

**METODICKÝ MANUÁL PRO VÝUKU A PŘEZKOUŠENÍ KVALIFIKACÍ**

# **PLAVČÍK A MISTR PLAVČÍ**

## **PRO BAZÉNY A KOUPALIŠTĚ**



**ASOCIACE INSTRUKTORŮ VODNÍ ZÁCHRANY, z.s.**

IČO 09707506

WWW.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>	BALIC, s.r.o, IČ 60199199  Internacionální 1225/19  Praha Suchdol  Místopředseda AIVZ	
Schválili	Ing. Radek Turín, DiS. <i>Zdravotnický záchranář Lektor/instruktor vodní záchrany</i>	Předseda AIVZ	
	Mgr. Štěpán Klen <i>Lektor/Instruktor vodní záchrany</i>	Místopředseda AIVZ	
Verze	1/2021		

## 1. Úvod

Metodický manuál pro výuku a přezkoušení kvalifikací určených k dozoru bazénu, koupaliště či jiných zařízení, zajišťuje sjednocení základních postupů pro provádění preventivních činností a řešení krizových situací v souladu s Plánem pro normální provoz a Plánem pro nebezpečí.

Kvalifikace Plavčík i Mistr plavčí je podmíněna absolvováním rekvalifikačního kurzu MŠMT nebo splněním Autorizovaných zkoušek Národní soustavy kvalifikací ([www.narodnikvalifikace.cz](http://www.narodnikvalifikace.cz)).

Manuál je vhodné stanovit vnitřním předpisem jako závazný, tedy jak pro provozovatele a osoby zajišťující preventivní činnost v zařízení při běžném každodenním provozu, tak i pro poskytovatele školicích služeb v oblasti výuky první pomoci a vodní záchrany i školitele BOZP. Snahou je v maximální míře zajistit bezpečnost plavců a návštěvníků při běžném užívání a standardním provozu bazénu a souvisejících provozů.

Obsahová náplň je nad rámec běžného prověření Autorizovanou zkouškou tak, aby bylo dosaženo základní přípravy pro plně kvalifikovaný personál, poskytující předlékařskou první pomoc ve všech situacích, se kterými se může běžně setkat. Rozsah výuky první pomoci odpovídá rámcové osnově Záchranářskému minimu - Základy první pomoci dle ČČK (EFAC).

S předpisem se musí seznámit každý zaměstnanec (formulář na konci dokumentu) a splnění osnovy pak potvrdit konkrétní školitel.

Kapitoly označené „\*“ se vztahují primárně na vyšší kvalifikaci Mistr plavčí, určenou pro vedoucí směny, větší areály, provozy s hlubokým bazénem nebo sportovní komplexy.

## 2. První pomoc

### 2.1. OBECNÝ POSTUP PRVNÍ POMOCI

- 2.1.1. Právní a jiné předpisy, ochrana dat a informací
- 2.1.2. Zásady bezpečnosti při poskytování pomoci, ochranné pomůcky
- 2.1.3. Základní vyšetření zraněné nebo nemocné osoby
- 2.1.4. Přivolání odborné pomoci

### 2.2. PRVNÍ POMOC U STAVŮ BEZPROSTŘEDNÍHO OHROŽENÍ ŽIVOTA

- 2.2.1. Základní neodkladná resuscitace dospělých
- 2.2.2. Základní neodkladná resuscitace dětí
- 2.2.3. Základní neodkladná resuscitace s použitím automatizovaného externího defibrilátoru (AED)
- 2.2.4. Použití pomůcek - resuscitační rouška, maska
- 2.2.5. Použití pomůcek - ruční křísící vak\*
- 2.2.6. Bezvědomí
- 2.2.7. Zástava masivního zevního krvácení - tlakové obvazy, zaškrcovadlo
- 2.2.8. Zástava masivního zevního krvácení - zaškrcovadlo - turniket CAT\*

- 2.2.9. Vnitřní krvácení a prevence šoku
- 2.2.10. Tonutí - dělení a rizika sekundárního tonutí
- 2.2.11. Úraz elektrickým proudem
- 2.2.12. Uzávěr dýchacích cest cizím tělesem

### 2.3. PRVNÍ POMOC PŘI ZÁVAŽNÝCH ÚRAZECH

- 2.3.1. Mozkolebeční poranění
- 2.3.2. Poranění hrudníku - kontuze hrudníku, zlomenina žeber
- 2.3.2. Poranění hrudníku - pneumothorax (otevřený/zavřený)\*
- 2.3.2. Potapěčské nehody - pneumothorax\*
- 2.3.3. Poranění břicha - obecné postupy
- 2.3.3. Poranění břicha - základní diagnostika\*
- 2.3.4. Poranění pánve - obecné postupy
- 2.3.4. Poranění pánve - základní stabilizace\*

### 2.4. PRVNÍ POMOC U JINÝCH ÚRAZOVÝCH STAVŮ

- 2.4.1. Poranění páteře - základní stabilizace
- 2.4.1. Poranění páteře - použití pomůcek (páteřní deska a dlaha, krční límec) \*
- 2.4.2. Poranění končetin
- 2.4.3. Ošetření ran - obvazové techniky a šátkové obvazy
- 2.4.4. Úrazové amputace
- 2.4.5. Poranění očí - obecné postupy
- 2.4.5. Poranění očí a uší - barotraumata\*
- 2.4.6. Uštknutí hadem, poranění od zvířete, klíště, bodnutí hmyzem - alergie

### 2.5. PRVNÍ POMOC PŘI POŠKOZENÍ TEPLEM A CHLADEM

- 2.5.1. Popáleniny - rozsah, hloubka - obecné postupy
- 2.5.2. Úpal a úžeh
- 2.5.3. Omrzliny \*
- 2.5.4. Podchlazení

## 2.6. PRVNÍ POMOC PŘI POLEPTÁNÍ / ZASAŽENÍ CHEMIKÁLIÍ

- 2.6.1. Obecné zásady - prevence, manipulace a zajištění nebezpečných látek
- 2.6.2. Základní rizika v provozu bazénu (látky v konkrétním zařízení)
- 2.6.3. Postupy a pomůcky (vybavení lékárničky k výplachu očí) \*

## 2.7. PRVNÍ POMOC PŘI OTRAVÁCH

- 2.7.1. Obecné zásady - první pomoci při podezření na otravu
- 2.7.2. Otravy plyny
- 2.7.3. Otravy léky, drogy / alkohol
- 2.7.4. Otravy houbami a další rostliny \*
- 2.7.5. Ostatní jedy \*

## 2.8. PRVNÍ POMOC U NEÚRAZOVÝCH STAVŮ DOSPĚLÝCH OSOB

- 2.8.1. Krátkodobé poruchy vědomí (mdloba, TIA\*)
- 2.8.2. Křečové stavy
- 2.8.3. Náhle vzniklé poruchy hybnosti a řeči - CMP
- 2.8.4. Náhle vzniklá bolest na hrudi - AP, AIM
- 2.8.5. Stavy dušnosti
- 2.8.6. Bolesti břicha
- 2.8.7. Dehydratace a průjmová onemocnění
- 2.8.8. Naléhavé stavy při cukrovce
- 2.8.9. Krvácení z tělesných otvorů
- 2.8.10. Alergické reakce - potraviny

## 2.9. PRVNÍ POMOC U NEÚRAZOVÝCH STAVŮ V DĚTSKÉM VĚKU

- 2.9.1. Horečka u dítěte
- 2.9.2. Záchvat křečí u dítěte - tlumení horečky, febrilní křeče
- 2.9.3. Stavy dechové tísně u dítěte, hyperventilační tetanie
- 2.9.4. Meningokoková infekce \*
- 2.9.5. Cizí těleso v těle dítěte
- 2.9.6. Bolesti břicha u dítěte
- 2.9.7. Průjmová onemocnění u dítěte

## 2.10. POROD MIMO ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ

- 2.10.1. Základní informace k přivolání ZZS
- 2.10.2. Základní postupy a polohování rodičky \*
- 2.10.3. Ošetření rodičky a novorozence \*

## 2.11. NÁHLE VZNIKLÉ PORUCHY CHOVÁNÍ - OBECNÉ POSTUPY

- 2.11.1. Obecný postup - vlastní bezpečnost
- 2.11.2. Agresivita
- 2.11.3. Deprese, sebevražedné myšlenky
- 2.11.4. Zmatenost, halucinace, bludy
- 2.11.5. Panický záchvat, panická porucha
- 2.11.6. Osoba pod vlivem drog
- 2.11.7. Osoba pod vlivem alkoholu

## 2.12. POLOHOVÁNÍ RANĚNÝCH A NEMOCNÝCH OSOB

- 2.12.1. Obecné zásady
- 2.12.2. Dopomoc a doprovod
- 2.12.3. Transport a transportní prostředky - vybavení v rámci zařízení
- 2.12.4. Transport a transportní prostředky - spolupráce se ZZS \*

## 2.13. POSTIŽENÍ VÍCE OSOB - HROMADNÉ NEŠTĚSTÍ

- 2.13.1. Obecné zásady a definice
- 2.13.2. Přivolání složek IZS - postupy hlášení (METHANE\*)
- 2.13.3. Základy třídění na místě události (CABC)
- 2.13.4. Třídění START \*
- 2.13.5. Mimořádné události - požár, únik chemikálií, teroristický útok

# 3. Vodní záchrana

## 3.1. OBECNÉ ZÁSADY PREVENCE TONUTÍ A VODNÍ ZÁCHRANY

- 3.1.1. Preventivní opatření v zařízení - zajištění a plány BOZP a PO
- 3.1.2. Plány pro normální provoz / nebezpečí
- 3.1.3. Kvalifikace pro dozor - Plavčík, Mistr plavčí, Záchranářské minimum pro bazény a koupaliště
- 3.1.4. Základní a rozšířené vybavení pro vodní záchrany - pomůcky

- 3.1.5. Zásady pro výkon vodního dozoru, komunikace
- 3.1.6. Rozpoznání tonoucího
- 3.1.7. Organizace záchranné akce

### 3.2. ZÁCHRANA ZE BŘEHU

- 3.2.1. Dopomoc ze břehu, pomůcky
- 3.2.2. Házecí pomůcky

### 3.3. ZÁCHRANA OSOBNÍM ZÁSAHEM

- 3.3.1. Dopomoc unavenému plavci jedním zachráncem
- 3.3.2. Dopomoc unavenému plavci více zachránci
- 3.3.3. Sebeobrana zachránce
- 3.3.4. Záchrana a dopomoc tonoucího bez pomůcky
- 3.3.5. Záchrana a dopomoc tonoucího s pomůckou
- 3.3.6. Zahájení oživování na hladině - narovnání na pás
- 3.3.7. Poranění páteře ve vodě - mělčina, hloubka
- 3.3.8. Záchrana z hloubky do 3m
- 3.3.9. Použití základní potápěčské výstroje

### 3.4. ZÁCHRANA Z HLOUBKY

- 3.4.1. Záchrana s použitím základní potápěčské výstroje
- 3.4.2. Základní znalosti přístrojového vybavení potápěče \*
- 3.4.3. Záchrana potápěče s přístrojovým vybavením \*

### 3.5. VYPROŠTĚNÍ TONOUCÍHO Z BAZÉNU

- 3.5.1. Nízké okraje, šikmé dno a schody
- 3.5.2. Vysoké okraje (výtah a výtah přes záda zachránce) a schůdky/žebřík
- 3.5.3. Využití páteřní/vyprošťovací desky
- 3.5.4. Vyproštění osoby s poraněnou páteří (včetně stabilizace ve vodě\*)

## 4. Periodické přezkoušení Plavčík / Mistr plavčí

### 4.1. PRVNÍ POMOC

- 4.1.1. Základní neodkladná resuscitace dospělých a dětí / tonoucích
- 4.1.2. Použití pomůcek - resuscitační maska, ruční křísící vak
- 4.1.3. Základní neodkladná resuscitace s použitím automatizovaného externího defibrilátoru (AED)
- 4.1.4. Bezvědomí - vyšetření a postupy
- 4.1.5. Zástava masivního zevního krvácení - tlakové obvazy, zaškrcovadlo / C.A.T.
- 4.1.6. Tonutí - dělení a postupy
- 4.1.7. Uzávěr dýchacích cest cizím tělesem
- 4.1.8. Hypotermie
- 4.1.9. Modelová situace a organizace záchrany různá lokalizace, areál \*

### 4.2. VODNÍ ZÁCHRANA

- 4.2.1. Organizace záchranné akce (různá lokalizace, areál)
- 4.2.2. Dopomoc ze břehu, házečí pomůcky
- 4.2.3. Sebeobrana zachránce
- 4.2.4. Záchrana a dopomoc tonoucímu bez pomůcky
- 4.2.5. Záchrana a dopomoc tonoucímu s pomůckou
- 4.2.6. Zahájení oživování na hladině - narovnání na pás
- 4.2.7. Poranění páteře ve vodě - mělčina, hloubka
- 4.2.8. Záchrana z hloubky - dna
- 4.2.9. Záchrana z hloubky se základní pot. výstrojí \*
- 4.2.10. Záchrana potápěče s přístrojovým vybavením - zařazeno dle využívání provozu \*
- 4.2.11. Využití páteřní/vyprošťovací desky
- 4.2.12. Poranění páteře a vyproštění osoby s poraněnou páteří
- 4.2.13. Modelová situace a organizace záchrany \*