

# SEBEZÁCHRANNÉ A ZÁCHRANNÉ DOVEDNOSTI



Mgr. et Mgr. Michaela Bátorová, Ph.D.

Dovednosti, které se **využívají v různých krizových situacích**, ke kterým může dojít při pobytu **ve vodě a u vody**.

Je dobré se tyto dovednosti naučit na takové úrovni, aby je člověk mohl v nenadálé situaci bezpečně využít nejen pro svoji záchranu!

**Hlavním cílem je zachovat rozvahu a zvážit možnosti řešení!**

**Pro zvládnutí těchto situací je třeba se s nimi seznámit a vyzkoušet je jak v optimálních, tak i ve ztížených podmínkách.**

# VZNÁŠENÍ

**Floating** - jeden ze způsobů, jak se udržet na hladině bez pohybů končetin



**Po hlubokém nádechu je tělo na zádech v šikmé poloze vzhledem k hladině, hlava v záklonu a obličej nad hladinou.**

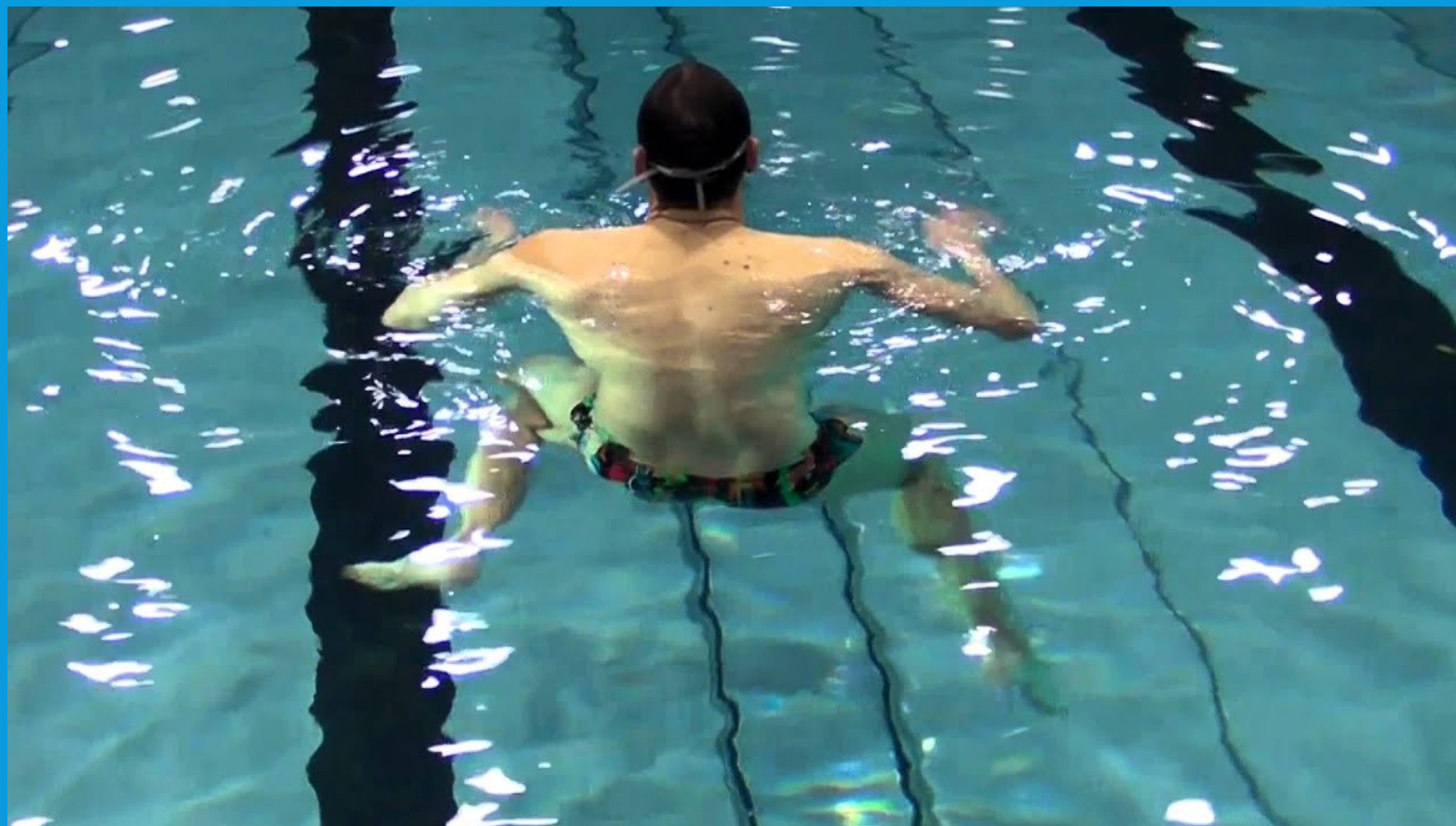
# DÝCHÁNÍ

## Základ správného vznášení

- rychlý výdech + rychlý a hluboký nádechu + zadržení dechu
- plytké a pomalé dýchání + výdech jen zhruba do třetiny vitální kapacity – bez zadržení dechu

**Vznášení** - indikuje, že plavec již nemá obavy a strach z vodního prostředí. Bývá využívána v situacích, kdy se plavec potřebuje poměrně dlouhou dobu udržet na hladině s minimálním energetickým výdejem.

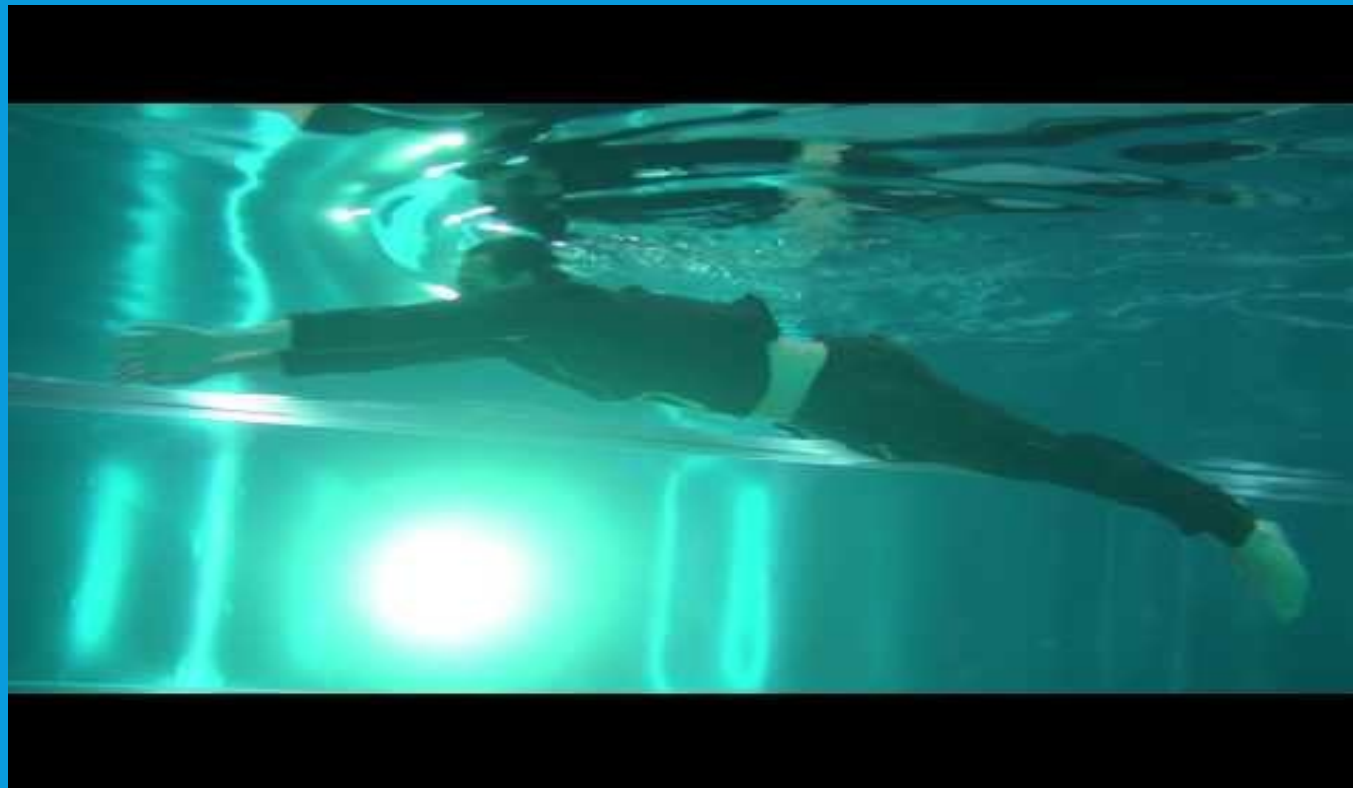
# ŠLAPÁNÍ VODY



**využíváme také pohyby paží**

# PLAVÁNÍ V ODĚVU

**významná praktická dovednost**



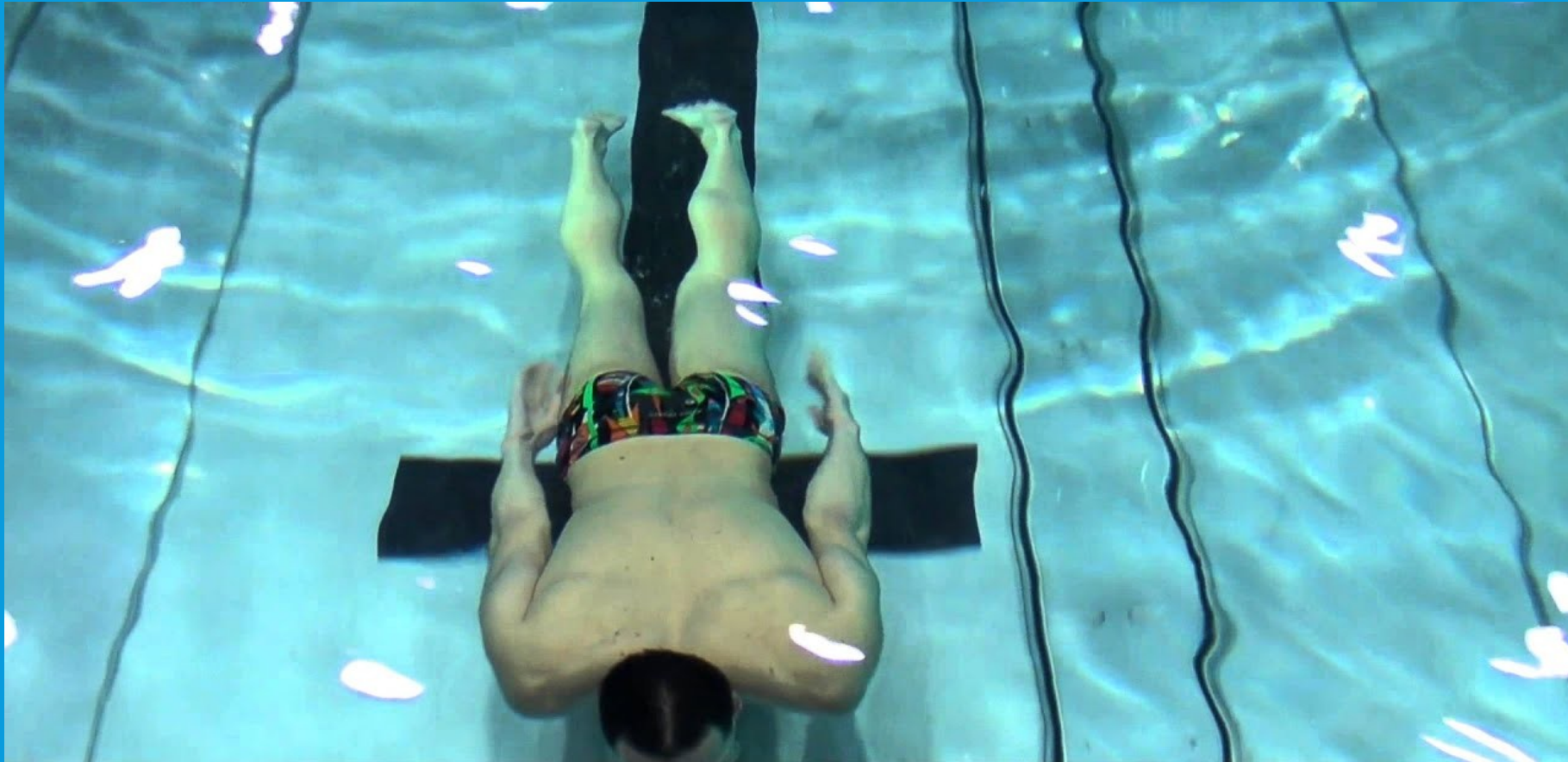
**Volíme plavecký způsob, při kterém není třeba vynořovat paže z vody.**

## Při svlékání oděvu ve vodě dodržujeme tyto zásady:

- › jsme-li obuti, začínáme zouváním bot
- › nejprve svlékáme ty části oděvu, které nejvíce omezují plavecké pohyby a jsou nejtěžší
- › při svlékání vrchní části oděvu nezvedáme paže nad vodu, při potopení převlékneme přes hlavu
- › svlékáme se v klidu, klidně a pravidelně dýcháme
- › pokud budeme oděv později potřebovat, namotáváme jednotlivé svršky na sebe do jednoho balíku

# PLAVÁNÍ POD VODOU

**Patří do rejstříku dovedností dobrého plavce!**





Používá se **modifikovaný plavecký způsob prsa**, kdy záběry jsou dotaženy až ke stehnům a po záběru pažemi plavec splývá.

Pohyby jsou prováděny **plynule a relativně pomalu**, aby plavec šetřil energii.

Principem je plavat **pod** vodou, ne na hladině bez dechu!

Toto lze eliminovat tím, že plavec po každém záběru **skloní hlavu** a mírně **vysadí v bocích**.

Plavání pod vodou

Nezapomeňte prodloužit fázi splývání více než je na videu



# Plavání pod vodou – metodika amerických vojáků



# ZANOŘENÍ

Kachní zanoření – dlouhý  
a náročný pobyt pod vodou

Před zanořením je třeba naplavat nad místo, kde se budu potápět. Před zanořením je třeba se zklidnit. Poté provést cca 2–3 maximální nádechy a výdechy, a teprve poté se zanořit.



# ZANOŘENÍ

## Delfíní zanoření – krátký pobyt pod vodou

Delfíní zanoření provádíme přímo z plavání, nejčastěji kraulem. Po nádechu se předkloníme a rovnou z pohybu provedeme plynulé zanoření. Pro pobyt pod vodou nám musí stačit běžný nádech.

<https://youtu.be/w-r171ofK7c>

# DALŠÍ DOVEDNOSTI

- Pády do vody s následným plaváním
- Plavání s omezeným pohybem paží a nohou
- Přeprava předmětů – nad hlavou, po vodě
- Vyplavání z proudu

# PLAVÁNÍ SE SVÁZANÝMI RUKAMI - VLNĚNÍ



# MILITARY TRAINING - PLAVÁNÍ





**Sebezáchovné plavecké dovednosti jsou v ČR poměrně málo vyučovány a není na ně kladen přiměřený důraz!**

Výskyt těchto kritických situací se nám může zdát málo pravděpodobný!

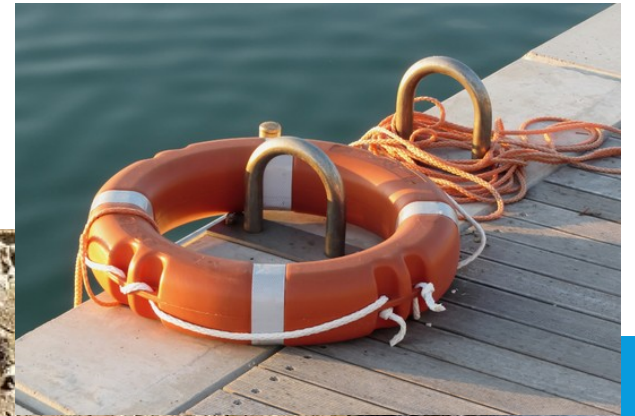
Pokud však plavec zvládne tyto dovednosti v simulovaných podmínkách, získá sebevědomí, že je schopen se vypořádat se situacemi, které nyní nemůžeme předpokládat.

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/sebezachovne-dovednosti> - Lukášek, M.

Sebezáchovné plavecké dovednosti

# ZÁCHRANNÉ POMŮCKY

- Kotva, plovák, míč v síťce..
- Házecí pytlík x míč v síti
- Záchranný pás
- Tyč
- Lod' – otevřená voda



# DĚTI U VODY - PREVENCE TONUTÍ



- **Naučit děti plavat pod vodou a vynořit se pro nádech!!!**
  - Vykopat nad hladinu - nádech
  - Položit se na záda
  
- **NESPOLÉHAT SE NA NADLEHČOVACÍ POMŮCKY!**
  - Více dětí – zjištění plaveckých dovedností
    - Aqu pás ne kruh!
  - **Neplavec 1:1**
    - Dle hloubky vody
    - 2:1 jeden na břehu/v nízké vodě
      - Periferně si hlídat ostatní děti!

# DĚTI U VODY - PREVENCE TONUTÍ



## ▪ Pravidla zejména s více dětmi u vody!

- Vidět na děti x děti musí vidět Vás (na dohled)
- Dát se vzájemně dětem na zodpovědnost (starší x mladší)
- Signál – přivolání x opustit vodu
- Bez dozoru nesmí zůstat děti ve vodě
- potřebujete si odskočit musí jít na hřiště, na deku, vzít sebou!
- Časové intervaly – předem domluvit
- Přehřátí x podchlazení
- Pozor na dětské hry – topení se, shazování se do vody!
- Pozor na bonbóny a žvýkačky, pečivo!! aj.

# NA CO SI DÁT POZOR U DOSPĚLÝCH

## PREVENCE



- Vědět o sobě
- Pozor na teplotní šok, alkohol, léky, přehřátí organismu, nedostatek tekutin...
- Pýcha/falešná ohleduplnost/co si pomyslí ostatní může stát život
  - Nebát se volat o pomoc
  - Nebát si zavolat záchranku klidně i zbytečně – lépe zbytečně než pozdě

# PRIMÁRNÍ JE SEBEZÁCHRANA!!

## SEBEZÁCHRANÉ DOVEDNOSTI

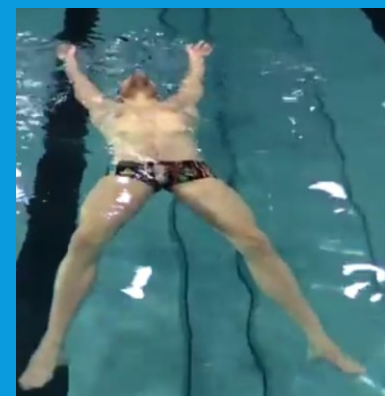
- Pád do vody - orientace
- Šlapání vody
- Poloha na zádech
- Znak soupaž/znakové nohy a dopomoc pažemi
  - Plavecký styl
  - Uvolnění se od tonoucího – jít pod vodu, vyprošťovací manévry

## Video ukázka:

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/sebezachovne-dovednosti>

	DÝCHÁNÍ	POHYBY KONČETIN	POLOHA TĚLA	LOKOMOCE
PLAVEC	pravidelné	relativně koordinované	horizontální –splývavá	znatelný pohyb
UÝČERPANÝ PLAVEC	může dýchat a volat o pomoc	udrží ho nad vodou, šlape vodu, mává rukama	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 20–60 vteřin do potopení
PASIVNÍ TONOUCÍ	nedýchá	žádné	na prsou, obličej pod vodou, dolní končetiny směřují ke dnu (tělo je na hladině nebo mírně pod ní)	žádná

Tabulka 2 rozpoznání tonoucího (Lehká, 2008)



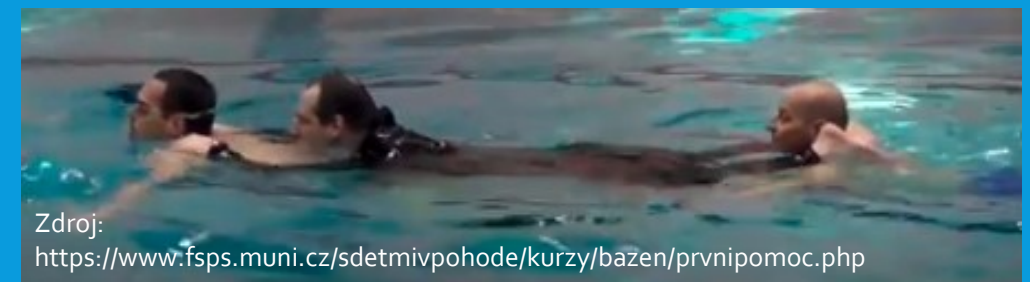
# DOPOMOC DÍTĚTI x DOSPĚLÉMU

## Dopomoc unavenému/zraněnému plavci

- Komunikuje – volá o pomoc
- Dopomoc 1 záchránce - Tažení za ramena
- Dopomoc více záchránci - Letka, most
- Záchránce dejte o sobě vědět!!
  - Z unaveného plavce se může stát tonoucí – nebezpečí!!

## ▪ Indisponovaný plavec

- komunikuje
- provádí plavecké pohyby (účelné, pomalé, udržují ho na hladině)
- může volat o pomoc
- není zraněn
- **PRO ZACHRÁNCE NENÍ NEBEZPEČNÝ**



Video ukázka:

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/dopomoc>

# ZÁCHRANA TONOUCÍHO

- Vodní prostředí
  - Otevřená voda
  - Tekoucí voda
  - Bazény
- Nebezpečí
  - Přehřátí, Teplotní šok – skok (zástava srdce)
  - Křeč – noha/nohy, ruce – méně často
  - Vdechnutí vody – výdech
  - Tonutí z vyčerpání
  - Úraz

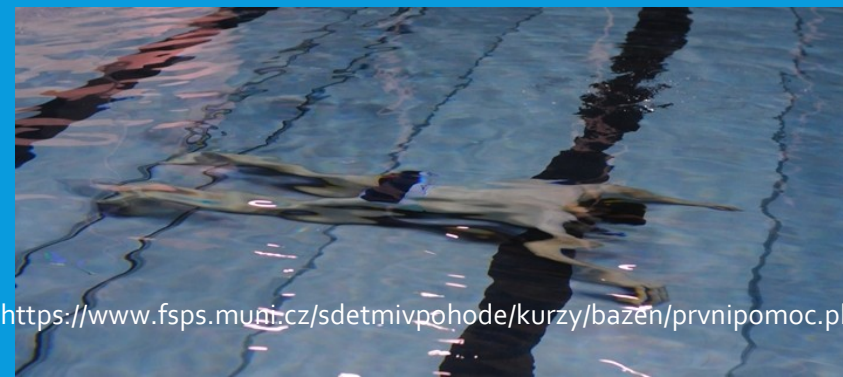
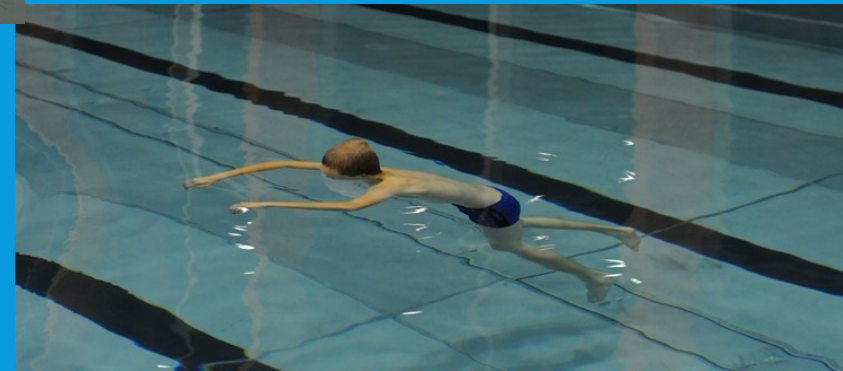




# ZÁCHRANA TONOUCÍHO NA BAZÉNU

## Co dělat, když se začne dítě/dospělí tonout?

- **Rozlišujte:**
  - Unavený plavec
  - Aktivní tonoucí
  - Tonoucí v bezvědomí
    - Na hladině – 1 min
    - Na dně
- Upozornit a ZAVOLAT POMOC - **Plavčík!**
  - **Situaci řeší primárně plavčík**
  - Házecí pomůcky, přitáhnout ze břehu
  - Záchranářský pás, kotva, házecí míč v síťce
  - provizorně lehátko aj.
  - **Do hluboké vody jen s pomůckou a upozornit na sebe !!!**



# ZÁCHRANA TONOUCÍHO NA OTEVŘENÉ VODĚ

## Co dělat, když se začne dítě/dospělí tonout?

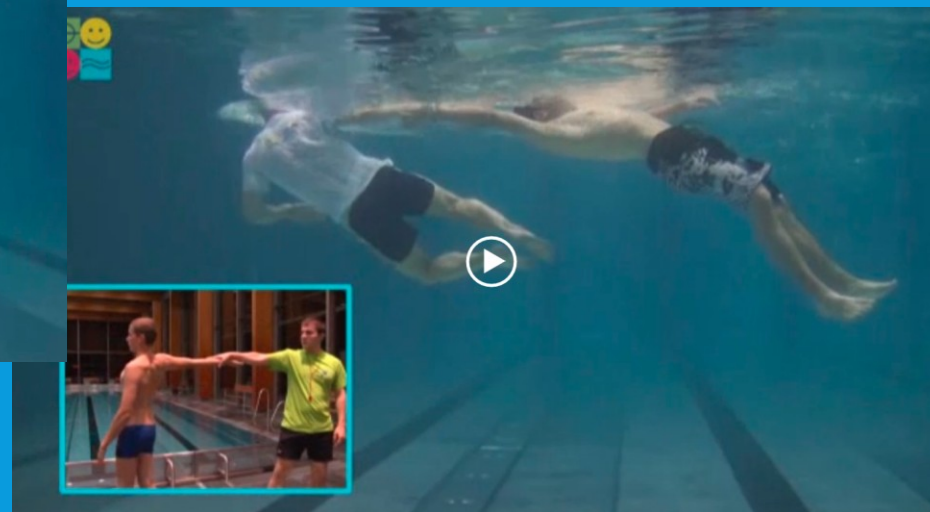
- Voláme o pomoc - upozornění
- Dle počtu dětí (neplavců), které máte na starost
  - Zajistit bezpečí neplavcům
  - Jasný a konkrétní pokyn
    - Ty pohlídej druhé dítě
    - Ty zavolej záchranku - Pokud možno primárně dospělý
- Unavený plavec x Aktivní/pasivní tonoucí
  - **Na otevřené vodě nikdy nejdeme do vody pokud nemáme pomůcku**
  - komunikace – aby zaujal tonoucí polohu na zádech
  - Sledujeme místo a čekáme než jde do bezvědomí následně odtáhnout na břeh



**Bezpečný vstup do vody!**  
Dát o sobě vědět!!!  
**Skok do neznámé vody**

# ZPŮSOBY TAŽENÍ A VYTAŽENÍ Z VODY BAZÉN X PŘÍRODNÍ VODA

- Tažení s pomůckami
- Tažení bez pomůcek
  - Bezpečné přiblížení se!!!
  - Amerika
  - Pod paží
  - Tažení za bradu
  - Přes pomůcku
  - Vytažení z hloubky
- Vytažení
  - Dle váha tonoucího
  - Dle okraje
    - Postupné = svažování – vytáhnout
    - Prudký břeh – Na záda

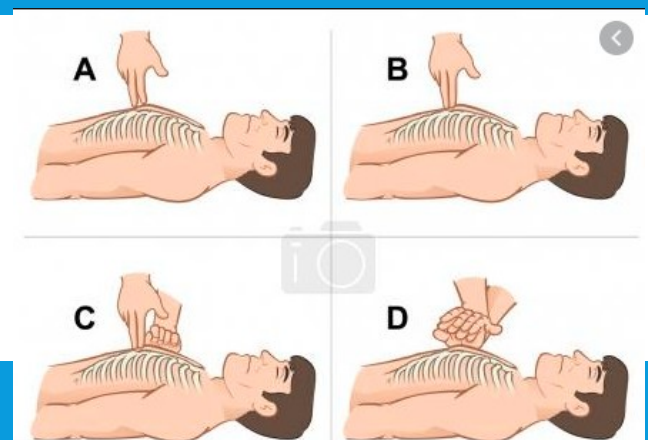
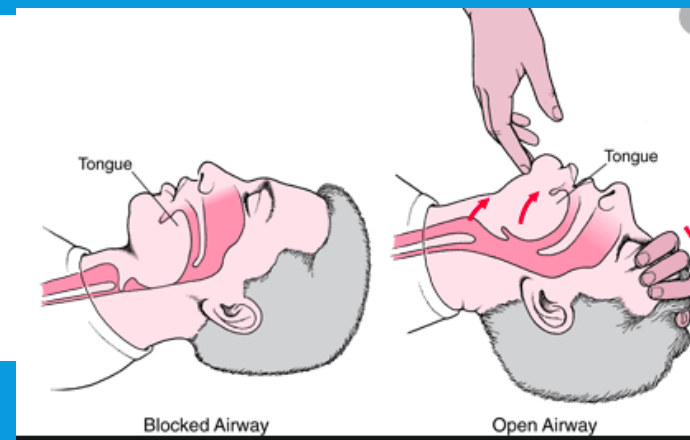


# ZÁCHRANA TONOUCÍHO NA TEKOUCÍ VODĚ

- Volat o pomoc
- Házecí pytlík – za něj ke vzdálenější ruce
  - Jiná přivázaná pomůcka
  - Do vody jen profesionálové
    - Pokud to nejde jinak musíte být přivázaní !!
    - Někdo vás musí vytáhnout!!



# RESUSCITACE



- Záklon hlavy
- **Začínáme 5 vdechy** – přiměřené!
  - Běžný nádech a výdech
- **A voláme záchranku**
  
- Dítě – dle věku
  - Malé dítě – vdech do nosu i úst
    - Resuscitace prsty/jednou rukou
    - Novorozenec – 5 malých vdechů a 1 min resuscitace a volat RZS
  
- Dospělí a starší děti: 30:2 (Rolničky – písnička)



## 1 Zkontrolujte, zda dítě reaguje



Pokud se dítě nehýbe ani nekřičí, stimulujte jej zatřesením ramene a hlasitě oslovujte jménem.

## 2 Dítě nereaguje?



Hlasitě volejte o pomoc. Pokud je někdo s vámi, ať okamžitě volá linku 155. Dítě položte zády na pevnou podložku.

## 3 Zprůchodněte dýchací cesty



Položte ruku na čelo dítěte a nastavte hlavičku do neutrální polohy - nos a brada v jedné linii. Hlavičku nezklánějte! Opatrně odstraňte zjevné překážky v dýchacích cestách.

## 4 Nedýchá normálně?



Po dobu maximálně 10 sekund sledujte dýchání dítěte. Přiblížte se tváří k jeho ústům, poslouchejte dech a pohledem kontrolujte pohyby hrudníku.

## 5 Proveďte 5 umělých vdechů



Pokud nedýchá, svými ústy překryjte nos i pusku dítěte a proveďte 5 umělých vdechů. Vdechněte přibližně obsah svých úst tak, aby se hrudník dítěte viditelně zdvihl.

## 6 Nejsou známky života?



Okamžitě zahajte srdeční masáž. Špičkami dvou natažených prstů stlačujte hrudní kost v její dolní části do hloubky 1/3 hrudníku ve frekvenci 100-120 stlačení za minutu.

## 7 Poměr 30:2



Po 30 stlačeních hrudníku uveďte hlavičku do neutrální polohy a proveďte dva účinné umělé vdechy. Pokračujte ve stlačování hrudníku a umělém dýchání v poměru 30:2.

## 8 Volejte 155



Po 60 vteřinách resuscitace volejte 155. Pro lepší komunikaci s operátorem tísňové linky aktivujte na telefonu funkci hlasitého odposlechu. Pokračujte v resuscitaci, dokud dítě nezačne jevit známky života nebo nedorazí zdravotnický personál, který resuscitaci převezme.

# Děkuji za pozornost

## Zdroje:

- <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/prvnipomoc.php>
- <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/bezpomucek.php>
- <https://www.raft.cz/skola/Zachrana-na-tekouci-vode-s-krizovymi-situacemi.aspx?ID=5>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mu-14N1a2Bo>

Čerpáno také z materiálů Dity Hlavoňové a Miloše Lukáška FSPS MUNI