

METODICKÝ MANUÁL PRO VÝUKU A DOŠKOLENÍ

ZDRAVOTNÍK ZOTAVOVACÍCH AKCÍ

ZÁKLADY VODNÍ ZÁCHRANY



ASOCIACE INSTRUKTORŮ VODNÍ ZÁCHRANY, z.s.

IČO 09707506

www.aivz.eu

aivz@aivz.eu

	Jméno, příjmení	firma	podpis
Vypracoval	Mgr. Jan Sedláček, DiS. <i>Zdravotnický záchranář Lektor/instruktor vodní záchrany Soudní znalec BOZP/Sport/Vodní záchrana</i>	Místopředseda AIVZ BALIC, s.r.o, Basic Lifesaving Competence www.balic.cz www.znalec-vodnizachrana.cz	cechy@aivz.eu
Schválili	Ing. Radek Turin, DiS. <i>Zdravotnický záchranář Lektor/instruktor vodní záchrany</i>	Předseda AIVZ	morava@aivz.eu
	Mgr. Štěpán Klen <i>Lektor/Instruktor vodní záchrany</i>	Místopředseda AIVZ	slezsko@aivz.eu
Verze	1/2021		

1. Úvod

Metodický manuál pro výuku a přezkoušení základů vodní záchrany pro rekvalifikační kurzy MŠMT Zdravotník zotavovacích akcí je doporučením ke sjednocení výuky. Zahrnuje základní postupy pro ověření plaveckých dovedností, základních znalostí preventivních opatření, postupů sebezáchrany, dopomoci a vodní záchrany i řešení krizových situací pro aktivity ve vodním prostředí.

Obsahová náplň je zaměřena na bazény, koupaliště a vodní plochy s výjimkou tekoucích vod, ale i na rizika proboření na ledu. Zahrnuje základní informace pro postupy v situacích, se kterými se může běžně setkat osoba zajišťující bezpečnost na pobytových a jiných organizovaných akcích pro děti a mládež.

Modul obsahuje 1h teoretické přípravy a 2h **seznámení / praktického nácviku dílčích prvků** pro skupinu do 10 osob při 1 instruktorevi, minimálně pro 2 plavecké dráhy 25m. Kritériem kvalifikace instruktora je minimálně Plavčík dle NSK u ověřeného zařízení pro udělování kvalifikací, s prokázanou odbornou praxí min. 2 roky u hlavního pracovního poměru a 5 let u vedlejšího pracovního poměru či jiné praxe. Doporučením je pak návazný praktický modul v délce nejméně 2h pro ZZA s pobytem u vody, s možností certifikace Záchranářské minimum pro bazény a koupaliště.

2. Ověření plavecké dovednosti Zdravotníka zotavovacích akcí

2.1. PLAVÁNÍ

- 2.1.1. Minimálně 100m jedním plaveckým způsobem bez známek únavy (standard pro diagnostiku plaveckých dovedností je 200m)
- 2.1.2. Plavání na zádech nejméně 50m (základní znak, znak soupaž..)
- 2.1.3. Vznášení ve vodě v poloze na zádech
- 2.1.4. Šlapání vody 1 min (svislá poloha, na místě, ruce ve vodě)

2.2. POTÁPĚNÍ

- 2.2.1. Minimálně 10m plavání pod vodou
- 2.2.2. Vynesení předmětu z hloubky min. 1,6m
- 2.2.3. Svislé zanoření po nohou a vynoření do polohy na zádech

3. Vodní záchrana

3.1. OBECNÉ ZÁSADY PREVENCE TONUTÍ A VODNÍ ZÁCHRANY

- 3.1.1. Základy hydrologie a vlastností ledu
- 3.1.2. Desatera bezpečného pobytu u vody - plavání vs. koupání / nebezpečí ledu
- 3.1.3. Kvalifikace pro dozor - Záchranářské minimum, Plavčík, Mistr plavčí, Záchranář na volné vodě (Hladinová služba, Divoká voda)
- 3.1.4. Systémy dozoru v zařízení / koupališti / volné vodě
- 3.1.5. Způsoby ověření plaveckých dovedností u dětí
- 3.1.6. Plavecké pomůcky a jejich použití pro prevenci tonutí
- 3.1.7. Preventivní opatření pro ZZA
 - Zajištění, vytyčení a monitoring místa pro koupání
 - Plány pro normální provoz / nebezpečí
 - Způsoby dělení skupin a jejich označení
- 3.1.8. Rozpoznání tonoucího / skoky a pády do vody
- 3.1.9. Druhy tonutí a postupy KPR dle Guidelines (mokrý, suchý, sekundární)

3.2. ZÁCHRANA ZE BŘEHU

- 3.2.1. Dopomoc ze břehu, pomůcky - podání ruky/nohy, vodní nudle, tyč, pás, bóje
- 3.2.2. Házecí pomůcky - kruh, podkova, míč, házečka, lano
- 3.2.3. Záchranné vesty a jejich použití, sebezáchrana
- 3.2.4. Alternativní pomůcky a improvizace pro záchranu a sebezáchranu

3.3. ZÁCHRANA OSOBNÍM ZÁSAHEM

- 3.3.1. Vstup do vody - bezpečnost zachránce (kročný způsob/pás v podpaží)
- 3.3.2. Sebeobrana zachránce - základní techniky a bezpečnost zachránce
- 3.3.3. Dopomoc unavenému plavci jedním zachráncem - tažení
- 3.3.4. Dopomoc unavenému plavci dvěma zachránci - letka
- 3.3.5. Záchrana a dopomoc tonoucímu bez pomůcky - tažení tonoucího v bezvědomí v poloze na zádech (podpaží/brada)
- 3.3.6. Záchrana a dopomoc tonoucímu s pomůckou - pás v podpaží zachránce
- 3.3.7. Poranění páteře ve vodě - mělčina - základní techniky stabilizace (dlaha pažemi)
- 3.3.8. Poranění páteře ve vodě - mělčina, hloubka - ukázka pro vyšší kvalifikace (použití páteřní desky včetně vynášení)
- 3.3.9. Zahájení ožívování na hladině - pás - ukázka pro vyšší kvalifikace

3.4. VYPROŠTĚNÍ TONOUCÍHO Z VODY

- 3.4.1. Šikmé dno, schody - vynášení (Rautekův hmat, více zachránců)
- 3.4.2. Nízké okraje a schůdky/žebřík (výtah, jelen/hasič)
- 3.4.3. Vysoké okraje a vytažení na plavidlo (výtah a výtah přes záda zachránce)
- 3.4.4. Využití páteřní/vyprošťovací desky - ukázka pro vyšší kvalifikace

3.5. ZÁCHRANNÁ AKCE - modelové situace

- 3.5.1. Zásady pro výkon dozoru - organizace, komunikace
- 3.5.2. Rozpoznání tonoucího
- 3.5.3. Organizace záchranné akce a zajištění bezpečnosti celé skupiny

Problematika vodní záchrany a postupů neodkladné první pomoci je obsažena i v závěrečném testu. Pro další znalosti problematiky doporučujeme:

- **PaeDr. Tomáš Miler: Prevence, bezpečnost a záchrana u vody ISBN 978-80-87432-20-4**
- **První pomoc ve školských zařízeních - tonutí**

https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/jso8/prvni_pomoc/index.html

- **Partnerský projekt Bezpečné dětství - U vody bez nehody WWW.UVODYBEZNEHODY.CZ**