

Studijní text projektu

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

Název studijního textu

Plavčík – předpoklady pro získání certifikovaného průvodce (průvodce studiem)

Autor

Zbyněk Svozil

Obsahem této práce je nastínit základní současné výukové postupy vedoucí k záchraně tonoucích a vytvořit elementární edukační postup upravený pro potřeby edukace vedoucí k získání osvědčení plavčík.

Obsah

Cíl.....	1
Bezpečnost	1
Doporučení pedagogům pro zajištění bezpečné výuky plavání a plavecké záchrany:.....	2
Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích.....	2
Postup při záchraně tonoucího:	4
Kontrolní otázky:	6
Literatura.....	6

Cíl

Cílem programu je ochrana zdraví dětí a školní mládeže a veškerých občanů, 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. Osvojení dovedností povede následně k možnosti získání osvědčení „Plavčík“ v rámci CŽV na FTK UP Olomouc.

Bezpečnost

Počet utonulých má v posledních deseti letech klesající trend. V roce 2018 tímto způsobem zemřelo 181 lidí, před deseti lety 256. Utonutí bylo vloni příčinou 0,17 % všech úmrtí,“

Studijní text projektu

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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. vytvořením 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!

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 průprava pro záchranu tonoucích

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

Vznášení

Studijní text projektu

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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 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).

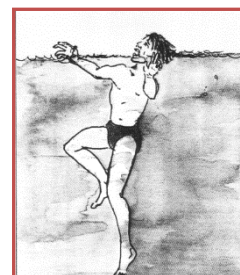
Rozpoznání tonoucího

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.“



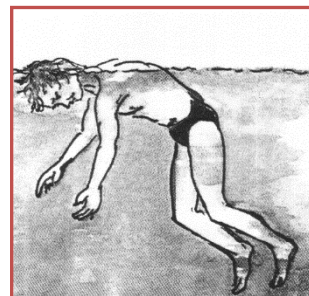
Tonoucí v bezvědomí

Studijní text projektu

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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)



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



Studijní text projektu

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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).

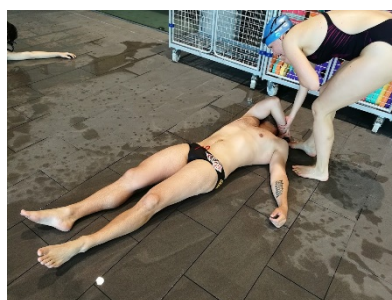
Vyučující pokládá pás před sebe a uchopí tonoucího podhmatem za zápěstí (pravou za pravou nebo levou za levou ruku).

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).



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. Necht' se vás chytí za ramena, plavte ke břehu.

Studijní text projektu

Podpora moderních trendů ve vzdělávání v pregraduální přípravě budoucích pedagogických pracovníků na Univerzitě Palackého v Olomouci

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