

- ❖ Úvod
 - v ČR cca 300 utonulých ročně (nejvíce ve věku 5-9 let)
 - organizace Vodní Záchraná Služba Českého Červeného Kříže
- ❖ Speciální plavecká průprava
 - vznášení (floating)
 - nad hladinou pouze ústa a nos
 - důraz na krátký a intenzivní nádech a výdech
 - splývání
 - šlapání vody – technická cvičení:
 - s jednou nebo oběma pažemi nad hladinou, popř. se zátěží v rukách
 - ve dvojicích, kdy jeden drží druhého nebo jeden se snaží utlačit druhého pod vodu
 - plavání na boku – průpravná cvičení:
 - plavání střídavě na pravém a levém boku se zdůrazněním fáze splývání
 - přenášení předmětu v horní paži (modifikace s ponořením celého těla kromě předmětu pod hladinu)
 - tahání předmětů střídavě na pravém a levém boku
 - základní znak
 - prsařský záběr nohou + soupažný záběr rukou
- ❖ Potápění a plavání pod vodou bez přístroje
- ❖ Plavání ve ztížených podmínkách
 - plavání v oděvu
 - vyslékání z oděvu pod vodou
 - plavání za snížené viditelnosti
 - plavání se svázanýma rukama a nohama v poloze na prsou a na znaku, popř. po pádu do vody z výšky
- ❖ Dopomoc unavenému plavci
 - techniky tažení či tlačení unaveného plavce
 - letka
 - most
 - kombinace letky a mostu
 - tlačení
- ❖ Záchrana tonoucího - **BEZPEČNOST ZACHRAŇUJÍCÍHO!!!**
 - Zvážení možnosti využití záchranné pomůcky
 - záchranná tyč, kruh, podkova, míč, pás, bój, deska
 - záchranné plavidlo
 - Skoky do „neznámé“ vody – minimální ponoření, zachování zrakového kontaktu s tonoucím
 - Kročný způsob skoku
 - Skok v přednožení skrčmo
 - Skok v roznožení skrčmo
 - Skoky po nohou atd.
 - přiblížení
 - nakládat se svými silami tak, abychom zvládli i další průběh záchranné akce popř. obranu záchranáře
 - bezprostředně přer tonoucím plavecký styl prsa s kontinuálním sledováním chování a stavu tonoucího
 - uchopení a narovnání, tj.položení tonoucího do splývavé polohy naznak – snadné pouze u tonoucího v bezvědomí!!!
 - Narovnání zepředu (Americký způsob) – tonoucí v bezvědomí

- Narovnění zepředu nad vodou – tonoucí při vědomí, jsme si jisti fyzickou převahou nad tonoucím (dítě, slabší dospělý)
- Narovnění zepředu pod vodou
- Narovnění zezadu nad hlavou
- techniky obrany záchrance
 - odražení agresivního tonoucího
 - osvobozovací chvaty
 - osvobození ze sevření kolem krku zezadu
 - osvobození ze sevření kolem krku zepředu
 - osvobození ze sevření kolem těla přes paže zezadu
 - osvobození ze sevření kolem těla přes paže zepředu
 - osvobození ze škrcení zepředu
 - osvobození ze škrcení zezadu
 - osvobození ze sevření jedné ruky
 - osvobození ze sevření obou rukou
 - osvobození z držení za vlasy
 - osvobození z držení kolem pasu zezadu
 - osvobození z držení kolem pasu zepředu
 - osvobození ze sevření nohou
 - osvobození dvou tonoucích ze vzájemného sevření
- techniky tažení tonoucího
 - tažení jednou rukou za bradu
 - tažení oběma rukama za bradu
 - tažení oběma rukama v podpaží
 - tažení oběma rukama za lokty
 - tažení jednou rukou za tělem tonoucího za jeho opačnou paži
 - tažení jednou rukou před tělem tonoucího za jeho opačnou paži
 - tažení za zápěstí jedné paže
- techniky vynášení tonoucího z vody
 - vynášení z bazénu – okraj v úrovni hladiny
 - vynášení z bazénu se zvýšeným okrajem – výtah
 - plážový způsob
 - hasičský způsob
 - vynášení na bocích
- KPR
- ❖ Literatura
 - Miller, T. Vzdělávací program Vodní záchranné služby Českého červeného kříže, 1999.
 - Motyčka, J. et al. Teorie plaveckých sportů, PdF MU, Brno, 2001