

Využití záchranného pásu při osobním zásahu  
jako součást výuky v kvalifikačních kurzech  
Vodní záchranné služby Českého červeného kříže.

Tomáš Miler, Katedra plaveckých sportů, FTVS UK v Praze

22. září 2004

## Obsah

|   |          |
|---|----------|
| <b>1 Úvod</b>   | <b>2</b> |
| <b>2 Záchranný pás</b>  | <b>2</b> |
| <b>3 Popis záchranné akce - zkušebního požadavku</b>                              | <b>2</b> |
| <b>4 Využití záchranného pásu při osobním zásahu - metodický postup při výuce</b> | <b>2</b> |
| 4.1 1. varianta - Stabilizace tonoucího na pásu . . . . .                         | 3        |
| 4.1.1 cvičení na suchu . . . . .  | 3        |
| 4.1.2 cvičení ve vodě . . . . .   | 3        |
| 4.2 2. varianta - Zapnutí tonoucího do pásu . . . . .                             | 3        |
| 4.2.1 cvičení na suchu . . . . .  | 4        |
| 4.2.2 cvičení ve vodě . . . . .   | 4        |
| 4.3 Transport včetně resuscitace . . . . .  | 4        |
| <b>5 Literatura:</b>  | <b>5</b> |

## 1 Úvod

Obsah výuky záchranného plavání byl v souladu s novým Vzdělávacím programem VZS ČČK, platným od roku 2000 v mnohých směrech inovován. Kromě jiného se stalo součástí výuky i závěrečných zkoušek základních i speciálních kvalifikací s právní odpovědností využití záchranného pásu při osobním zásahu.

Cílem příspěvku je obecná charakteristika výuky využití záchranného pásu při osobním zásahu. Uvedené postupy by měly sjednotit metodiku výuku tohoto druhu záchrany.

## 2 Záchranný pás

Záchranný pás je z plovoucí pružné hmoty, zhruba 95 cm dlouhý a 13 cm široký a 6 cm vysoký. Na jednom konci je opatřen karabinou, na druhém popruhem s ocelovými kroužky, na který je navázáno lano (nejlépe plovoucí), na jehož konci je smyčka z popruhu (celková délka od vlastního pásu do 160 cm), jehož velikost je určena potřebou převléknout smyčku co nejrychleji přes hlavu a pod jednu paži.

Funkčnost pásu je závislá na jeho ohebnosti, schopnosti opět se narovnat a na funkčních karabinách. Barva samotného pásu bývá výrazně červená nebo oranžová pro lepší viditelnost ve vlnách a zpěněné vodě.

Velkou předností záchranného pásu je mnohočetnost jeho využití. V některých situacích ho stačí postiženému jen podat, lze jej použít jako házečí pomůcku, jak narovnaný, tak i sepnutý do kruhu. Při tažení lze využít k nadlehčení a zabezpečení tonoucího (zachránce plave bok nebo základní znak) nebo samotného zachránce. Pás lze použít pro zajištění vlastní bezpečnosti při skoku z výšky.

Nejvíce nás však na této záchranné pomůcce zaujaly možnosti jejího využití při přepravě tonoucího, s možností sledovat stav postiženého, případně zahájit modifikovanou resuscitaci.

## 3 Popis záchranné akce - zkušebního požadavku

Zachránce provádí záchranu pomocí pásu po uplávání minimálně 23 m. Startuje (a upozorňuje okolí voláním "Pomoc, topí se") kročným způsobem skoku do "neznámé vody" a plave k modelu zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad hladinou. Způsob provedení záchrany volí podle polohy tonoucího. Po úplné stabilizaci tonoucího obličejem nahoru, provádí simulaci resuscitace s komentářem. Akci provádí do doby přerušení ze strany zkoušejícího. Nepoužívá plavecké brýle.

## 4 Využití záchranného pásu při osobním zásahu - metodický postup při výuce

Výuku zahajujeme až jako poslední část tématického celku, tak aby účastníci kurzů měli osvojeny všechny dovednosti Speciální plavecké přípravy a Osobního zásahu. Při stanovení postupu upřednostňujeme pořadí:

- videoprojekce
- cvičení na suchu

- cvičení ve vodě

Do výuky zařazujeme dvě varianty záchrany.

#### **4.1 1. varianta - Stabilizace tonoucího na pásu**

Tonoucí je k zachránci čelem - vznáší se ve vodě obličejem pod hladinou.

##### **4.1.1 cvičení na suchu**

Posluchači zahajují cvičení čelem k sobě ve dvojicích

- zachránce + tonoucí
- upevnění smyčky popruhu pásu na tělo zachránce (pravák-přes hlavu na levé rameno do pravého podpaží, levák naopak)
- poloha pásu před tonoucím (zachránce drží pás uprostřed proti obličejí tonoucího levou (pravák) nebo pravou (levák) rukou, prsty na pásu)
- 1. klíčový bod - správné uchopení tonoucího podhmatem za zápěstí křížem (pravou rukou /pravák/ za pravou ruku nebo levou rukou /levák/ za levou ruku)
- natažení tonoucího na pás (při cvičení na suchu pouze naznačíme)
- 2. klíčový bod - kontrola polohy tonoucího na pásu - trup je bederní částí na středu pásu (zachránce je stále za hlavou tonoucího a drží ho za zápěstí)
- přemístění zachránce-praváka na pravý bok tonoucího (dále - levák vždy naopak)
- 3. klíčový bod - fixace pásu pod tělem tonoucího - pravou rukou + přiložení malíkové hrany levé ruky na čelo tonoucího - záklon hlavy - uvolnění dýchacích cest

##### **4.1.2 cvičení ve vodě**

Po upevnění smyčky pásu na tělo startuje zachránce (a upozorňuje okolí voláním "Pomoc, topí se") kročným způsobem skoku a plave k modelu zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad hladinou - pás táhne za sebou. Pozor, při skoku je třeba držet pás v ruce, aby se nezachytil za okraj bazénu.

Po doplávání k tonoucímu, který leží na hladině, začne šlapat vodu, dodrží vzdálenost na dosah a pokládá mezi sebe a tonoucího pás, dále viz. cvičení na suchu.

#### **4.2 2. varianta - Zapnutí tonoucího do pásu**

Tonoucí je k zachránci zády vznáší se ve vodě obličejem pod hladinou, který je v mírném předklonu

#### 4.2.1 cvičení na suchu

Posluchači zahajují cvičení ve dvojicích - zachránce je za zády tonoucího.

- upevnění smyčky popruhu pásu na tělo zachránce (pravák - přes hlavu na levé rameno do pravého podpaží, levák naopak)
- 1. klíčový bod - uchopení pásu za jeho volný konec pravou rukou (pravák) a podsunutí pod tělo tonoucího, levá ruka "jde" pásu "naproti" z druhé strany trupu.
- přitažení obou konců pásu k sobě a zapnutí volného konce s karabinou do některého z ocelových kroužků popruhu se smyčkou, který je připevněn na druhý konec pásu
- 2. klíčový bod - použitím "páky" pravé rameno - levá hýždě (nebo naopak) obrací zachránce tonoucího do polohy na znaku (tak, aby sel obličej dostal nad hladinu)
- přemístění zachránce-praváka na pravý bok tonoucího (dále - levák vždy naopak)
- 3. klíčový bod - fixace pásu uchopením za jeho přezku pod tělem tonoucího - pravou rukou + přiložení malíkové hrany levé ruky na čelo tonoucího - záklon hlavy - uvolnění dýchacích cest

#### 4.2.2 cvičení ve vodě

Po upevnění smyčky pásu na tělo startuje zachránce (a upozorňuje okolí voláním "Pomoc, topí se") kročným způsobem skoku a plave k modelu zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad hladinou - pás táhne za sebou. Pozor, při skoku je třeba držet pás v ruce, aby se nezachytil za okraj bazénu.

Po doplávání zezadu k tonoucímu (leží na hladině obličejem ke dnu), začne zachránce šlapat vodu, dodrží vzdálenost na dosah a podsouvá pás pod tělo tonoucího, dále viz. cvičení na suchu.

### 4.3 Transport včetně resuscitace

Z výše uvedeného popisu vlastního zkušebního požadavku (záchranná akce s pásem) vyplývá, že po stabilizaci tonoucího na hladině (1. nebo 2. variantou) následuje jeho transport a v případě nutnosti (při zkušebním požadavku ji předpokládáme) i k přesně stanovenému postupu modifikované resuscitace.

- Tonoucí je v poloze na znaku - dostatečně stabilizován
- záklon hlavy (tlakem malíkové hrany otevřené dlaně na čelo postiženého) - kontrola dechu (poslech, pohled, cítění)
  - pokud postižený dýchá dopravíme ho co nejrychleji ke břehu
  - pokud postižený nedýchá To je náš případ !!!
    - \* dva rychlé vdechy (ruka která provádí záklon hlavy- stiskem ucpe nos - uvolní nos)
    - \* zvoláme "Pomoc nedýchá!!!"
    - \* jeden vdech (stiskem ucpat nos - uvolnit nos)

- \* dále jeden vdech každých pět vteřin. Mezi vdechy počítáme nahlas - jedna, dva, tři, čtyři, připravit (slovo připravit nám avizuje!!! stiskem ucpat nos - provést vdech - uvolnit nos)
- \* v průběhu počítání se pomalu šlapáním vody blížíme ke břehu.

## 5 Literatura:

1. Lifeguarding Today. 1. vyd. St.Louis: American Red Cross, 1994
2. MILER,T.-BĚLOHLÁVEK, J. et al. Vodní záchranná činnost. 1.vyd.Praha: SPN 1989. 196 s
3. MILER,T.: Záchranář - bezpečnost a záchrana u vody. 2.vyd. Praha: VZS ČČK, 1994. 62 s. ISBN 80-902805-0-1
4. MILER,T.et al. Vzdělávací program VZS ČČK. 1.Vyd. Praha : VZS ČČK 1999. 30 s.

Foto: MUDr. Jan Kaufman

Elektronické zpracování: Jiří Navrátil