

**Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy  
učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci**

**Název studijního textu**

**Záchrana tonoucích – výukový program pro učitele a studenty  
učitelských oborů  
(průvodce studiem)**

**Autor**

Zbyněk Svozil

**Cíl**

Obsahem této práce je nastínit základní současné výukové postupy vedoucí k záchraně tonoucích a vytvořit elementární edukační postup upravený pro potřeby edukace na středních a základních školách.

**Bezpečnost**

Počet utonulých má v posledních deseti letech klesající trend. V roce 2016 tímto způsobem zemřelo 181 lidí, před deseti lety 256. Utonutí bylo vloni příčinou 0,17 % všech úmrtí,“ Příčinou je dobrá příprava v plaveckých školách v ČR i důraz na edukaci a bezpečnost ve školním vyučování.

Jako každá pohybová aktivita má i plavání svá specifika. Jsou dána pohybem ve vodním prostředí, které není pro člověka přirozené.

**Doporučení pedagogům pro zajištění bezpečné výuky plavání a plavecké záchrany:**

**1. Kvalitní a nepřetržitý dozor**

Výuka plavání by měla být vedena vždy ze břehu tak, aby měl vyučující přehled o dění na bazéně. Vyučující musí provádět neustálou kontrolu počtu žáků ve výuce, a to nejen na začátku a na konci hodiny, ale i opakovaně v průběhu celé výuky. Je vhodné do tohoto procesu zapojit rovněž žáky – např. utvořením dvojic žáků, kteří se navzájem hlídají.

**2. Poučení žáků a organizace záchranné akce**

Bezpečnost pro záchránce, bezpečnost pro postiženého a bezpečnost ostatních žáků je vždy na prvním místě! Při záchranné akci se tedy prioritou stává tonoucí, je však potřeba zajistit bezpečnost i ostatních žáků na bazénu.

**3. Znalost bazénu a jeho okolí**

Vyučující musí počítat s možnými riziky v bazénu i kolem něj. Musí sám znát prostředí, kde je výuka vedena. Je-li toto prostředí pro něj nové, musí se s ním ještě před výukou sám seznámit!

## Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

### 4. Zjištění plavecké zdatnosti žáků

Při plavecké výuce se žáci dělí na skupiny podle výkonnosti. Pro zjištění plavecké zdatnosti žáků je nezbytné provést na začátku plaveckého kurzu plavecký test!

### 5. Velikost skupiny

Při výuce plavání tvoří skupinu maximálně 15 žáků. Je doporučeno, aby neplavců bylo samozřejmě daleko méně (max. 10).

### 6. Sledování fyzické, psychické kondice a zdravotní stav žáků

Vyučující by si měl všimnout žáků, ještě než vstoupí do vody. Doporučujeme věnovat zvýšenou pozornost žákům, kteří se „předvádějí“ či jsou naopak bázlíví a vystrašení!

### Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích

Za jednu z nejdůležitějších oblastí výcviku žáků a studentů je bezesporu považována plavecká průprava.

#### **Vznášení**

Vznášení je umožněno fyzikálními vlastnostmi a anatomickou stavbou lidského těla. Je jedním ze způsobů, jak se udržet u hladiny bez pohybu končetin a využíváme ho např. **k vlastní záchraně**.

Technika provedení

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 malá část obličeje (ústa a nos) je nad hladinou (Miler, 2007, 34).



„Sebezáchraná“ poloha na znaku (Miler, 2007, 34).

#### **Splývání**

Splýváním rozumíme vznášení ve vodorovné poloze, tělo je na prsou nebo na znaku, paže ve vzpažení. Plavec se pohybuje v důsledku odrazu od stěny, ode dna, po skoku do vody

## Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

nebo v důsledku záběrových pohybů. Při splývání plavec neprovádí žádné pohyby. Tělo i končetiny jsou natažené, hlava v prodloužení těla, mezi pažemi (Miler, 1999, 23).

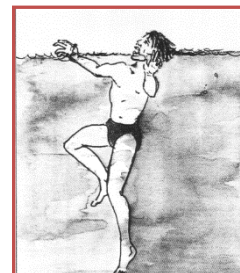
### Rozpoznání tonoucího

Důležitou součástí přípravy pro záchranu ve vodě je rozpoznání tonoucího.

### Tonoucí neplavec

Neplavec sám vědomě do hluboké vody nejde, dostává se do potíží většinou nečekaně. Najednou se nemůže opřít o dno a snaží se pohybem paží udržet hlavu nad vodou. Neúčelnými pohyby se snaží dosáhnout dna či okraje bazénu.

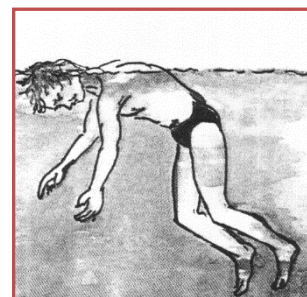
„Prvořadou věcí se stane dýchání, proto tonoucí často nemůže ani volat o pomoc.“



### Tonoucí v bezvědomí

Tonoucího v bezvědomí můžeme objevit kdekoliv v bazénu mezi hladinou a dnem. Je charakteristický naprostou bezvládností.

„S tonoucím nelze navázat kontakt (nereaguje na oslovení).“



### Záchranné pomůcky

Při záchraně tonoucího je vždy bezpečnější **upřednostnit záchranu ze břehu s použitím záchranných pomůcek před osobním zásahem ve vodě.**

Při osobním zásahu hrozí nebezpečí, které je spojené nejen s nevyzpytatelným chováním tonoucího (napadení zachránce tonoucím), ale i možností tonutí zachránce při nezvládnutí dané situace.

### Záchranný pás

Velkou předností záchranného pásu je mnohočetnost jeho využití. V některých případech ho stačí postiženému jen podat. Lze jej použít i jako házečí pomůcku, jak narovnaný, tak i sepnutý do kruhu. Při osobním zásahu jej lze využít při tažení tonoucího k nadlehčení a jeho zabezpečení. Velkou výhodou při tažení tonoucího s pomocí záchranného pásu je možnost sledovat stav postiženého (Miler, T., 2007, s. 44)



## Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

### Postup při záchraně tonoucího:

Vyučující hlasitým voláním upozorní na tonoucího, dá zřetelný signál pro ostatní k okamžitému opuštění bazénu. Žáci se shromáždí na jednom místě.

Přetáhne si popruh záchranného pásu přes hlavu a paži.

Vstupuje do vody buď tzv. skokem do neznámé vody, nebo jiným bezpečným způsobem, ale vždy tak, aby měl neustále vizuální kontakt s tonoucím.



Ve vzdálenosti 2 až 3 m před tonoucím se zastaví, dostává se do polohy na boku, spodní nohu pokrčí pod tělo a horní má nataženou směrem k tonoucímu (v případě, že by tonoucí reagoval tak, že se po zachránci začne sápat, je možné ho bezpečně nohou odstrčit).



Vyučující pokládá pás před sebe a uchopí tonoucího podhmatem za zápěstí (pravou za pravou nebo levou za levou ruku).

Přetočením paže a otočením tonoucího na znak jej pokládáme v oblasti hrudníku na záchranný pás.

Rukou, která drží pás, sjíždíme dolů po páteři až po hrudní část zad. Svoji paží fixujeme pás.

Takto zajištěného postiženého táhneme ke břehu.



Vytažení tonoucího z bazénu, uvolnění dýchacích cest, kontrola dechu, volání ZZS (podle Miler, T., 2007).



## Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

### Základní pokyny co dělat když se někdo topí

Zakřičte zpět, ať je **zavolána záchranná služba**.

Určete, o jaké **stádium tonutí** se jedná.

**Vyčerpaný plavec** — pohyby jsou koordinované, ale pomalé. Není nebezpečný.

**Aktivní tonoucí** — zajíždí pod hladinu, vertikalizuje se. **Je nebezpečný > vyčkáme.**

**Pasivní tonoucí** — leží na prsou, obličejem a končetinami ke dnu.

### **Provedte záchranu.**

**Vyčerpaný plavec: Nabídněte pomoc.** Nechť se vás chytí za ramena, plavte ke břehu.

**Aktivní tonoucí: Čekejte 2 m daleko.** Jednou nohou šlapejte vodu, druhou připravenou ke kopu, použijte záchranný pás.

**Pasivní tonoucí: Odtáhněte ho na břeh.**

Na břehu **vyšetřete dech** — dýchá normálně nebo nenormálně/vůbec?

V případě nenormálního/žádného dýchání zahajte resuscitaci

Po tonutí osoby, zahajujeme resuscitaci **5 startovními vdechy**. (Urgentní medicína, 2015)

### **Kontrolní otázky:**

1. Jaké jsou doporučení pro zajištění bezpečné výuky plavání a plavecké záchrany?
2. Jaké jsou základní pokyny, když se někdo topí?
3. Jaký je postup při záchraně tonoucího?

### **Literatura**

Miler, T. (1999). *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény a koupaliště*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže

Miler, T. (2007). *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže

The American Red Cross. (2007). *Lifeguarding*. Yardley, PA: StayWell

Anonymous (2015). *Urgentní medicína: Časopis pro neodkladnou lékařskou péči*. České Budějovice: Mediprax CB