

Plavčík – výukový program pro učitele a studenty učitelských oborů (průvodce studiem)

Autor

Zbyněk Svozil

Cíl

Cílem programu je ochrana zdraví dětí a školní mládeže, rozšířit teoretické vědomosti i praktické dovednosti studentů a učitelů, kteří vedou děti nejen v tělesné výchově, ale i ve volnočasových aktivitách, školních výletech a posílit tímto bezpečnostní aspekty v práci učitele

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

STUDIJNÍ TEXT K PROJEKTU

MODERNÍ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ V PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI

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!

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 bázlivi a vystrašení!

Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích

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

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).

STUDIJNÍ TEXT K PROJEKTU

MODERNÍ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ V PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI



„Sebezáchranná“ 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 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).

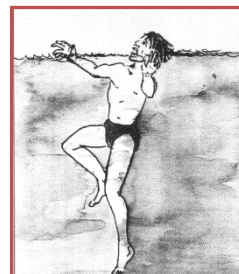
Rozpoznání tonoucího

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.

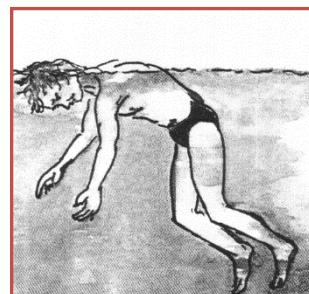
„Prvořadou věcí se stane dýchání, proto tonoucí často nemůže ani volat o pomoc.“



Tonoucí v bezvědomí

Tonoucího v bezvědomí můžeme objevit kdekoli 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.**

STUDIJNÍ TEXT K PROJEKTU

MODERNÍ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ V PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI

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)



Postup při záchrance 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 zachránce 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).

STUDIJNÍ TEXT K PROJEKTU

MODERNÍ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ V PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI

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.



STUDIJNÍ TEXT K PROJEKTU

MODERNÍ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ V PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI

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



Základní pokyny co dělat když se někdo topí

Zakřičte zpět, ať je **zavolána záchraná 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.

Proveďte záchranu.

Vyčerpaný plavec: Nabídněte dopomoc. Necht' se vás chytí za ramena, plavte ke břehu.

Aktivní tonoucí: Čekejte 2 m daleko. Jednou nohou šlapejte vodu, druhou připravenou ke kopu, použijte záchraný 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?

STUDIJNÍ TEXT K PROJEKTU

MODERNÍ TRENDY VE VZDĚLÁVÁNÍ V PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVĚ BUDOUCÍCH PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ NA UNIVERZITĚ PALACKÉHO V OLOMOUCI

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