdravotním stavu pak byly možnosti cítím se zdráva – cítím se docela zdráva – necítím se zdráva. Celkem bylo, včetně otázek vztahujících se k charakteristice sledovaného souboru, 25 otázek. Dotazník byl určen jen ženám.

Před samotným dotazováním jsme provedli předběžné testování dotazníku, tzv. pretest, který je dle KOTLERA (1991) závazný, neboť i pečlivě připravený dotazník může obsahovat chyby. Včasné odhalení těchto nedostatků je možné jedině testováním na vzorku respondentů. Prověrka úplnosti, ale i nezbytnosti získaných informací, patří k hlavním úkolům pretestu. Pretest, někdy se uvádí pojem pilotáž, se provádí osobním, písemným nebo telefonickým dotazováním bez ohledu na to, jaká technika šetření bude použita při výzkumu.

Při pretestu je nezbytné věnovat pozornost:

- Formální stránce dotazníku - Je testována délka dotazníku, prostorové rozvržení, sekvence otázek, formát otázek, prostor pro odpovědi apod.

- Formulaci jednotlivých otázek - Tazatel by měl respondenta při vyplňování pozorovat a pokud respondent u některé otázky váhá s odpovědí, může to znamenat, že je tato otázka nepřesná, nejasná, nebo může obsahovat pojmy, které respondent nezná.

- Problematice spojené se zpracováním a analýzou údajů.

Po pretestu se provedou potřebné úpravy a připraví se konečná verze dotazníku, která pak bude použita při samotném výzkumu.

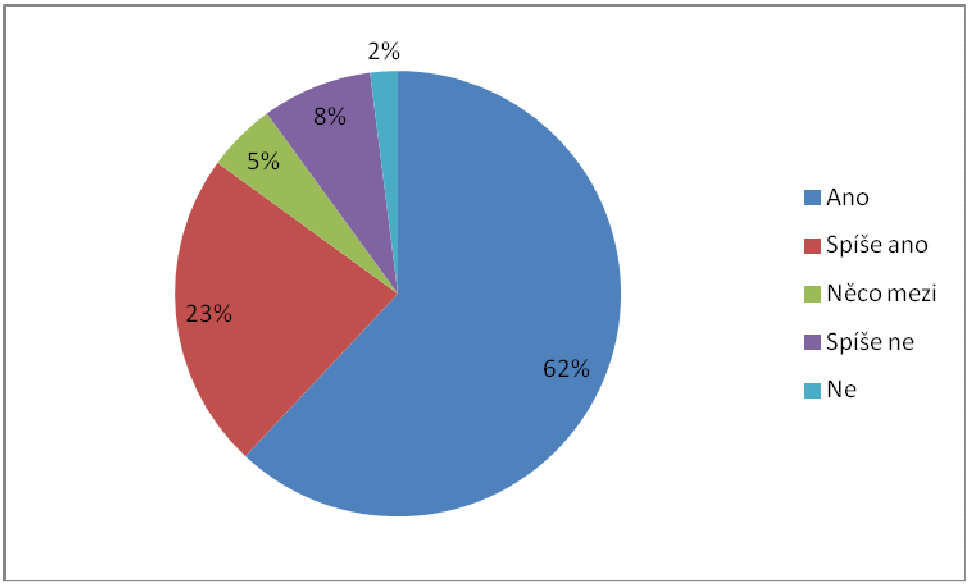
5 VÝSLEDKY

5.1 OTÁZKY VZTAHUJÍCÍ SE K PLAVECKÉ GRAMOTNOSTI A SEBEZÁCHRANĚ

Zjištěné výsledky prezentujeme v tabulkách a grafech se slovním komentářem.

Mám ráda plavání

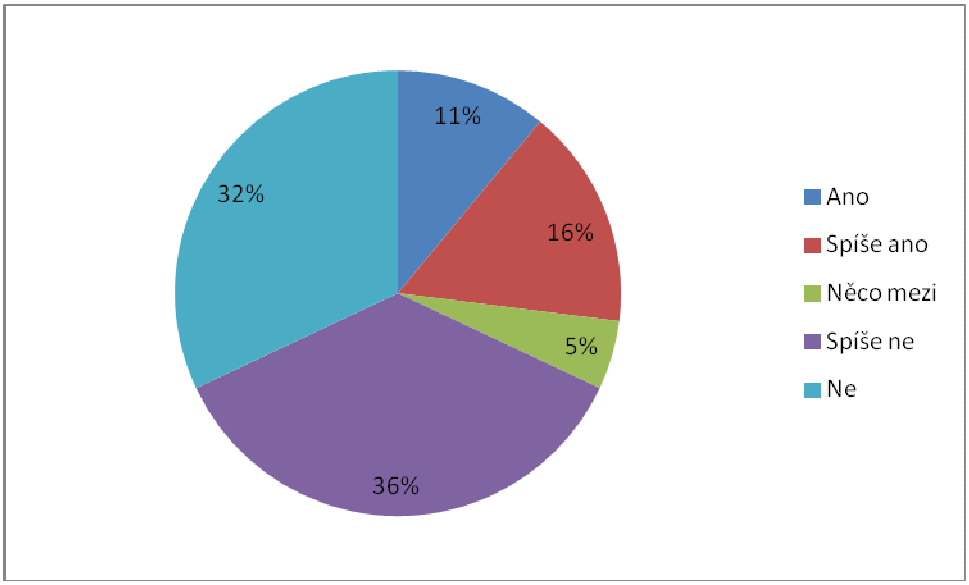
Graf č. 1 ukazuje, že plavání patří mezi oblíbenou aktivitu dotazovaných žen. 62 % respondentek odpovědělo, že mají rády plavání, 23 % spíše ano. Pozitivním zjištěním je, že pouhá 2 % dotazovaných žen plavání rádo nemá.



Graf č. 1: Mám ráda plavání

Plavu pravidelně

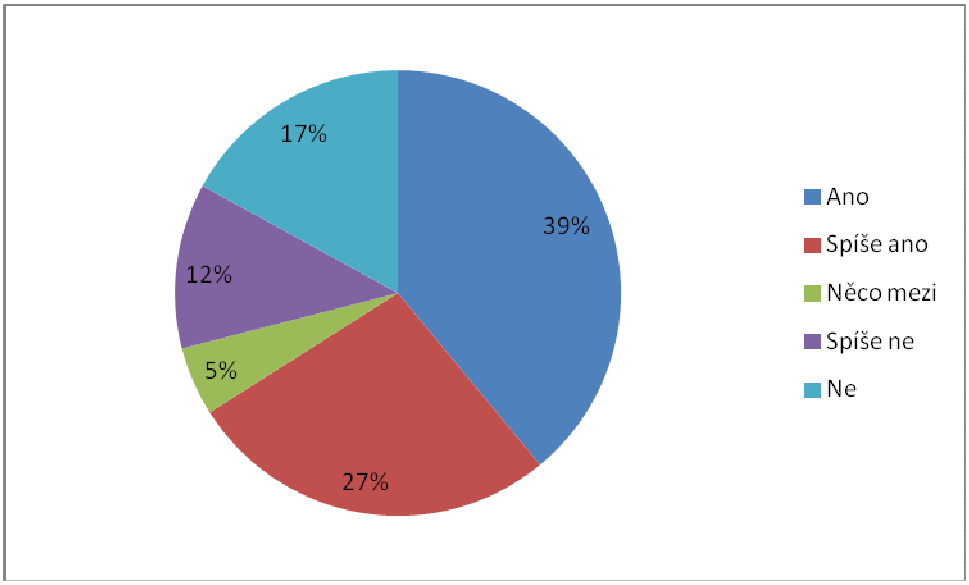
Horší je to ale s pravidelností plavání. Ačkoliv je plavání u respondentek oblíbené (Graf č. 1), na Grafu č. 2 je vidět, že více jak polovina respondentek nemá zařazeno plavání jako pravidelnou pohybovou aktivitu. 32 % odpovědělo, že pravidelně neplave, 36 % spíše ne. Pravidelně plave jen 16 % oslovených žen. Otázkou však je, co pro dotazované ženy znamená pravidelnost. V této otázce nebyla pravidelnost nijak specifikována.



Graf č. 2: Plavu pravidelně

Do bazénu lezu obvykle po schůdkách

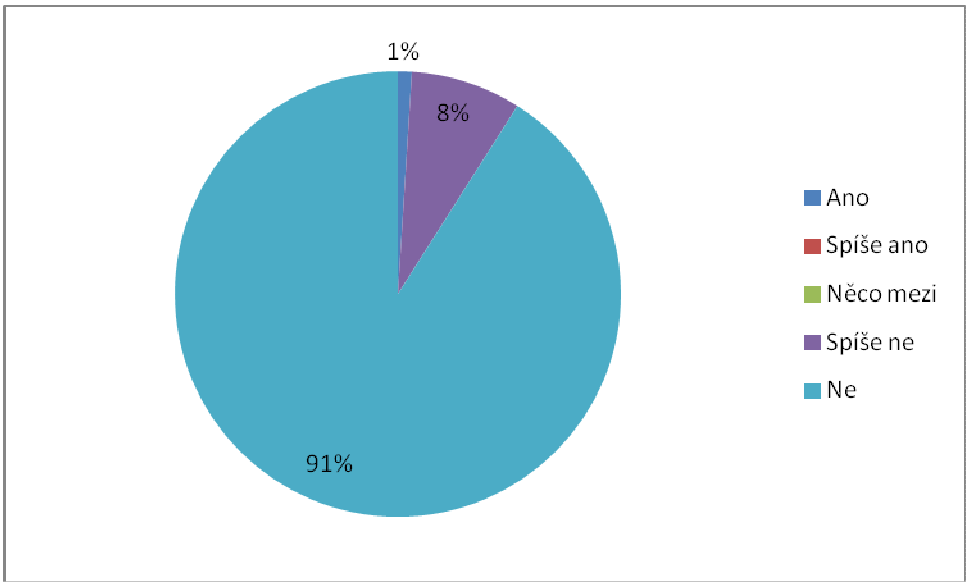
Schůdků k vlezu do bazénu využívá 39 % dotazovaných žen, spíše ano potom 27 %. Do bazénu vůbec neleze po schůdkách 17 %. Z Grafu č. 3 tedy vyplývá, že převážná většina žen schůdky využívá, protože mají pravděpodobně obavu ze skoku do vody.



Graf č. 3: Do bazénu lezu obvykle po schůdkách

Používám nadlehčovací pomůcky

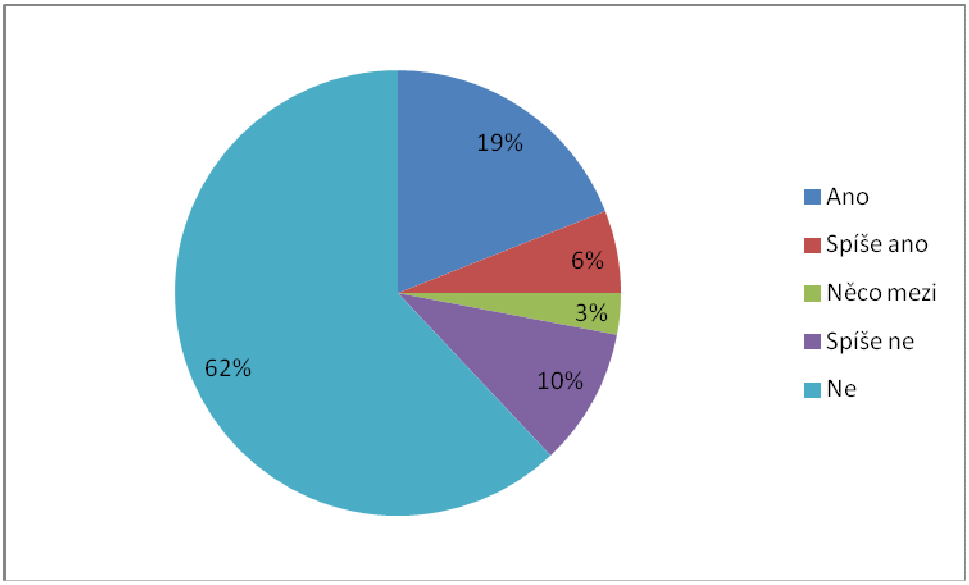
Z Grafu č. 4 je na první pohled vidět, že téměř žádná z oslovených žen nepoužívá nadlehčovací pomůcky. Ano odpovědělo pouhé 1 %.



Graf č. 4: Používám nadlehčovací pomůcky

Používám plavecké brýle

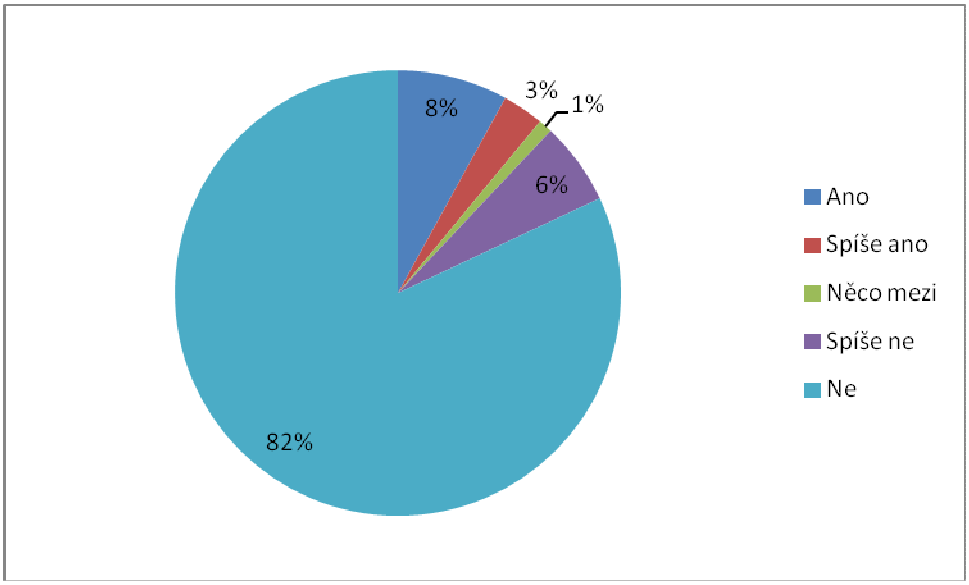
Jak si můžeme všimnout na Grafu č. 5, většina žen odpověděla, že plavecké brýle nepoužívá. Možnost ne volilo 62 % a spíše ne 10 % žen. Plavecké brýle využívá jen 19 % dotazovaných.



Graf č. 5: Používám plavecké brýle

Používám plaveckou čepici

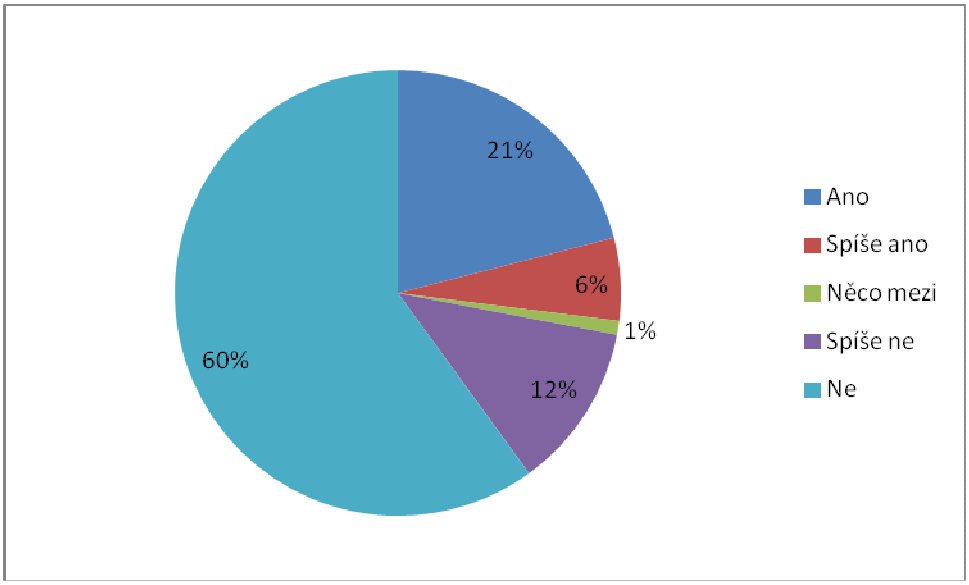
Obdobně jako s plaveckými brýlemi je to i s plaveckou čepicí. Plaveckou čepici nepoužívá 82 %, spíše ne pak 6 %. Pouhých 8 % respondentek volilo možnost ano (viz Graf č. 6).



Graf č. 6: Používám plaveckou čepici

Plavání na hloubce mi vadí

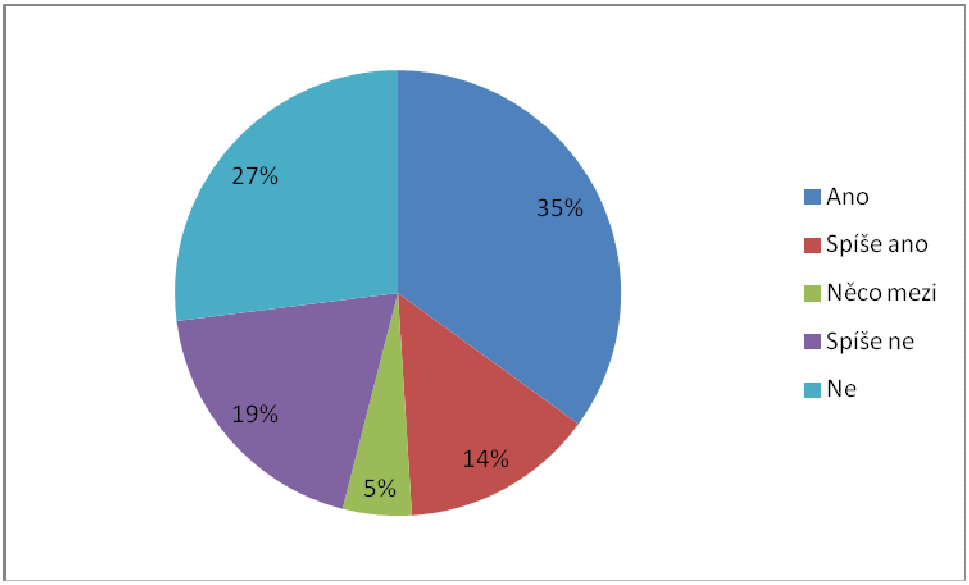
Na Grafu č. 7 je znázorněno, zda se dotazované ženy obávají plavání na hloubce. Většině žen plavání na hloubce nevadí. 60 % odpovědělo, že ne, 12 % spíše ne. 21 % žen volilo odpověď, že jim plavání na hloubce vadí.



Graf č. 7: Plavání na hloubce mi vadí

Střídám polohu prsa – záda

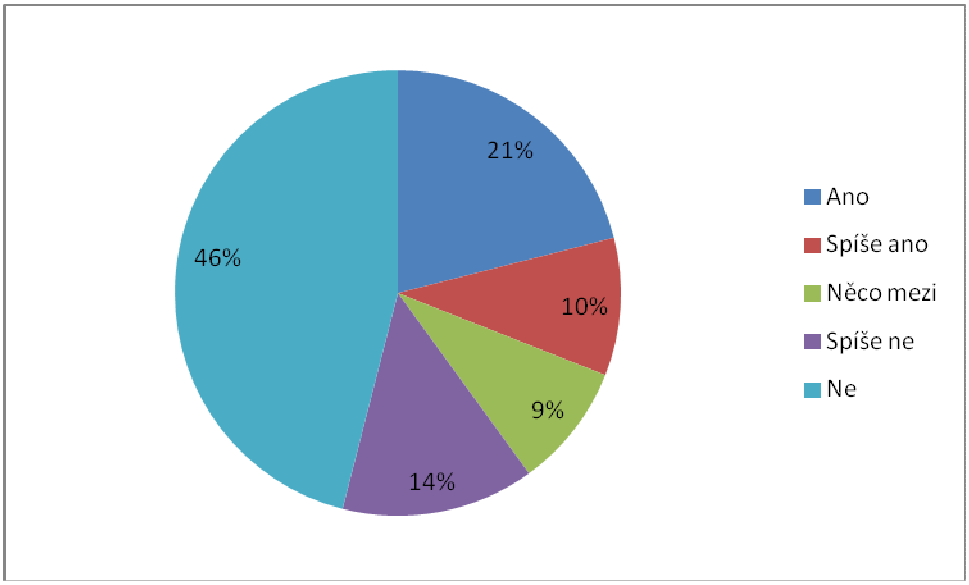
Pokud se jedná o střídání polohy prsa - záda, Graf. č. 8 ukazuje, že odpovědi jsou zastoupeny procentuálně v obdobném počtu. Polohu střídá 35 % žen, spíše ano 14 %. Odpověď ne pak volilo 27 % dotazovaných a spíše ne 19 %.



Graf č. 8: Střídám polohu prsa – záda

Dýchání do vody mi dělá problém

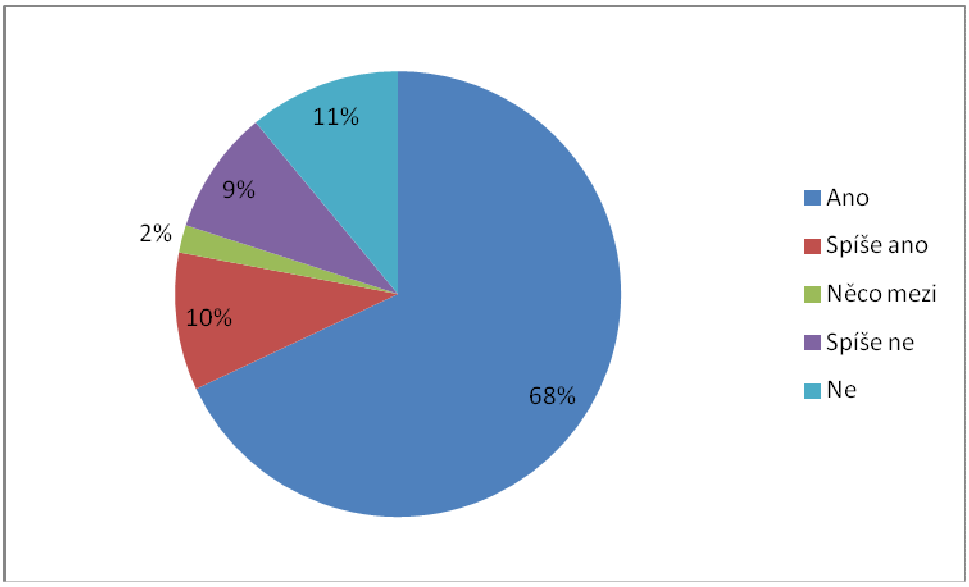
Jak je vidět na Grafu č. 9, téměř polovině žen, tj. 46 %, dýchání do vody nedělá problém. Celkem vysoké je ale procentuální vyjádření žen, kterým dýchání do vody problém dělá, tuto možnost volilo 21 % respondentek. Spíše ano odpovědělo 10 % žen.



Graf č. 9: Dýchání do vody mi dělá problém

Bez problému potopím hlavu

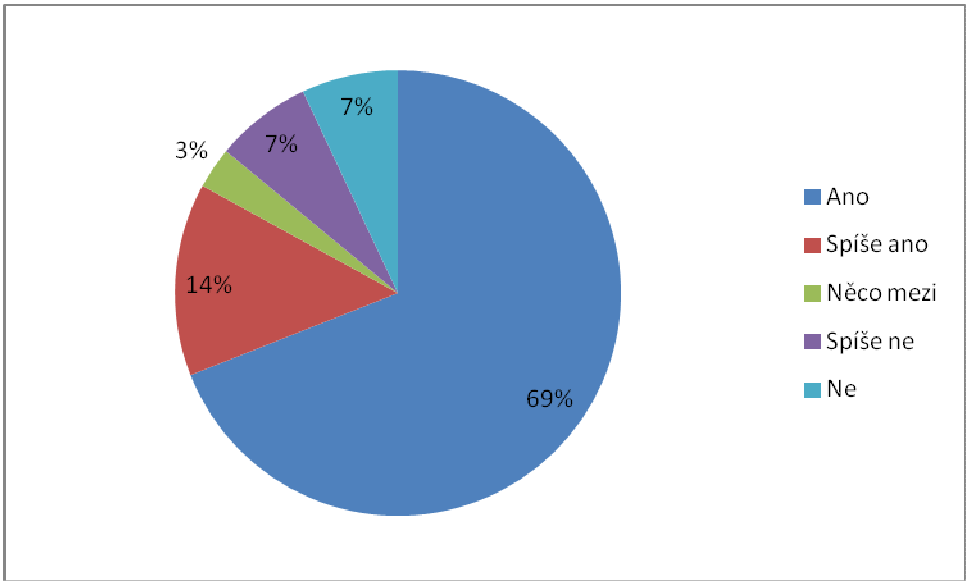
68 % žen volilo možnost ano, 10 % spíše ano. Problém s potopením hlavy má 11 % respondentek (viz Graf č. 10).



Graf č. 10: Bez problému potopím hlavu

Jsem schopna plavat souvisle, nepřerušovat plavání

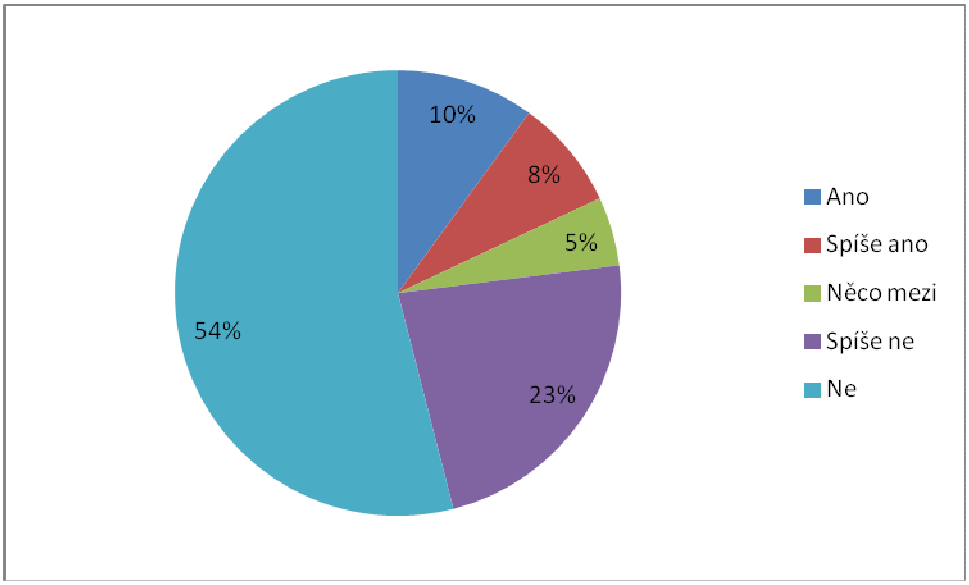
Pozitivním zjištěním je, jak ukazuje Graf č. 11, že 69 % dotazovaných žen odpovědělo, že jsou schopny plavat souvisle a nepřerušovat plavání, 14 % zvolilo možnost spíše ano. Možnost spíše ne a ne volilo v obou případech pouhých 7 %.



Graf č. 11: Jsem schopna plavat souvisle, nepřerušovat plavání

Plavu spíše u okraje

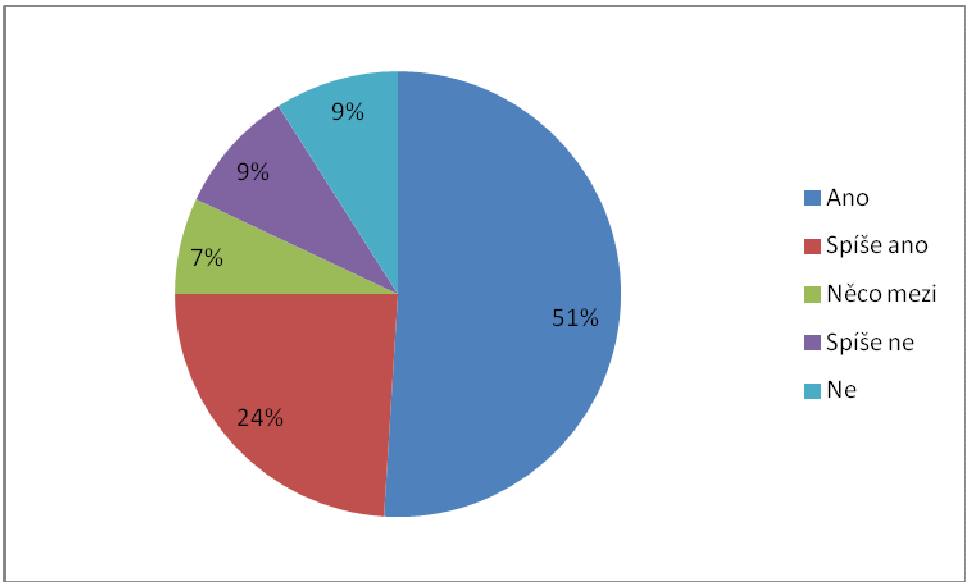
Na Grafu č. 12 je vidět, že přes polovinu dotazovaných žen, tj. 54 %, odpovědělo, že neplavou spíše u okraje, 23 % potom volilo možnost spíše ne. Pouhých 10 % plave spíše u okraje a 8 % spíše ano.



Graf č. 12: Plavu spíše u okraje

Po pádu/skoku do vody se pod vodou bez problému zorientuji

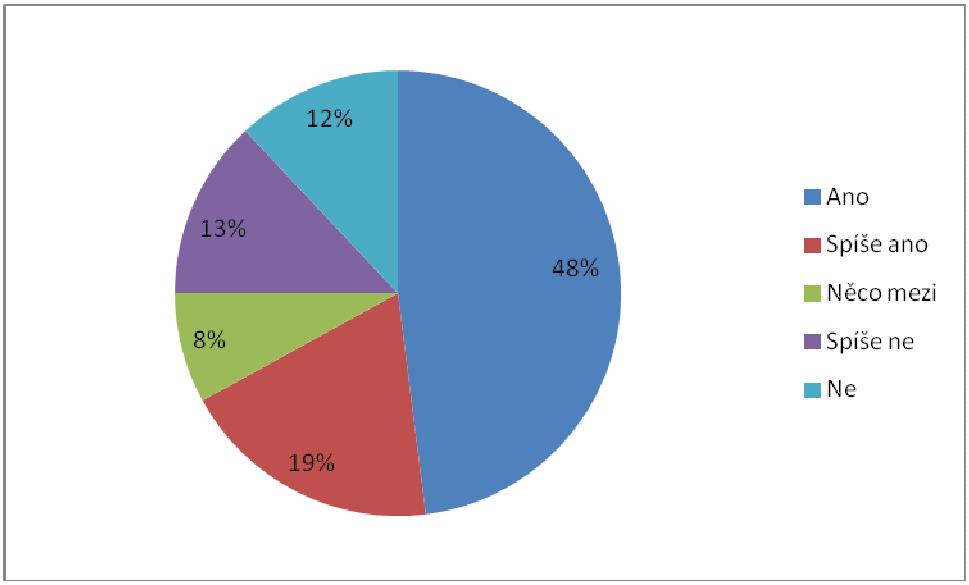
Zorientování se pod vodou po pádu nebo skoku do vody patří mezi velice důležité dovednosti plavce. Pozitivním zjištěním tedy je, jak ukazuje Graf č. 13, že přes polovinu žen, tj. 51 %, odpovědělo, že se bez problému zorientují, 24 % respondentek volilo možnost spíše ano. Odpovědi spíše ne a ne byly v obou případech 9 %.



Graf č. 13: Po pádu/skoku do vody se pod vodou bez problému zorientuji

Jsem schopna vylovit předmět ze dna, kde nedosáhnu

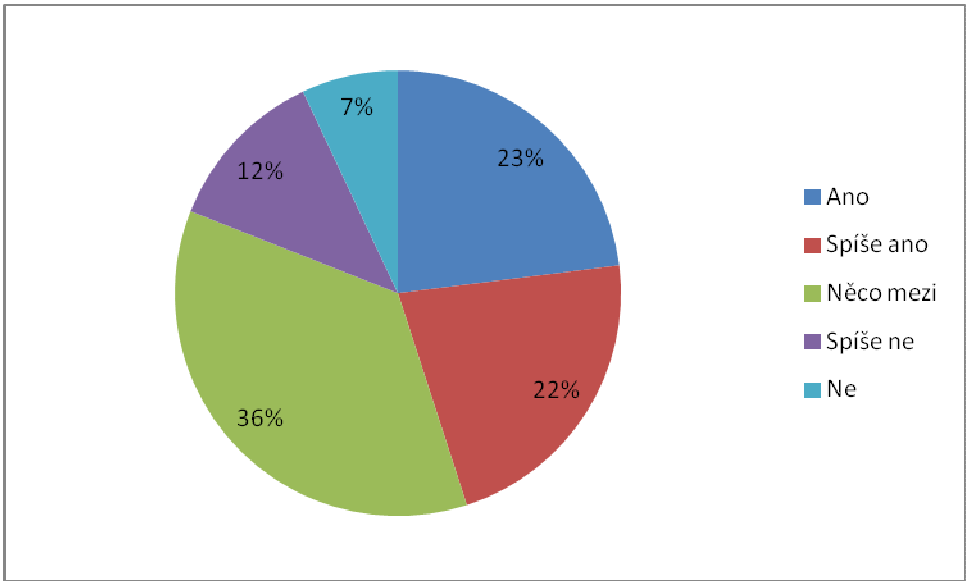
S vylovením předmětu ze dna, kde se nedosáhne, je to obdobně jako se zorientováním se pod vodou po pádu nebo skoku do vody (viz Graf č. 13). Přes polovinu žen, tj. 48 %, odpovědělo, že jsou schopny předmět ze dna, kde nedosáhnou, vylovit. 19 % respondentek volilo možnost spíše ano. Odpověď spíše ne pak zvolilo 13 % dotazovaných a odpověď ne 12 %.



Graf č. 14: Jsem schopna vylovit předmět ze dna, kde nedosáhnu

Jsem schopna pomoci tonoucímu

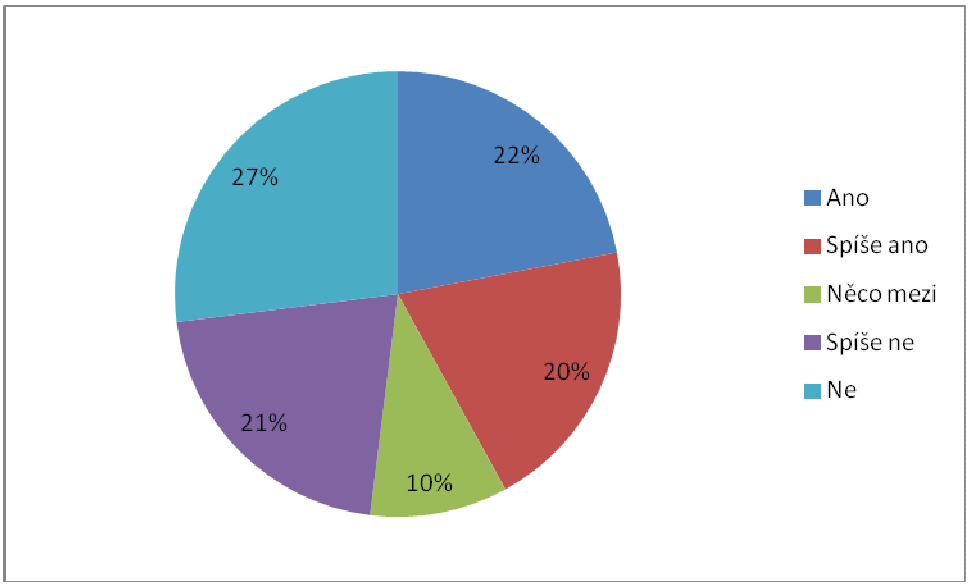
Graf č. 15 ukazuje, zda jsou respondentky schopny pomoci tonoucímu. Za povšimnutí stojí odpověď něco mezi, kterou volilo 36 %. Můžeme předpokládat, že je to proto, že s pomocí tonoucímu dotazované ženy nikdy nepřišly do styku nebo ji nemusely využít. Tonoucímu by bylo schopno pomoci 23 % žen, možnost spíše ano volilo 22 %. Vůbec by tonoucímu nepomohlo 7 % respondentek, spíše ne 12 %.



Graf č. 15: Jsem schopna pomoci tonoucímu

Jsem nejistá v přírodní vodě, kde je hloubka

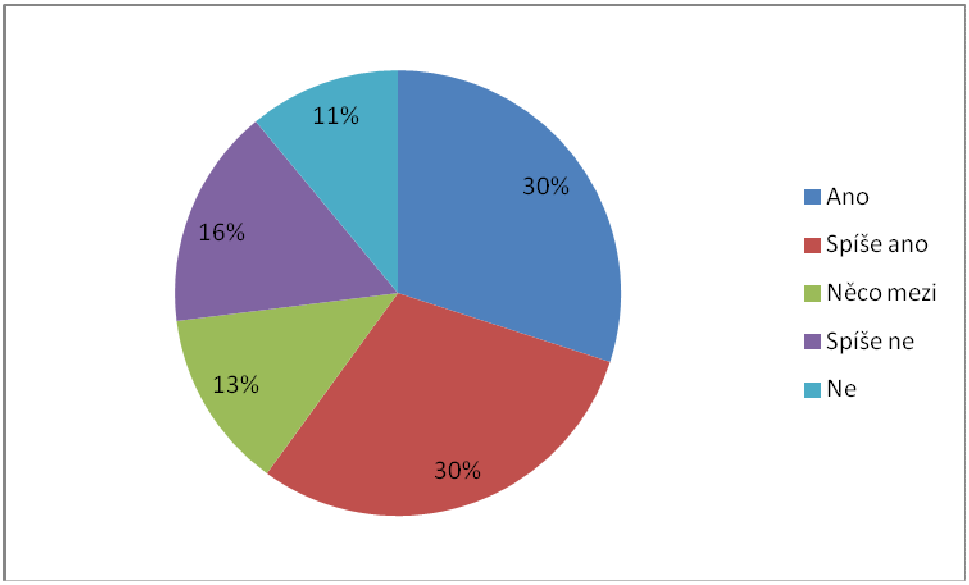
Z Grafu č. 16 lze vyčíst, že odpovědi jsou zastoupeny procentuálně v obdobném počtu. 22 % žen se cítí v přírodní vodě, kde je hloubka, nejistě. Jistě se cítí 27 % respondentek. Necelá polovina žen se tedy cítí v přírodní vodě, kde je hloubka, nejistě, druhá necelá polovina jistě.



Graf č. 16: Jsem nejistá v přírodní vodě, kde je hloubka

Jsem nejistá v přírodní vodě, kde je proud

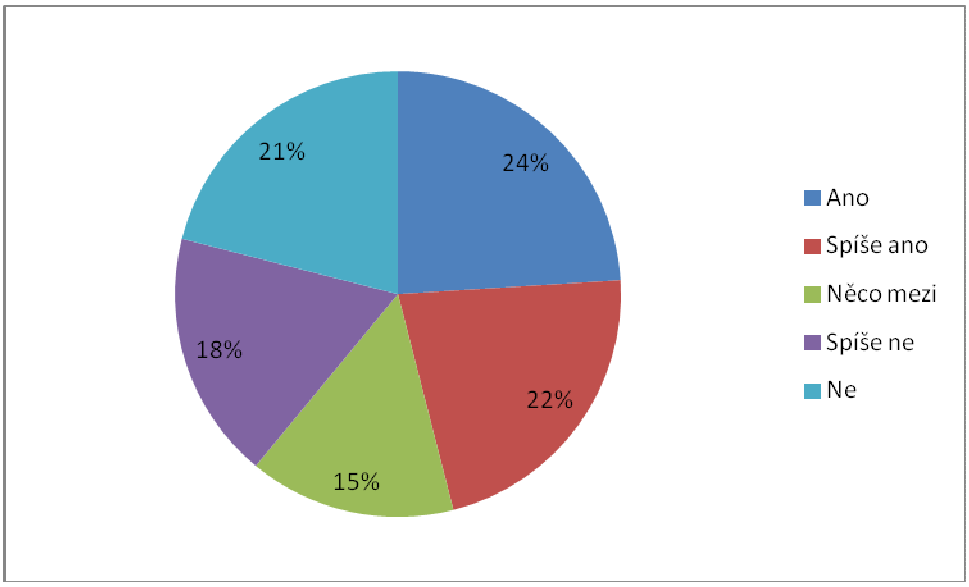
V Grafu č. 17 je vidět, že převládaly odpovědi ano a spíše ano. V obou případech volilo možnost 30 % dotazovaných žen. Většina si je tedy v přírodní vodě, kde je proud, nejistá.



Graf č. 17: Jsem nejistá v přírodní vodě, kde je proud

Jsem nejistá v chladné přírodní vodě

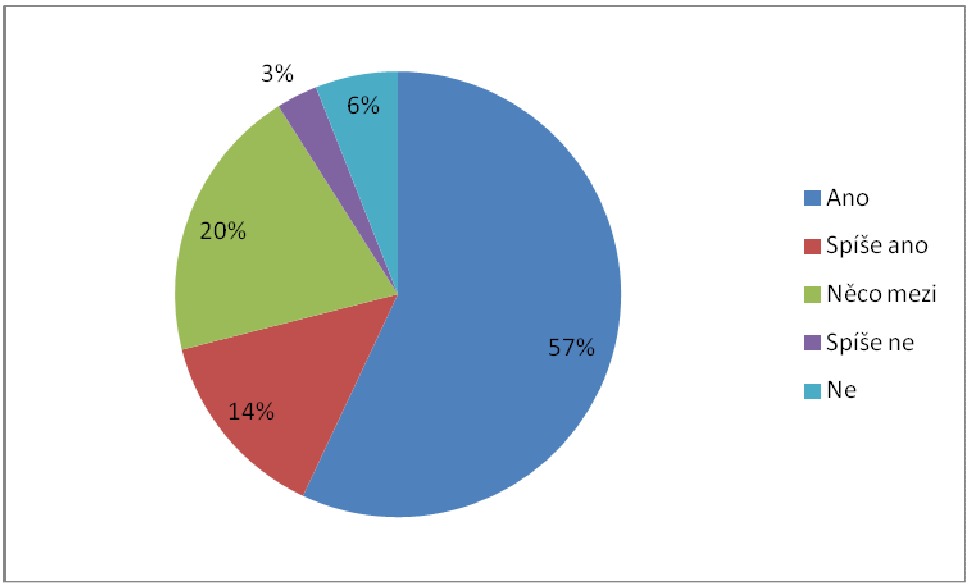
Pokud se jedná o to, zda jsou ženy nejisté v chladné přírodní vodě, v Grafu č. 18 je jasně vidět, že odpovědi jsou zastoupeny procentuálně v obdobném počtu. Možnost ano volilo 24 % žen, možnost spíše ano 22 %. 18 % potom zvolilo odpověď spíše ne a 21 % ne. 15 % pociťuje něco mezi, ani jistotu a ani nejistotu.



Graf č. 18: Jsem nejistá v chladné přírodní vodě

Jsem schopna vydržet pár sekund v sebezáchranné poloze na zádech (tzv. hvězdici)

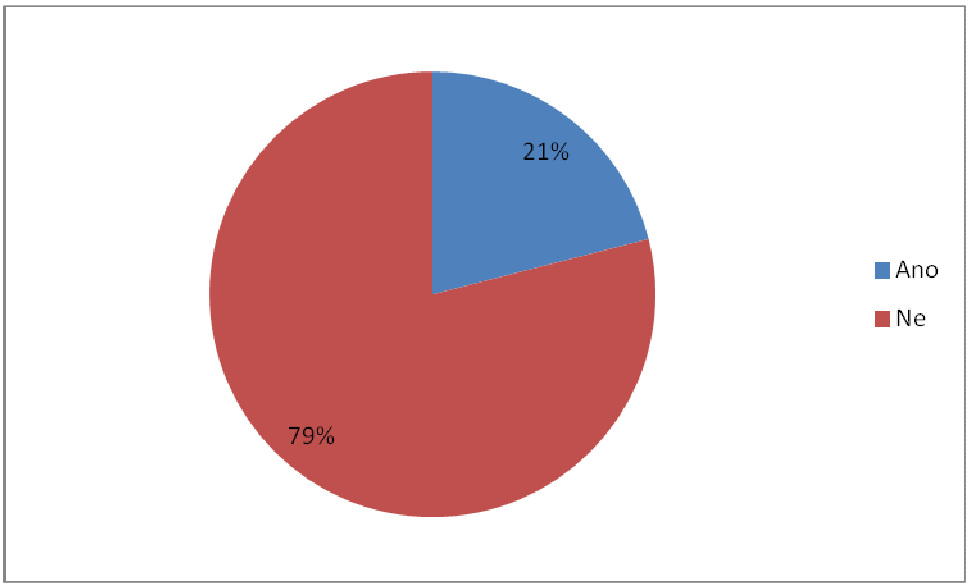
Mezi nejzákladnější a nejdůležitější sebezáchranné dovednosti patří právě poloha na zádech, tzv. hvězdice. Vydržet pár sekund v této poloze zvládne více jak polovina dotazovaných žen, tj. 57 %. Pouhých 6 % odpovědělo, že nejsou schopny v této poloze vydržet. Za povšimnutí stojí odpověď něco mezi, kterou volilo 20 %. Můžeme předpokládat, že je to proto, že dotazované danou polohu nikdy nezkoušely (viz Graf č. 19).



Graf č. 19: Jsem schopna vydržet pár sekund v sebezáchranné poloze na zádech (tzv. hvězdici)

Zažila jste někdy nějakou krizovou situaci spojenou s vodním prostředím (pád do divoké vody, tonutí, povodně atd.)?

Graf č. 20 znázorňuje, kolik dotazovaných žen má zkušenost s nějakou krizovou situací spojenou s vodním prostředím a kolik naopak žádnou zkušenost nemá. Z celkového počtu 237 respondentek odpovědělo 188, tj. 79 %, že žádnou krizovou situaci nezažily. 49 žen, tj. 21 %, odpovědělo, že krizovou situaci zažily. Všechny ženy, které volily tuto variantu odpovědi, tedy že mají s nějakou krizovou situací zkušenost, ji popsaly (viz. Tab. č. 9) a uvedly, zda ji zvládly vyřešit samy nebo s pomocí jiné osoby (viz. Tab. č. 10).



Graf č. 20: Zažila jste někdy nějakou krizovou situaci spojenou s vodním prostředím (pád do divoké vody, tonutí, povodně atd.)?

V Tab. č. 9 jsou uvedeny krizové situace zmíněné respondentkami, které volily možnost odpovědi, že nějakou krizovou situaci zažily. Můžeme si všimnout, že z celkového počtu 49 žen nejvíce dotazovaných, tj. 10, zažilo pád do divoké vody. 9 respondentek uvedlo i zkušenost se záchranou jiné osoby. Další skupinou krizových situací, které v obou případech zažilo 6 dotazovaných, je tonutí a smetení vlnami v moři. 1 žena dokonce zažila prolomení ledu a následný pád do ledové vody, ze které jí pomohli kolemjdoucí.

Tab. č. 9: Krizové situace

Krizová situace	Počet respondentek
Pád do divoké vody	10
Záchrana jiné osoby	9
Tonutí	6
Smetení vlnami v moři	6
Křeč	4
Násilné potopení jinou osobou	4
Stáhnutí vodním vírem	3
Povodně	3
Krizová situace při přístrojovém potápění	2
Pád do jezu	1
Prolomení ledu a pád do ledové vody	1

V Tab. č. 10 je uvedeno, jakým způsobem dotazované ženy danou krizovou situaci řešily. Z celkového počtu 49 žen, které musely nějakou krizovou situaci řešit, ji 24 zvládlo vyřešit bez pomoci jiné osoby. 15 žen potom pomoc jiné osoby potřebovalo. Je nutné podotknout, že tuto situaci zažila většina respondentek v raném dětství, proto se dá předpokládat, že danou situaci nedokázaly vzhledem ke svému věku a nedostačujícím zkušenostem zvládnout samy a ke své záchraně potřebovaly právě pomoc jiné osoby.

Tab. č. 10: Řešení krizové situace

Řešení krizové situace	Počet respondentek
Sama	24
Pomoc jiné osoby	15

6 DISKUZE

Dotazníky byly rozdány ženám osobně, ale také umístěny na internet. Pozitivem je, že jsme díky tomu získali přibližně třetinu potřebných dat, jako negativum však můžeme vnímat to, že i když bylo u dotazníku uvedeno, že je určen jen ženám, v podstatě nevíme, zda tomu opravdu tak bylo a zda nám dotazníky vyplnily opravdu pouze ženy. Dalším nevýhodou může být také fakt, jak uvádí i VIKLUND (2007), že v dotazníku je snadnější uvádět nepravdivé informace.

Kdybychom prováděli dotazníkové šetření znovu, určitě bychom se více soustředili na formulování otázek. V první otázce o tom, zda mají ženy rády plavání, jsme nespecifikovali, co přesně plaváním myslíme. Předpokládali jsme, že termín je známý, ale až později jsme si uvědomili, že pro některé ženy může plavání znamenat pravidelné souvislé a nepřerušované plavání, pro jiné pouze tzv. „koupání“. Stejně tak bychom více specifikovali pravidelnost plavání. Pro některou respondentku může být pravidelnost třikrát týdně, pro druhou jednou měsíčně a pro jinou jednou do roka.

Z výsledků vyplývá, že dotazované ženy plavou rády a skoro polovina i pravidelně (viz Graf č. 1 a Graf č. 2). Přesto musíme konstatovat, že pouhá větší polovina respondentek je dostatečně plavecky gramotná. Můžeme tedy předpokládat, že zbylá menší polovina by se mohla při provádění tzv. plaveckých sportů, které jsou dle DRÁBKOVÉ (2000) právě dovedností plavat podmiňovány, ocitnout v krizové situaci. Tyto tzv. plavecké sporty jsou na plavecké dovednosti a sebezáchranných dovednostech přímo závislé.

Dle ČECHOVSKÉ (2008) by se měla primární plavecká gramotnost, která zajišťuje ochranu života, nacvičovat již v batolecím věku. V raném dětském věku jsou pak velmi důležité dovednosti jako např. klidně zatajit dech, když dojde ke kontaktu obličeje s vodou, zorientovat se pod hladinou otevřením očí a vyhodnotit, kterým směrem je třeba se pohybovat k hladině, dosáhnout hladiny, a to šlapáním vody, tzn. pedálovým nebo jakýmkoli záběrovým pohybem dolních končetin s doprovodným pohybem paží nebo zaujmout vznášení v poloze na zádech a setrvat bezpečně na hladině co nejdelší dobu. Z našich výsledků můžeme konstatovat, že dotazované ženy, které mají zkušenost s krizovou situací spojenou s vodním prostředím, ji z velké části zažily v raném dětství,

kdy nebyly schopny si pomoci samy a musely být zachráněny jinou osobou. Kdyby výše uvedené plavecké dovednosti nacvičovaly již v raném dětském věku, můžeme předpokládat, že by byly schopny si pomoci samy anebo by se do takové situace vůbec nedostaly.

Můžeme konstatovat, že na zjištěnou úroveň plavecké gramotnosti nemá vliv věk, vzdělání či zaměstnání respondentek. Ze získaných dat vyplynulo, že velké procento dotázaných žen, které odpověděly, že mají zkušenost s krizovou situací spojenou s vodním prostředím, ji zažilo při plaveckých, vodních nebo lodních sportech a dokázalo si samo pomoci. Domníváme se tedy, že vliv na plaveckou gramotnost a sebezáchranné dovednosti může mít trávení volného času spojené s plaveckými, vodními a lodními sporty, kde je možné získané plavecké a sebezáchranné dovednosti neustále procvičovat a zdokonalovat, takže pak nedojde k zaskočení, nastane-li krizová situace. Respondentky, které se plaveckým, vodním nebo lodním sportům alespoň rekreačně věnují, dokáží na rozdíl od respondentek, které preferují jiné než plavecké, vodní nebo lodní sporty, pomoci sobě, ale i jiným osobám, které jsou v ohrožení.

Překvapením pro nás byla otázka vztahující se k zorientování se pod vodou po pádu nebo skoku do vody, což patří mezi velice důležité dovednosti plavce. Předpokládali jsme, že to bude pro většinu žen problém, ale pozitivním zjištěním bylo, jak ukazuje Graf č. 13, že přes polovinu žen, tj. 51 %, odpovědělo, že se bez problému zorientují, 24 % respondentek volilo možnost spíše ano.

Dalším zajímavým zjištěním bylo, že i když nám celkem 75 % respondentek odpovědělo, že jsou schopny se po pádu nebo skoku do vody bez problému zorientovat (viz Graf č. 13) a 67 % je schopno vylovit předmět ze dna, kde nedosáhnou (viz Graf č. 14), na otázku, zda používají schůdky k vlezu do bazénu, volilo 66 % možnost ano. Nebude to pravděpodobně ani tak z důvodu nezvládnutí základních plaveckých dovedností nebo ze strachu, jako spíše z estetického hlediska (např. namočení vlasů, smytí make – upu apod.), které zde může hrát velkou roli.

7 ZÁVĚRY

Cílem práce bylo získat a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti a sebezáchranných dovedností žen. Pro sběr dat byla využita metoda dotazování. Cíl byl splněn, získali jsme velký počet dat, které jsme analyzovali a vyznačili do grafů.

Z výsledků uvedených v kapitole 5 vyplývá, že ženy plavou rády a skoro polovina z dotazovaných žen i pravidelně (viz Graf č. 1 a Graf č. 2). Otázkou však je, zda všechny ženy termín plavání pochopily stejně, to samé platí i u pravidelnosti, která nebyla nijak specifikována.

Jak jsme předpokládali, nadlehčovací pomůcky nepoužívá téměř žádná z respondentek (viz Graf č. 4). Obdobně ženy odpovídaly i u otázky, zda používají plaveckou čepici, kdy možnost ano a spíše ano volilo pouhých 11 % (viz Graf č. 6). Plavecké brýle pak používá alespoň pětina žen (viz Graf č. 5).

Pozitivním zjištěním bylo, že větší polovina respondentek nemá strach z plavání na hloubce (viz Graf č. 7), bez problému potopí hlavu (viz Graf č. 10), dýchá do vody (viz Graf č. 9) a je schopna plavat souvisle a nepřerušovat plavání (viz Graf č. 11). Na otázky, zda jsou si nejisté v chladné přírodní vodě a přírodní vodě, kde je hloubka, odpovídaly ženy v obdobném počtu (viz Graf č. 18 a Graf č. 16). Pokud se jedná o přírodní vodu, kde je proud, tak si jsou ženy naopak převážně nejisté (viz Graf č. 17).

Dalším pozitivním a překvapivým zjištěním bylo, že drtivá většina se po pádu nebo skoku do vody bez problému zorientuje (viz Graf č. 13) a je schopna vylovit předmět ze dna, kde nedosáhne (viz Graf č. 14).

Pokud se jedná o střídání polohy na prsou – na zádech, polovina respondentek polohu střídá a polovina ne (viz Graf č. 8), což je nežádoucí, jelikož je tímto způsobem namáhána krční páteř. Můžeme předpokládat, že pokud polohu nestřídají, tak preferují polohu na prsou. Přitom zaujetí a zvládnutí polohy na zádech patří mezi velmi důležité plavecké dovednosti. Právě sebezáchrannou polohu na zádech, tzv. hvězdici, by měl být schopen zaujmout každý. Vydržet pár sekund v této poloze zvládne více jak polovina

dotazovaných žen. Pouhých 6 % odpovědělo, že nejsou schopny v této poloze vydržet. Za povšimnutí stojí odpověď „něco mezi“, kterou volilo 20 % (viz Graf č. 19). Můžeme předpokládat, že je to proto, že dotazované danou polohu nikdy nezkoušely.

Jak jsme dále předpokládali, téměř 40 % žen, což je skoro polovina, neví, zda je schopna pomoci tonoucímu (viz Graf č. 15). Pravděpodobně je to tím, že se respondentky do situace, kdy by musely někomu druhému pomoci, nedostaly.

Dále nás velice zajímalo, zda mají dotazované ženy zkušenost s nějakou krizovou situací spojenou s vodním prostředím. Z celkového počtu 237 žen odpovědělo téměř 80 %, že krizovou situaci nezažilo. Pouhá pětina má s krizovou situací spojenou s vodním prostředím zkušenost (viz Graf č. 20). Všechny ženy, které volily tuto variantu odpovědi, ji popsaly a uvedly, zda ji zvládly vyřešit samy nebo s pomocí jiné osoby. Z celkového počtu 49 žen, které uvedly, že se v krizové situaci ocitly, potřebovalo 15 žen cizí pomoc, 24 žen zvládlo vyřešit situaci samo (viz Tab. č. 10). Je nutné podotknout, že tuto situaci zažila většina respondentek v raném dětství, proto se dá předpokládat, že danou situaci nedokázaly vzhledem ke svému věku a nedostačujícím zkušenostem zvládnout samy a ke své záchraně potřebovaly právě pomoc jiné osoby.

Ze získaných dat jsme nebyli dojmu, že větší polovina dotazovaných žen je dostatečně plavecky gramotná a má osvojeny základní plavecké a sebezáchranné dovednosti.

Plavecká gramotnost by se měla neustále zdokonalovat. Soustředit by se mělo zejména na sebezáchranné prvky, které jsou důležitým předpokladem pro záchranu života. V dnešní době začíná stále více lidí navštěvovat rozrůstající se bazény a aquaparky se spoustou různých atrakcí, kde jsou sice přítomni plavčíci, ale v letních měsících, kdy je zájem o trávení volného času u otevřených vodních ploch, tomu už tak není a člověk by si měl umět pomoci sám.

8 SEZNAM LITERATURY

Odborná literatura

1. BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha : UK, 1994. 105 s. ISBN 80-7066-837-7.

2. BĚLOHLÁVEK, J., HOFER, Z. *Abeceda záchrany: díl D.* Praha : Esprit, 1992. 108 s.

3. BISSIG, M., GRÖBLI, C. *Schwimmwelt: schwimmen lernen – Schwimmtechnik optimieren: Grundlagenlehrmittel für den Schwimmsport.* 2. vyd. Bern : Schulverlag, 2008. 303 s. ISBN 978-3-292-00337-9.

4. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí: do 6 let.* 2. vyd. Praha : Grada, 2007. 131 s. ISBN 978-80-247-1635-0.

5. ČECHOVSKÁ, I. Plavecká gramotnost. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 8, s. 27-32.

6. ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže,* 2010, roč. 76, č. 3, s. 2-5.

7. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání.* 2. vyd. Praha : Grada, 2008. 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

8. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., JURÁK, D. Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky. In ČECHOVSKÁ, I. (ed.). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV. Sborník příspěvků ze semináře konaného v roce 2004 na FTVS UK.* Ed. I. Čechovská. Praha : KPS FTVS UK, 2005, s. 40-45. ISBN 80-903285-3-9.

9. ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., CHRUDIMSKÝ, J., VINDUŠKOVÁ, J. Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká kinantropologie*, 2011, roč. 15, č. 3, s. 47-54.

10. FIRST, J., OČENÁŠEK, V., MENCL, A. *Záchrana tonoucích.* Praha : YMCA, 1940. 93 s.

11. HANDAL, K. *The American Red Cross and Safety Handbook.* 1. vyd. The United States of America : T. A. National Red Cross, 1992. 321 s. ISBN 0-316-73645-5.

12. HARMER, J. aj. *Teaching swimming and water safety: the Australian way.* Champaign, IL : Human Kinetics, 2001. 169 s. ISBN 978-0-7360-3251-3.

13. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha : Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

14. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu.* 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997. 243 s. ISBN 80-7184-549-3.

15. HENDL, J., DOBRÝ, L. aj. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2011. 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.

16. HOFER, Z. aj. *Technika plaveckých způsobů.* Praha : Karolinum, 2006. 100 s. ISBN 80-246-1205-4.

17. HOCH, M. aj. *Plavání: teorie a didaktika.* 2. vyd. Praha : SPN, 1983. 171 s.

18. CHOD, V. *Záchrana tonoucích.* 1. vyd. Praha : Státní tělovýchovné nakladatelství, 1956. 67 s.

19. JANEČKOVÁ, L., VAŠTÍKOVÁ, M. *Marketing služeb*. 1. vyd. Praha : Grada, 2001. 179 s. ISBN 80-7169-995-0.

20. JANOUŠEK, J. aj. *Metody sociální psychologie.* Praha : SPN, 1986. 256 s.

21. JEDLIČKA, R. *Abeceda záchrany: díl B.* Praha : ČSČK, 1983. 69 s.

22. KARGER, P., KAUFMAN, J., MILER, T. *Záchranář: metodické listy.* Praha : VZS ČČK, 1997. 23 s.

23. KAUFMAN, J. *Záchranář: první pomoc.* Praha : VZS ČČK, 2007. 72 s. ISBN 978-80-902805-4-0.

24. KIEDROŇOVÁ, E. *Jak se rodí vodníčci.* 1. vyd. Ostrava : Salvo, 1991. 261 s. ISBN 80-85236-18-4.

25. KOTLER, P. *Marketing, management: analýza, plánování, využití a kontrola*. 7. vyd., 1. vyd. v čes. jazyce. Praha : Victoria Publishing, 1992. 789 s. ISBN 80-85605-08-2.

26. Lifeguarding. *The American Red Cross Manual.* 3. vyd. Yardley, PA : StayWell, 2007. 202 s. ISBN 101-58-480-320-7.

27. Lifesaving. *The Royal Life Saving Society U. K. Manual*. 5. vyd. Warwickshire : David Eaton, 1990. 90 s. ISBN 0-907082-59-9.

28. MICHALÁČ, J. *Vodná turistika.* 1. vyd. Bratislava : Šport, 1988. 108 s.

29. MILER, T. *Abeceda záchrany: díl C.* Praha : ČSČK, 1987. 183 s.

30. MILER, T. *Záchranář: bezpečnost a záchrana u vody: bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha : VZS ČČK, 2007. 94 s. ISBN 978-80-902805-5-7.

31. MILER, T. Základní postupy ve výuce sebezáchrany ve vodě. In MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, Ľ. (ed.). *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Sborník příspěvků ze VII. vědeckého semináře s mezinárodní účastí konaného 6. - 8. října 2000 na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Komenského.* Ed. Y. Maccejková, Ľ. Benčuriková. Bratislava : Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Komenského, 2001, s. 94-98. ISBN 80-88901-78-2.

32. MILER, T., BĚLOHLÁVEK, J. aj. *Vodní záchranná činnost.* 1. vyd. Praha : SPN, 1989. 196 s.

33. MOTYČKA, J. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích.* 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2001. 202 s. ISBN 80-210-2711-8.

34. Plavání: trenér pro každého. *Metodický materiál ČSTV*. Praha : ČSTV, 1983. 30 s.

35. ŘEPA, J. *Abeceda záchrany.* Praha : Československý ústřední výbor ČK, 1983. 131 s.

36. ŘEPA, J. *Nenechte je utonout.* 1. vyd. Praha : ČSČK, 1968. 107 s.

37. SCHWABA, H. *Plavec samouk: návod k plování všeho druhu*. Kroměříž : J. Gusek, 1924. 58 s.

38. SYNEK, M., SEDLÁČKOVÁ, H., SVOBODOVÁ, I. *Diplomová práce a státní závěrečné zkoušky na VŠE v Praze: metodický návod jak psát seminární, diplomové, doktorské a jiné písemné práce.* 1. vyd. Praha : VŠE, 1997. 62 s. ISBN 80-7079-547-6.

39. ZAJAC, A. aj. *Športy a turistika na vode.* 1. vyd. Bratislava : Šport, 1983. 261 s.

Bakalářské a diplomové práce

1. DRÁBKOVÁ, K. *Hodnocení počtu utonulých v České republice v letech 1984-1997*. Praha, 2000. 97 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PaedDr. Tomáš Miler.

2. JANOTOVÁ, K. *Záchranné plavání v různých pojetích plaveckého vzdělávání.* Praha, 2006. 90 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PaedDr. Tomáš Miler.

3. KRAHULEC, M. *Vodní záchranná služba Českého červeného kříže od počátku do současnosti*. Praha, 2002. 94 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PaedDr. Tomáš Miler.

4. NĚMEC, J. *Prevence a bezpečnost jako důležitá součást zajištění provozu plaveckých bazénů, aqvaparků a letních koupališť*. Praha, 2010. 70 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce PaedDr. Tomáš Miler.

5. NOVOTNÁ, J. *Inovace vzdělávacího programu Vodní záchranné služby Českého červeného kříže ve vztahu ke standardům mezinárodní organizace vodní záchrany International Lifesaving Federation.* Praha, 2006. 115 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PaedDr. Tomáš Miler.

6. VOKURKOVÁ, E. *Mezinárodní organizace vodní záchrany*. Praha, 2010. 46 s. Bakalářská práce na UK FTVS. Vedoucí bakalářské práce Ing. Mgr. Miloš Fiala, Ph.D.

Internetové zdroje

1. ARNIKA. *Principy protipovodňové ochrany* [online]. 2011, [cit. 2011-11-11]. Dostupné z: http://www.arnika.org/soubory/dokumenty/voda/vystava-reky-a-povodne/panel%208.pdf.

2. GOŠOVÁ, V. *Gramotnosti* [online]. 2011, [cit. 2012-01-04]. Dostupné z: http://www.wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_ lexikon/G/Gramotnost.

3. JaP – Jacina, s.r.o. *Povodně s námi budou neustále* [online]. 2009, [cit. 2012-01-04]. Dostupné z: http://www.stopzaplavam.cz/index2.php?id=povodne_s_nami.

4. PERGL, V. *Skok do neznámé vody vede často k vážnému poranění páteře* [online]. 2009, [cit. 2011-28-11]. Dostupné z: http://www.novinky.cz/zena/zdravi/174226-skok-do-nezname-vody-vede-casto-k-vaznemu-poraneni-patere.html.

5. TROUSILOVÁ, A. *Povodeň* [online]. 2012, [cit. 2012-29-01]. Dostupné z: http://www.tema.novinky.cz/povoden.

6. Vodácký průvodce. *Sebezáchrana* [online]. 2006, [cit. 2012-28-11]. Dostupné z: http://www.teraja.wz.cz/zachrseb.htm.

7. KRAČMAR, B. aj. *Charakteristika vodního prostředí s ohledem na využití pro vodácký sport* [online]. 1998, [cit. 2012-13-03]. Dostupné z: http://www.kanoe.cz/clanky/zaklady/kapitola2a.asp.

8. VIKLUND, A. *Dotazník – online* [online]. 2007, [cit. 2012-31-03]. Dostupné z: http://www.dotaznik-online.cz.

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh

1. Dotazník „Plavecká gramotnost žen z hlediska sebezáchrany“
2. Statistika utonulých v České republice za rok 2002
3. Statistika utonulých v České republice za rok 2003
4. Statistika utonulých v České republice za rok 2004
5. Statistika utonulých v České republice za rok 2005
6. Statistika utonulých v České republice za rok 2006
7. Statistika utonulých v České republice za rok 2007
8. Statistika utonulých v České republice za rok 2008
9. Statistika utonulých v České republice za rok 2009
10. Statistika utonulých v České republice za rok 2010

Příloha č. 1

Dotazník

Informace budou použity při zpracování diplomové práce studentky Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze na téma „Plavecká gramotnost žen z hlediska sebezáchrany“

1. Kolik Vám je let?

_____

2. Jaké je Vaše povolání?

_____

3. Vyberte, prosím, a zaškrtněte znaménkem (x) alternativu, kterou volíte.

3.1. Jaké je Vaše nejvýše dosažené vzdělání?

1 __ základní škola
2 __ střední škola
3 __ vysoká škola

3.2. Co si myslíte o svém zdraví?

1 __ cítím se zcela zdráva
2 __ cítím se docela zdráva
3 __ necítím se zdráva

4. Nyní vyberte, prosím, bod na škále, která Vás ve srovnávacích položkách nejlépe charakterizuje, a označte znaménkem (x).

		1	**2**	**3**	**4**	**5**
		ano	spíše ano	něco mezi 1/1	spíše ne	ne
4.1.	Mám ráda plavání	__	__	__	__	__
4.2.	Plavu pravidelně	__	__	__	__	__
4.3.	Do bazénu lezu obvykle po schůdkách	__	__	__	__	__
4.4.	Používám nadlehčovací pomůcky	__	__	__	__	__
4.5.	Používám plavecké brýle	__	__	__	__	__
4.6.	Používám plaveckou čepici	__	__	__	__	__
4.7.	Plavání na hloubce mi vadí	__	__	__	__	__
4.8.	Střídám polohu prsa - záda	__	__	__	__	__
4.9.	Dýchání do vody mi dělá problém	__	__	__	__	__
4.10.	Bez problému potopím hlavu	__	__	__	__	__
4.11.	Jsem schopna plavat souvisle, nepřerušovat plavání	__	__	__	__	__
4.12.	Plavu spíše u okraje	__	__	__	__	__
4.13.	Po pádu/skoku do vody se pod vodou bez problému zorientuji	__	__	__	__	__

4.14.	Jsem schopna vylovit předmět ze dna, kde nedosáhnu	__	__	__	__	__
4.15.	Jsem schopna pomoci tonoucímu	__	__	__	__	__
4.16.	Jsem nejistá v přírodní vodě, kde je hloubka	__	__	__	__	__
4.17.	Jsem nejistá v přírodní vodě, kde je proud	__	__	__	__	__
4.18.	Jsem nejistá v chladné přírodní vodě	__	__	__	__	__
4.19.	Jsem schopna vydržet pár sekund v sebezáchranné poloze na zádech (tzv. hvězdici)	__	__	__	__	__

5. Zažila jste již někdy nějakou krizovou situaci spojenou s vodním prostředím (pád do divoké vody, tonutí, povodně atd.)? Pokud ano, tak jakou a jak jste ji řešila?

_____

_____

_____

_____

_____

Příloha č. 2: Statistika utonulých za rok 2002 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	1	0	1
V92	1	0	1
W65	6	8	14
W66	2	1	3
W67	0	1	1
W68	6	2	8
W69	24	2	26
W70	45	10	55
W73	8	1	9
W74	90	29	119
X38	2	1	3
X71	13	8	21
X92	2	0	2
Y21	12	5	17
Celkem	212	68	280

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 3: Statistika utonulých za rok 2003 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	0	1	1
W65	5	9	14
W66	0	1	1
W67	3	0	3
W68	1	0	1
W69	23	4	27
W70	47	11	58
W73	8	2	10
W74	65	30	95
X38	0	0	0
X71	10	15	25
X92	2	1	3
Y21	5	1	6
Celkem	169	75	244

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 4: Statistika utonulých za rok 2004 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	0	0	0
W65	6	6	12
W66	0	0	0
W67	2	0	2
W68	3	0	3
W69	11	5	16
W70	30	8	38
W73	6	2	8
W74	61	26	87
X38	0	0	0
X71	7	18	25
X92	0	0	0
Y21	23	7	30
Celkem	149	72	221

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 5: Statistika utonulých za rok 2005 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	0	0	0
W65	2	3	5
W66	1	3	4
W67	2	0	2
W68	0	1	1
W69	24	1	25
W70	36	10	46
W73	5	1	6
W74	81	32	113
X38	0	0	0
X71	12	14	26
X92	1	1	2
Y21	12	5	17
Celkem	176	71	247

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 6: Statistika utonulých za rok 2006 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	2	0	2
W65	3	9	12
W66	0	2	2
W67	1	0	1
W68	2	1	3
W69	25	3	28
W70	48	13	61
W73	8	3	11
W74	64	29	93
X38	0	0	0
X71	6	14	20
X92	0	0	0
Y21	15	8	23
Celkem	174	82	256

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 7: Statistika utonulých za rok 2007 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	1	0	1
W65	3	5	8
W66	3	1	4
W67	5	0	5
W68	3	0	3
W69	19	6	25
W70	42	7	49
W73	6	2	8
W74	62	18	80
X38	0	0	0
X71	13	9	22
X92	1	0	1
Y21	17	6	23
Celkem	175	54	229

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 8: Statistika utonulých za rok 2008 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	0	0	0
W65	4	8	12
W66	2	1	3
W67	0	1	1
W68	2	1	3
W69	11	0	11
W70	47	7	54
W73	1	2	3
W74	66	17	83
X38	0	0	0
X71	10	7	17
X92	1	0	1
Y21	15	8	23
Celkem	159	52	211

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 9: Statistika utonulých za rok 2009 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	0	0	0
V92	0	0	0
W65	5	5	10
W66	1	0	1
W67	1	0	1
W68	0	1	1
W69	22	4	26
W70	44	7	51
W73	5	2	7
W74	79	23	102
X38	4	1	5
X71	15	8	23
X92	0	0	0
Y21	9	2	11
Celkem	185	53	238

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu

Příloha č. 10: Statistika utonulých za rok 2010 (zdroj dat: ČSÚ)

Diagnóza	Muži	Ženy	Celkem
V90	1	0	1
V92	0	0	0
W65	6	6	12
W66	1	1	2
W67	2	1	3
W68	0	2	2
W69	26	5	31
W70	38	10	48
W73	7	2	9
W74	88	31	119
X38	0	0	0
X71	10	8	18
X92	0	0	0
Y21	9	5	14
Celkem	188	71	259

Legenda:

V90 - nehoda plavidla jako příčina (u)tonutí a potopení

V92 - (u)tonutí a potopení v souvislosti s vodní dopravou bez nehody plavidla

W65 - (u)tonutí a potopení při pobytu ve vaně

W66 - (u)tonutí a potopení po pádu do vany

W67 - (u)tonutí a potopení při pobytu v bazénu

W68 - (u)tonutí a potopení po pádu do bazénu

W69 - (u)tonutí a potopení v přírodní vodě

W70 - (u)tonutí a potopení při pádu do přírodní vody

W73 - jiné určené (u)tonutí a potopení

W74 - neurčené (u)tonutí a potopení

X38 - oběť povodně

X71 - úmyslné sebepoškození (u)topením a potopením

X92 - napadení (u)topením a potopením

Y21 - (u)topení a potopení nezjištěného úmyslu