

## DOPOMOC UNAVENÉMU PLAVCI & ZÁCHRANA TONOUCÍHO

### ❖ Proč??

dle údajů Českého statistického ústavu každý rok utone cca 250 lidí (nejvíce ve věku 5-9 let a nejvíce z důvodu pádu do přírodní vody popř. utonutí a potopení v přírodní vodě:

Rok	Počet utonulých		Rok	Počet utonulých		Rok	Počet utonulých
1961	446		1977	383		1993	337
1962	438		1978	421		1994	408
1963	415		1979	419		1995	320
1964	464		1980	462		1996	270
1965	473		1981	456		1997	326
1966	443		1982	439		1998	277
1967	486		1983	475		1999	286
1968	449		1984	331		2000	286
1969	417		1985	386		2001	276
1970	472		1986	632		2002	280
1971	440		1987	385		2003	244
1972	394		1988	564		2004	221
1973	400		1989	334		2005	247
1974	423		1990	340		2006	256
1975	442		1991	312			
1976	354		1992	365			

### ZÁKLADNÍ KURZ DOPOMOCI UNAVENÉMU PLAVCI & ZÁCHRANY TONOUCÍHO (podtržené činnosti budou náplní výuky MTV)

- ❖ 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 se jeden snaží tlačit 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 – **PRIMÁRNÍ JE BEZPEČNOST ZACHRAŇUJÍCÍHO!!!**
  - Preference možnosti využití záchranné pomůcky - záchrana z plavidla, břehu:
    - záchranná tyč (malý dosah do cca 1–2 m)
    - záchranný pás (dosah do cca 2,5 m)
    - házečí pytlík (dosah do cca 5–10 m; obtížná manipulace bez nácviku)
    - záchranný míč, bój (dosah do cca 10–20 m)
  - 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 před 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
    - Narovnání zepředu nad hladinou – tonoucí při vědomí, jsme si jisti fyzickou převahou nad tonoucím (dítě, slabší dospělý)
    - Narovnání zepředu pod vodou
    - Narovnání 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
- ❖ Specializované organizace: Vodní Záchraná Služba Českého Červeného Kříže
- ❖ Doporučené zdroje informací
  - Kvapilová, H., Novák, J. PROBLEMATIKA UTOPENÍ ZE SOUDNĚ LÉKAŘSKÉHO HLEDISKA. Třeš' t, 2008, Sborník abstrakt - Dny sportovní medicíny. ISBN 978-80-7392-046-3.
  - Miller, T. VZDĚLÁVACÍ PROGRAM VODNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE, 1999.
  - Motyčka, J. et al. TEORIE PLAVECKÝCH SPORTŮ, PdF MU, Brno, 2001
  - [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/prvni\\_pomoc/pages/03zachrana.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/prvni_pomoc/pages/03zachrana.html)
  - ...