



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 65</b>	<b>Název programu: Prevence tonutí</b>	
<b>Tematický celek: Prevence úrazů a první pomoc při úrazech</b>	<b>Autor manuálu:</b> Hana Pokorná email: hana.pokorna@szu.cz	
<b>Specifikace místa konání programu:</b>		
a) Pouze uvnitř budovy	b) Venku, ale pod střechou	c) Venku kdekoliv
<b>Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):</b>		
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita cca 16 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook)		
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b>		
2 větší stoly, cca 20 židlí, stůl pro notebook k promítání prezentace		
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b>		
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el.zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač, apod.)		
<b>Nutné vybavení:</b>		
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC a projekční plátno		
<b>Žádoucí vybavení:</b>		
<b>Specifikace personálního zabezpečení</b>		
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.		
Dva lektori, podmínkou je odborné zdravotnické vzdělání minimálně jednoho z lektorů, lektori musí být řádně v programu proškoleni.		
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b>		
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.		
Cca 16 osob, smíšená skupina v souladu s projektem, věkové rozmezí 15-65 let		
<b>Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)</b>		
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.		



<p><b>1. Úvod:</b> Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu – (cca 3 min)</p> <p><b>2. Společná aktivita</b> s obrázky, diskuze o tom, co je špatně a co je správně z hlediska prevence tonutí a úrazů u vody – cca 15 min.</p> <p>Rozdělení účastníků na skupiny, práce na stanovištích – (cca 40 min)</p> <p><b>Stanoviště č. 1</b> - práce s plaveckými pomůckami, záchrana tonoucího (cca 20 min)</p> <p><b>Stanoviště č. 2</b> - nácvik první pomoci při tonutí, ukázka kardiopulmonální resuscitace s vysvětlením, praktické vyzkoušení (cca 20 minut)</p> <p><b>3. Závěr:</b> Ukončení programu, poděkování, zodpovězení dotazů, rozdání zdravotně výchovných materiálů (pexeso s obrázky „Jak se chovat u vody“) – (5 min)</p> <p><b>Celková dotace programu je 60 minut.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Specifikace požadavků na transport</b></p> <p>Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)</p>
<p>Osobní automobil k přepravě materiálů, pomůcek a lektorů.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Specifikace pomůcek</b></p> <p>Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Obrázky „Jak se chovat u vody“ (1 sada = 28 ks)</li><li>• Kartičky ŠPATNĚ a SPRÁVNĚ</li><li>• Kartičky s tučně vytištěnými doporučeními „Jak se chovat u vody“ (1 sada = 14 ks)</li><li>• Pexeso „Jak se chovat u vody“</li><li>• Počítač a dataprojektor</li><li>• Prezentace Prevence tonutí „Hlavou nad vodou“ s obrázky plaveckých pomůcek</li><li>• INTEX Nafukovací rukávky</li><li>• COMFY Destička k plavání</li><li>• Záchranná vesta</li><li>• Magnetická tabule 900 x 600 mm + magnety</li><li>• Resuscitační figurína – Little Anne + dezinfekce + resuscitační roušky + jednorázové rukavice</li></ul>

### Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě Evidence-based medicine.

Při praktické realizaci programů je nutné dodržovat všechna aktuální platná opatření v boji proti koronaviru. S ohledem na stále probíhající pandemii COVID-19 se dočasně nebude v tomto programu provádět praktický nácvik dýchání z úst do úst na resuscitační figuríně.



## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

**1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15-20 minut, nespadá do celkové doby programu)

- zapojení PC, nastavení projekčního plátna
- příprava prezentace Prevence tonutí „Hlavou nad vodou“
- rozestavení stolů a židlí
- příprava pomůcek (magnetická tabule, kartičky s obrázky týkající se bezpečného pobytu u vody, kartičky s nápisy Špatně a Správně, kartičky s tučně vytištěnými doporučeními, ukázka plaveckých a záchranných pomůcek a resuscitační figurína)
- ještě před realizací programu (tzn. v době, kdy má lektor přístup na internet) je potřeba si stáhnout aplikaci QCPR Instructor nebo QCPR Training do mobilního telefonu. Na místě konání akce je potřeba dle přiloženého manuálu zprovoznit resuscitační figurínu Little Anne.

Návod ke zprovoznění aplikace:

1. Stáhněte si aplikaci.
2. Vložte baterie do resuscitační figuríny (začne blikat modré světlo, které značí spuštění bluetooth).
3. Zapněte si bluetooth ve Vašem mobilním telefonu.
4. Spusťte aplikaci.
5. Přiložte mobilní telefon na hrudník resuscitační figuríny (telefon se spáruje s figurínou).
6. V nastavení „Settings“ zvolte možnost „Five initial breaths“ (viz obrázek č. 1, 2).
7. Vyberte možnost CPR a stiskněte tlačítko start.
8. Ujistěte se, že je hlava v dostatečném záklonu, jinak se dech v aplikaci nezapočítá a je třeba jej opakovat.
9. Začněte s 5 iniciačními vdechy z úst do úst. V pravém dolním rohu se nachází obrázek plic s počtem provedených vdechů (viz obrázek č. 3).
10. Dále provádějte komprese hrudníku (odpočítávejte si vždy 30 stlačení) a dýchání z úst do úst standardně v poměru 30:2 po dobu vámi učeného intervalu (aplikace Vám odpočítává čas).
11. Po ukončení práce s resuscitační figuríny vyjměte baterie.

V aplikaci lze zvolit možnost CPR (kardiopulmonální resuscitace s dýcháním z úst do úst) nebo Compressions only (pouze komprese hrudníku). Časový interval lze změnit dle Vašeho výběru. Aplikace vyhodnotí úspěšnost kompresí v procentech (rychlost a hloubka stlačení).

**2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minuty)
  - společná aktivita s obrázky „Jak se chovat u vody“, diskuze o tom, co je špatně a co je správně z hlediska prevence utonutí a úrazů u vody (cca 15 minut)
  - rozdělení účastníků do 2 pracovních skupin (cca 2 minuty)
  - interaktivní část na dvou stanovištích (cca 40 minut). Stanoviště č. 1: práce s plaveckými pomůckami, záchrana tonoucího (cca 20 min) a stanoviště č. 2: nácvik první pomoci při tonutí, ukázka kardiopulmonální resuscitace s vysvětlením, praktické vyzkoušení (cca 20 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky (cca 5 minut)**
- distribuce zdravotně výchovných materiálů (pexeso s obrázky „Jak se chovat u vody“)
  - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu (cca 15-20 minut, nespadá do celkové doby programu)**
- úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický průběh programu

Před zahájením programu si lektori připraví místnost se stoly a židlemi, zapojí PC s projekčním plátnem, nachystají si všechny pomůcky, potřebné pro realizaci programu.

**Pro společnou aktivitu** si na připravený stůl rozloží obrázky Jak se chovat u vody a na magnetickou tabuli připravení kartičky ŠPATNĚ a SPRÁVNĚ.

Pro **1. stanoviště** připraví na ukázkou záchranné a plavecké pomůcky (INTEX Nafukovací rukávky, COMFY Destička k plavání, Záchranná vesta). Nachystají si také počítačovou prezentaci Prevence tonutí „Hlavou nad vodou“.

Pro **2. stanoviště** si připraví si resuscitační figurínu (včetně desinfekce, čtverečků z buničiny, resuscitační roušky, ev. jednorázových rukavic).

V úvodu lektor přivítá účastníky programu, představí svého kolegu, seznámí účastníky s cíli programu, tzn., proč se toto setkání koná, jaký je hlavní smysl, co se mají naučit a procvičit. Sdělí účastníkům obsah programu, jak bude po jednotlivých částech probíhat a co vše budou účastníci dělat. Vyzve také účastníky k aktivnímu zapojení se do programu, k aktivní účasti formou dotazů, případně i odpovědí na dotazy lektorů. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci úrazů u vody a na vodě, seznámit je s nebezpečími při koupání ve volné přírodě, jako jsou tonutí a různé úrazy např. při skocích do vody.

### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

V interaktivní části budou účastníci nejprve pracovat všichni společně s obrázky Jak se chovat u vody. Následně se účastníci rozdělí do dvou pracovních skupin pro aktivity na dvou stanovištích. Na nich se seznámí s vhodnými a méně vhodnými plaveckými pomůckami, lektor jim sdělí, jak se chovat při záchraně tonoucího a především absolvují nácvik kardiopulmonální resuscitace.

Lektor se může dle konkrétní situace sám rozhodnout, do jaké hloubky se bude jednotlivým aktivitám věnovat. Časovou dotaci je vhodné upravit dle potřeb a zájmu účastníků.

**Aktivita 1** – společná práce s obrázky „Jak se chovat u vody“. Délka trvání cca 15 minut.

**Aktivita 2** – rozdělení účastníků do dvou skupin. Délka trvání 20 + 20 minut.

**1. stanoviště:** A) Práce s plaveckými pomůckami (cca 10 minut)

B) Záchrana tonoucího (cca 10 minut)

**2. stanoviště:** Základy první pomoci při tonutí, nácvik kardiopulmonální resuscitace (cca 20 minut)



## Podrobný popis jednotlivých aktivit

### 2.1. Aktivita s obrázky „Jak se chovat u vody“ (cca 15 minut)

Lektor rozdělí mezi účastníky kurzu obrázky Jak se chovat u vody. Dle počtu účastníků kurzu dostane každý tolik kartiček, aby byly všechny využity. Frekventant si obrázek (obrázky) prohlédne, popíše, co na něm je, a komentuje chování osob na obrázku, odhaduje nebezpečí, které jim u vody hrozí – např. „Na obrázku vidím člověka, který stojí na skále a chystá se skočit z velké výšky do vody. Pod hladinou na něj číhá spadlý strom, o který se může poranit a třeba i ochrnut. Je to špatně, jeho chování je nebezpečné ...“ Účastník daný obrázek umístí na magnetickou tabuli pod nápis ŠPATNĚ. Lektor vybídne účastníky, aby se přihlásil ten, kdo má na obrázku podobnou situaci, ale opačnou – tedy v tomto případě správnou. „Kluk se chystá ze skály skočit do vody, ale ten jeho kamarád ví, že to je nebezpečné, že se může při skoku zranit, protože netuší, co je pod hladinou, a tak na něj hrozí, aby to nedělal. Je to správně, že ho na to upozornil, protože pokud to tam člověk nezná, neví, co ho ve vodě může čekat, je to nebezpečné.“ Účastník také popíše obrázek a umístí na magnetickou tabuli pod nápis SPRÁVNĚ. Lektor může doplnit jeho odpověď a vysvětlí proč to tak je (níže viz komentář pro lektora dle jednotlivých obrázků). Na závěr této aktivity lektor stručně znovu zopakuje hlavní zásady bezpečnosti při koupání ve volné přírodě a pro větší přehlednost umístí na tabuli kartičky s tučně vytištěnými nejdůležitějšími doporučeními (např. Plavte a skákejte do vody pouze tam, kde to bezpečně znáte, Vyhněte se požívání alkoholu či jiných návykových látek před vstupem do vody...)

**Obrázky (SPRÁVNĚ x ŠPATNĚ) - popis:** dvojice obrázků jsou vždy skoro stejné, účastníci mají odhalit, co je z hlediska bezpečnosti špatně, co správně, proč, a vše popsat a okomentovat (lektor při rozdávání obrázků dohlédne na to, aby účastník nedostal obrázky, patřící do dvojice špatně x správně). Při této aktivitě zazní veškeré teoretické informace a účastníci se dozvědí vše nezbytné pro bezpečný pobyt u vody.

#### Komentáře pro lektora:

**1. Neplav a neskákej do vody tam, kde to neznáš:** obrázek člověka, který skáče ze skály do vody, pod vodou jsou vidět kameny, větve X obrázek dvou lidí, jeden chce skočit do vody, druhý na něj varovně hrozí

Komentář lektora:

Neplavte a neskákejte do vody tam, kde to neznáte a nemůžete vidět, co je pod hladinou. Mohli byste se zranit, ochrnut a mít trvalé následky nebo se i zabít o pahýl stromu či výčnělek skály. Viditelnost v přírodních vodách je malá, mnohdy téměř nulová. Mezi nejčastější úrazy při skocích do vody patří poškození páteře s různým stupněm ochrnutí. Dále si můžete způsobit otřes mozku nebo při velkém nárazu i ztrátu paměti. Tyto druhy zranění jsou způsobeny



skákáním do vody jak z velkých výšek, tak i tam, kde nevíte, jak vypadá dno daného místa (zda se neukrývá něco pod hladinou či zda tam není nedostatečné množství vody).

**2. Nepožívej alkoholické nápoje či jiné návykové látky před vstupem do vody:** parta lidí se na břehu posilňuje alkoholickými nápoji, motají se, ale vbíhají do vody X parta lidí se baví, pijí minerálku, jeden pije pivo a motá se, tomu ukazují, že do vody nesmí.

Komentář lektora:

Zvýšené procento alkoholu v krvi nebo požití jiných návykových látek obvykle snižuje bystrost a může se stát, že sami rozumně neodhadnete, co zvládnete a co ne. Člověk posilněný alkoholem či jinou drogou mívá přehnaně vysoké sebevědomí a neuvědomuje si nebezpečí. Pod vlivem návykových látek často přeceňuje své schopnosti a síly mu mohou dojít někde uprostřed jezera. Rizikové je i to, že opilý člověk velmi rychle ve vodě prochladne - alkohol totiž roztahuje cévy, což způsobuje pokles tlaku a rychlejší prochladnutí. Alkohol v kombinaci se studenou vodou může také způsobit křeče, které mohou, pokud jste ve vodě v místech, kde nedosáhnete na dno, ohrozit váš život.

**3. Nechoď se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody:** člověk se topí uprostřed opuštěného rybníka, nikde nikdo X člověk se topí, kamarád ze břehu mu hází kruh nebo mu pluje na pomoc s loďkou

Komentář lektora:

Nechoďte se koupat sami, nepodceňujte nebezpečí vody. Nikdy nevíte, co se může stát, to platí nejen pro děti, které neumí plavat, ale pro každého. I dobrý plavec může mít chvilkovou zdravotní indispozici či náhlé onemocnění. Nezapomínejte také na to, že se podmínky pro plavání v přírodě mění velmi rychle. Změny počasí či síly nebo směru větru mění náročnost plavání často v boj s vodním živlem. Také se můžete splést v odhadu vzdáleností (voda zkresluje vzdálenosti, přibližuje). Proto raději plavte ve skupince a vezměte s sebou záchranný prostředek - třeba lehátko nebo alespoň kruh. Když je některý z plavců unavený, může si tak odpočinout za pomoci ostatních plavců.

**4. Nechoď do vody rozpálený nebo unavený:** rozpálení zpocení cyklisti přijeli k vodě a hned tam běží skočit X rozpálení cyklisti přijeli k vodě a nejprve u vody chvíli posedí, aby vychladli

Komentář lektora:

Nechoďte do vody, jste-li rozpálení nebo unavení – rozdíl teplot může být příčinou teplotního šoku a následného kolapsového stavu (krátkodobé zástavy srdce). Cévy na povrchu těla se prudce stáhnou, rychle stoupá srdeční frekvence a krevní tlak. To může vést k srdeční zástavě i u jinak zdravého a zdatného člověka. Člověk zároveň ztrácí kontrolu nad dýcháním, přichází lapání po dechu a hyperventilace. Tento reflex může způsobit nechtěné vdechnutí vody a přivodit tak velmi rychlou ztrátu vědomí a utonutí. Pozor na to i při skocích po hlavě - jsou



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

pak ještě více rizikové. Je dobré se nejprve osmělit, neskákat do vody rozehrátý a určený, jít do vody postupně. Adaptovat organismus na chladnější prostředí omytím obličeje, rukou a krajiny srdeční. Hlavně pro mladší ročníky platí důležitá rada – nefrajeřit! (a když, tak se obklopit kamarády, kteří vědí, jak se poskytuje první pomoc, a nejsou zbabělci).

**5. Nechod' se koupat hned po vydatném jídle:** skupina lidí dojídá vydatný oběd a někteří z nich hned od stolu běží do vody X skupina lidí dojídá vydatný oběd, někteří z nich odchází do stínu na lehátko si na hodinku odpočinout

Komentář lektora:

U vody a v ní pořádně vytráví a člověk má za chvíli hlad jako vlk. Ale do vody není správné chodit hned po jídle s plným žaludkem. Celý organismus je zaměstnán zpracováváním přijaté potravy a při plavání s plným břichem se člověk velmi rychle unaví. Raději počkejte, minimálně jednu hodinu, a nevystavujete se riziku utonutí. Po jídle je člověk nejen unavený, žaludek totiž k trávení využívá krev a ta pak chybí ve svalech, které se snáze unaví, ale je také větší riziko zvracení.

**6. Neplav daleko od břehu, máš-li tuto potřebu, zajisti si vhodný doprovod:** člověk plave sám daleko od břehu, začíná se topit X člověk plave sám daleko od břehu, doprovází ho druhý člověk na lodičce.

Komentář lektora:

Jdete-li plavat dál od břehu, zajistěte si doprovod lodičky nebo si vezměte alespoň barevnou čepičku. Nechod'te plavat sami, popřípadě o tom alespoň informujte své známé. Nikdy nevíte, co se může stát – i když umíte plavat, mohou vám dojít síly, můžete dostat křeč či vás může postihnout nějaká zdravotní indispozice. Také vás může překvapit náhlá změna počasí – vítr, déšť, bouřka.

**7. Nekoupej se v blízkosti jezu, hráze přehrady:** lidé se koupou blízko jezu, jednoho už vír stahuje pod jez X lidé se spokojeně koupou ve volně plynoucí řece, v dálce je vidět jez

Komentář lektora:

Nekoupejte se v blízkosti přehrady či hráze, jezu. Rizikové prostředí je nejenom samotné vodní dílo, ale i proudy na tekoucí vodě. Únava a náročné překonání silného toku či vodní válec jsou velkým rizikem. Vodní válec je druh turbulentního proudění a vzniká nejčastěji pod jezem. Proud vody teče po hraně jezu a pokračuje podél dna dále. Pokud ale narazí pár metrů za jezem na vyvýšenou překážku, otočí se směrem vzhůru a vrací se zpět pod jez. Vytváří tak válec vývaru, ve kterém je voda propěněná – tzv. „bílá voda“. Bílá, protože je plná vzduchu a tím pádem je nenosná (nenese tonoucího, účinek plovací vesty je minimální). Válec pod jezem se tak snadno stává smrtelnou pastí. Pokud se do vývaru dostanete, je třeba se potopit ke dnu a proud u dna vás z vývaru vynese za tzv. vývarovou linii. Postižený ve válci vývaru ztrácí brzy orientaci a nedokáže reagovat ani na hozenou záchrannou pomůcku.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**8. Neplav do plavební dráhy a blízkosti plavidel:** člověk s vyděšeným výrazem plave ve vodě, blízko je vidět na něj jedoucí parník X usměvavý člověk plave kolem břehu, v dálce je vidět parník.

Komentář lektora:

Neplavte do blízkosti plavidel a plavební dráhy, po které jezdí lodě a čluny. Vlny i odraz slunce snižují vůdcům plavidel viditelnost plavce. Poranění plavidlem či lodním šroubem mává smrtelné následky. Plavcům se doporučuje využívat vyhrazených oblastí vyznačených bójkami.

**9. Nezapomínej na záchranné a plovací pomůcky, dodržuj pravidla bezpečnosti:** lodička se dvěma křičícími lidmi, třetí z lodičky vypadl a topí se X lodička se dvěma lidmi, třetí z lodičky vypadl, má na sobě vestu a kamarádi mu se smíchem pomáhají dostat se zpět do loďky.

Komentář lektora:

Nezapomeňte, že děti a neplavci bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest nepatří do lodiček. Nepodceňujte záchranné prostředky a jejich umístění z hlediska dobré a rychlé dostupnosti, zejména pokud máte na palubě více dětí či neplavců. Pokud jste na plavidle, podívejte se, než vyjedete, jaké záchranné pomůcky na plavidle jsou (například záchranný kruh, házečí podkova, házečí pytlík, záchranná bóje), kde jsou uloženy a jakým způsobem, abyste je v případě potřeby mohli snadno použít. Zákon sice káže, že povinnost plout v záchranné vestě mají pouze děti, nicméně každý vodák ví, že je to právě vesta, která mu v případě „cvaknutí“ pomůže nalézt vodní hladinu. V zásadě platí, že by vesta měla vždy udržet hlavu nad vodou. Záchranná vesta má i další funkce: pomáhá udržovat tělesnou teplotu a chrání tělo před zraněním při nárazech do všeho ukrytého pod i nad hladinou a tlumí i nárazy rozbouřeného toku divokých řek.

**10. Při pobytu na slunci používej ochranné pomůcky (sluneční brýle, pokrývku hlavy, opalovací krém):** lidé u vody bez pokrývek hlavy, slunečních brýlí leží na slunci, červená kůže, bolest hlavy X lidé s úsměvem u vody, mají čepice, klobouky, brýle, natírají se opalovacím krémem.

Komentář lektora:

Samotné sluníčko může vám i vašim ratolestem způsobit pěkné problémy. Děti mají citlivější pokožku než dospělí. A spáleniny kůže v dětství jsou rizikovým faktorem pro vznik rakoviny kůže v dospělosti. Proto byste neměli zapomínat na ochranu před slunečním zářením – opalovací přípravky s dostatečným ochranným faktorem. Krém je třeba nanášet opakovaně po každém koupání. Nezapomínejte také na sluneční brýle, pokrývku hlavy a dostatečný příjem tekutin! A děti do 1 roku nevystavujte přímému slunci vůbec.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**11. Nepobývej na slunci přes polední hodiny:** hodiny ukazují 12 hodin, lidé se „pečou“ na přímém slunci, jednomu z nich je špatně, otírá si čelo, zvrací, je rudý X hodiny ukazují 12 hodin, lidé sedí pod slunečníky ve stínu, čtou si, povídají

Komentář lektora:

I když se pečlivě mažete ochranným prostředkem s vysokým faktorem, v průběhu poledních hodin byste neměli pobývat na přímém slunci. Největší sluneční žár je dobré přečkat v chládku. Mezi 11. až 15. hodinou je lepší být mimo dosah slunečních paprsků. Při nadměrném pobytu na přímém slunci hrozí přehřátí zvané úžeh. Problémy z nadměrného horka ale můžeme mít i při pobytu v horkém a vlhkém prostředí při nedostatečném příjmu tekutin. Taková forma přehřátí se nazývá úpal. Hlavními příznaky úžehu i úpalu jsou bolest hlavy, nevolnost, zvracení, zrychlený tep, horečka. Zvláště nebezpečné je to pro malé děti, které nemají ještě dobře vyvinutou termoregulaci.

**12. Nenechávej děti u vody ani na chvíli bez dozoru, a to, ani když mají rukávky, kruh nebo jinou pomůcku:** dítě se špatně nasazeným kruhem ve vodě se topí, matka si opodál čte nebo se baví s kamarádkou a nevidí to X dítě s kruhem jde do vody, matka jde s ním a sleduje ho.

Komentář lektora:

Čím dříve se dítě naučí plavat, tím lépe. Pokud jste s dítětem u vody, musí mít dospělí domluvená „pravidla hlídání“. Paradoxně někdy vznikají nebezpečné situace právě tehdy, kdy je dospělých na hlídání dětí hodně, ale nestanoví si mezi sebou jasná pravidla, kdo a kdy na děti dohlídá. Hrozí, že hlídají všichni a zároveň nikdo. I když malým dětem přesně pojmenujete, co smí a co nesmí, může se stát, že domluvu nedodrží. Většinou to není tím, že by byly neposlušné, ale že se v zápalu hry prostě zapomenou. Hlídat u vody předškolní děti po celou dobu pobytu ve vodě je nezbytné! Každé dítě musí vědět, že do vody smí jenom v doprovodu rodičů. Tuto informaci je dítěti nutné vštěpovat co nejdříve, stejně tak jako pravidlo, že mají oznámit, kdykoli se chtějí vzdálit od vody. Předejdete tak planému poplachu, když odejdou třeba na záchod či na houpáčku, a vy je najednou ztratíte z dohledu.

**13. Nekoupej se za bouřky:** stahují se mraky, je vidět blesky, 2 kamarádi přesto skotačí ve vodě X stahují se mraky, je vidět blesky, kamarádi vylézají z vody a odchází domů, jeden z nich ukazuje na blesk.

Komentář lektora:

Když se blíží bouřka, platí jediné - rychle na břeh. Voda sice nepřitahuje blesky, ale je to výborný vodič elektrické energie, a vaše hlava působí na vodní hladině jako hromosvod (nejvyšší bod vyčnívající z velké rovné plochy). Stejně tak je nebezpečné provozovat za bouřky vodní sporty (windsurfing, paddleboarding, jízdu na lodičce či vodním skútru, na vodních lyžích).



**14. Neodhazuj u vody odpadky na zem (poranění o střepy, plechovku; štípnutí hmyzem, který přilákala nějaká odhozená sladkost):** obrázek pláže, kde si hrají lidé s míčem, pláž je čistá, lidé veselí X obrázek pláže, kde se povalují odpadky, střepy, zbytky jídla, může tam být i člověk, který zrovna jí a odpadky odhazuje kolem sebe. Jedna z hrajících si osob právě šlápla na střep.

Komentář lektora:

Nejlepší prevencí před pořezáním nebo poškrábáním se o konzervu je nosit do vody (tam kde není vidět dno a člověk danou oblast nezná) pevnou obuv, která zabrání bolestivým řezným ranám. A také dodržovat pořádek – to znamená všechny odpadky vyhazovat do košů a ne do vody.

Na závěr lektor stručně znovu zopakuje hlavní zásady bezpečnosti při koupání ve volné přírodě a pro větší přehlednost umístí na tabuli **kartičky s tučně vytištěnými nejdůležitějšími doporučeními** jak se chovat u vody. Následně lektor vyzve účastníky k položení dotazů ohledně této problematiky a po zodpovězení mohou přejít k další aktivitě.

#### **Kartičky s doporučením „Jak se chovat u vody“**

1. Plavte a skákejte do vody pouze tam, kde to bezpečně znáte.
2. Vyhněte se požívání alkoholu či jiných návykových látek před vstupem do vody.
3. K vodě nechoďte sami, bezpečnější je chodit s více lidmi.
4. Pokud jste rozpálení a unavení, vyhněte se pobytu ve vodě.
5. Po vydatném jídle zůstaňte na břehu alespoň 30 minut.
6. Plavte vždy poblíž břehu.
7. Koupejte se v bezpečné vzdálenosti od jezu či přehrad, to je přibližně 5 až 8 metrů.  
Koupání nad jezy je zakázáno.
8. Dávejte pozor na lodě a jiná plavidla na vodě, plavte pouze ve vyznačeném prostoru.
9. Používejte záchranné a plovací pomůcky, dodržujte pravidla bezpečnosti.
10. Při pobytu na slunci používejte ochranné pomůcky (sluneční brýle, pokrývku hlavy, opalovací krém).
11. V poledních hodinách zůstaňte ve stínu.
12. Vždy dohlížejte na děti u vody, a to i když mají rukávky nebo jiné plavecké pomůcky.
13. Při bouřce zůstaňte na břehu.
14. Dodržujte i u vody čistotu ve svém okolí (poranění o střepy, plechovku, štípnutí hmyzem, který přilákala nějaká odhozená sladkost).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## 2.2. Aktivity na dvou stanovištích

Lektor rozdělí účastníky do dvou skupin a každá z nich se bude věnovat jinému stanovišti. Na každém stanovišti pod dohledem lektora skupinka stráví cca 20 minut, a poté se skupinky vystřídají.

1. stanoviště se bude věnovat vhodným i méně vhodným plaveckým pomůckám pro výuku plavání nebo obecně plavání. Druhým bodem je téma jak se zachovat při záchraně tonoucího. Na stanovišti č. 2 si účastníci osvojí základy první pomoci, co dělat při záchraně tonoucího. Zopakují si obecné zásady první pomoci a vyzkouší si kardiopulmonální resuscitaci s resuscitační figurínou.

### 2.2.1 Stanoviště č. 1

#### A) Práce s plaveckými pomůckami (cca 10 minut)

#### B) Záchrana tonoucího (cca 10 minut)

Stanoviště č. 1 se věnuje práci s plaveckými pomůckami a postupu při záchraně tonoucího. V první části lektor spustí prezentaci s ukázkami plaveckých pomůcek, ale s přeházeným pořadím písmenek. Účastníci hádají názvy pomůcek, zkoušejí říkat, na co jsou pomůcky vhodné, pro koho atd. Lektor jejich tvrzení doplňuje, odůvodňuje nebo opravuje.

#### A) Práce s plaveckými pomůckami

Hra může být realizována na tabuli, flipchartu nebo v prezentaci, která je zde (spustíte dvojitým kliknutím):



**Nápisy v prezentaci** (lektor může vymyslet své pořadí písmen):

EVLPCAÝ ÁSP (PLAVECKÝ PÁS)

FÍVUKCANOA UHKR (NAFUKOVACÍ KRUH)

CNÁRNZAHA SVAET (ZÁCHRANNÁ VESTA)

KUVÁKYR (RUKÁVKY)

ČIKDE TSA (DETIČKA)

DÍVON ELNUD (VODNÍ NUDLE)



## VPLÁECAK STEAV (PLAVECKÁ VESTA) ANÁCNZARH VOPODAK (ZÁCHRANNÁ PODKOVA)

### **Komentáře k plaveckým pomůckám (účastníci vidí zmiňované pomůcky buď na obrázku, nebo ve skutečnosti):**

#### **Plavecký pás (obrázek)**

Plavecké pásy jsou vhodnou pomůckou pro začínající plavce, i na procvičování ve vodě. Využití naleznou také jako podpora pro méně zdatné plavce. Plavecké pásy se připínají kolem pasu pomocí spony. K jejich výhodám patří, že jednotlivé dílky můžete kdykoli ubrat nebo naopak přidat podle plavecké úrovně začínajícího plavce. Čím víc máte dílků na pásu, tím víc hmotnosti pás unese. Nejedná se však o záchrannou pomůcku, dítě mějte vždy pod stálým dohledem.

#### **Nafukovací kruh (obrázek)**

Tato pomůcka není příliš vhodná pro děti, které se učí plavat. Z kruhu lze velmi snadno vypadnout, může snadno prasknout nebo mít špatně utěsněný špunt či narušené těsnění kolem něj. Při používání kruhu se fixuje u dítěte nesprávná plavecká poloha a hlavně pedálovitý pohyb nohou. Pokud je dítě v kruhu, tak nepřijde až tolik do kontaktu s vodou v obličejí. Základním předpokladem dobrého zvládnutí plaveckých dovedností je výdech do vody, tedy bublání – v tom dětem kruh zpravidla brání. Nejedná se však o záchrannou pomůcku, dítě mějte vždy pod stálým dohledem.

#### **Záchranná vesta (ukázka)**

Záchranné vesty jsou oproti plovacím vestám vybaveny nákrčníkovým límcem, který udržuje hlavu nad hladinou i v případě bezvědomí. Standardně slouží i jako pomůcky k bezpečné záchrane osob po pádu do vody. Záchranné vesty jsou nezbytnou součástí vodácké výbavy.

#### **Rukávky (ukázka)**

Nafukovací plavací rukávky jsou plavecká pomůcka pro plavání v mělké vodě. Tato tradiční pomůcka není příliš vhodná pro učení plavání, protože tělo dítěte udržuje ve svislé poloze. Plavecké rukávky používejte pod dohledem kompetentní osoby. Nebezpečí je zejména v propíchnutí nebo ucházení vzduchu nebo sklouznutí z paží dítěte. Nejedná se však o záchrannou pomůcku, dítě mějte vždy pod stálým dohledem.

#### **Destička (ukázka)**

je určena k přidržování, nácvičku různých plaveckých způsobů i prostému dovádění ve vodě. Je vhodná spíše pro plavce a může posloužit k různým hrám ve vodě. Pěnové desky na plavání



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

zajišťují i bezpečné seznámení s vodou ať už v bazénu či moři. Nejedná se však o záchrannou pomůcku, dítě mějte vždy pod stálým dohledem.

### **Vodní nudle (obrázek)**

Vodní nudle je vhodná pomůcka pro cvičení ve vodě - aquaerobik, výuku plavání a hru ať už na pláži či ve vodě. Pěnová plavecká pomůcka nadnáší plavce a usnadňuje mu pohyb ve vodě. Nudli mohou používat všechny věkové kategorie. Nejedná se však o záchrannou pomůcku, dítě mějte vždy pod stálým dohledem.

### **Plavecká vesta (obrázek)**

Usnadňuje výuku plavání, vhodná pro děti od 3 do 6 let. Pokud má vesta i límec, tak správně drží hlavu dítěte nad vodou. Můžou být různé druhy a materiály. U nafukovacích vest může být problém její protržení či špatné těsnění kolem špuntíku. Vhodnější je vesta, která je vyplněna pěnou a pokrytá neoprenem. Výplň vesty lze vyjmout dle potřeb dítěte a tím redukovat vztlak. Nejedná se však o záchrannou pomůcku, dítě mějte vždy pod stálým dohledem.

### **Záchranná podkova (obrázek)**

Je vhodná pro záchranu tonoucího. K podkově je přivázané lano, pomocí kterého se podkova hodí tonoucímu. Ten podkovu zachytí a může být přitažen ke břehu nebo lodi.

Účastníci kurzu si nemají zkoušet pomůcky na sobě. Pomůcky jsou pouze na ukázkou, ne pro vyzkoušení účastníků. Všechny pomůcky je nutné po každém použití řádně vydezinfikovat.

K vodě je vždy vhodná plavecká pomůcka pro děti, které ještě samy neplavou, necítí se samy ve vodě komfortně, anebo si s nimi mohou jen hrát. Záleží na stáří dítěte, jeho velikosti a hmotnosti – dle toho plavecké pomůcky vybíráme.

Pokud jste na plavidle, podívejte se, jaké záchranné pomůcky na plavidle jsou (například záchranný kruh, házečí podkova, házečí pytlík, záchranná bóje), kde jsou uloženy a jakým způsobem, abyste je v případě potřeby mohli snadno použít.

Nikdy se nesnažte zachránit osobu zejména stejné či větší váhy než jste vy bez plovoucí pomůcky. I dobrého plavce, který nemá záchranný výcvik, může utopit i malé dítě.

## **B) Záchrana tonoucího**

### **1. část – teoretické poznatky**

Účastníci sedí společně s lektorem v kruhu na židlích. Lektor se zeptá: „Setkal se už někdo z Vás se situací, že jste se topili vy nebo někdo ve vašem okolí?“ Účastníci si navzájem sdělují své zážitky.

Lektor: „Děkuji Vám za vaše reakce. Jak si myslíte, že vypadá takový člověk, který se topí?“

Účastníci nějakým způsobem odpoví, lektor uvede věci na pravou míru.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Zejména upozorní na, že tonoucí člověk:**

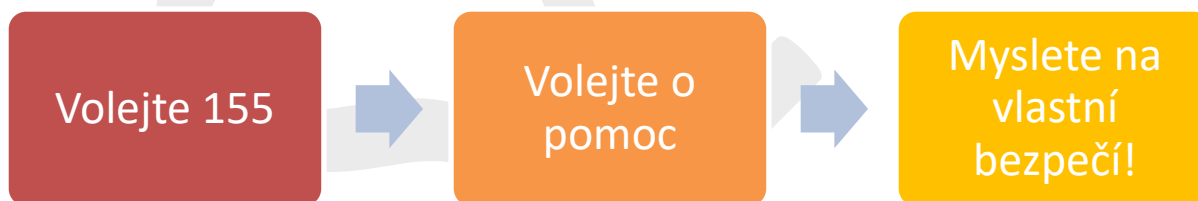
- Není schopný volat o pomoc (snaží se hlavně nadechnout).
- Jeho ústa jsou střídavě nad hladinou a pod hladinou.
- Lapá po dechu, jak jen to jde.
- Bývá ve vodě vzpřímený, nekope nohama.
- Hlava je nízko nad hladinou, zakloněná s otevřenými ústy.
- Oči jsou skelné a bez reakce, mohou být i zavřené.
- Ruce jsou roztažené na hladině, aby udržel tělo a hlavu co nejdéle nad vodou.
- Nekope kolem sebe, nemáchá rukama.

Lektor doplní: „Pokud si nejste jistí, zda se dotýčný topí nebo ne, zavolejte na něj, jestli je vše v pořádku. Pokud Vám neodpoví, okamžitě reagujte, času není mnoho.“

Lektor upozorňuje účastníky: „Záchrana tonoucího je nebezpečná akce, pokud nejste dobrý plavec nebo se na záchranu tonoucího necítíte, tak se v žádném případě nevrhejte do vody. Myslete na vlastní bezpečí!!!“

Lektor se zeptá: „Co byste udělali jako první v situaci, když se někdo topí?“ Účastníci odpovídají a lektor je opravuje.

- Vždy ihned volejte linku 155
- Volejte hlasitě o pomoc
- Myslete na vlastní bezpečí.



Lektor: „Při záchraně rozeznáváme 3 druhy tonutí: Vyčerpaný plavec, aktivní tonoucí a pasivní tonoucí.“

### **Vyčerpaný plavec**

- Pohybuje se pomalu.
- Stále ještě plave.
- Neloká vodu.
- Na záchraně spolupracuje.
- V případě nouze volá o pomoc.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Není příliš nebezpečný.

Lektor napodobí pohyb vyčerpaného plavce, předvádí pomalá tempa a občas mává rukou.

### **Jak poskytnout pomoc?**

- Plavec uchopí zachránce za ramena a dopomáhá mu nohama

Lektor předvede úchop společně s dobrovolníkem.

### **Aktivní tonoucí**

- Je pro nás nejnebezpečnější.
- Ovládá ho panika.
- Není schopný volat o pomoc (snaží se hlavně nadechnout).
- Jeho ústa jsou střídavě nad hladinou a pod hladinou.
- Lapá po dechu, jak jen to jde.
- Nekope kolem sebe, nemáchá rukama.

Lektor předvádí pohyby rukama (jako by chtěl šplhat po pomyslném žebříku) na hladině a lapá po dechu.

### **Jak poskytnout pomoc?**

- Snažíme se tonoucímu pomoci tak, abychom nemuseli vstoupit do vody a tím neohrozili vlastní bezpečí.
- Využijeme záchranné pomůcky (záchranný kruh, podkova, atd.) nebo vyhledáme plovoucí předmět (větev, lehátko, PET lahev), které můžeme uvázat a hodit tonoucímu.
- Pokud je vstup do vody nezbytný, je nutné si sebou vzít právě zmíněný záchranný (plovoucí) předmět.
- Zavolejte na tonoucího, aby o Vás věděl.
- K tonoucímu se přibližujte zezadu, tak aby Vás neviděl.
- Zůstaňte v bezpečné vzdálenosti (asi 2 metry).
- Jednou nohou šlapejte vodu a druhou mějte připravenou ke kopu.
- Tonoucího uchopte zezadu, za bradu a hrudník, aby Vás neohrožoval a mohli jste s ním plavat ke břehu.
- Poskytněte první pomoc.

Lektor předvede úchop za ruku nebo táhnutí za bradu společně s dobrovolníkem.

### **Pasivní tonoucí**

- Je v bezvědomí.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Leží na prsou s hlavou a obličejem ve vodě.
- Nehrozí Vám od něj žádné nebezpečí.
- Nespolupracuje.

Lektor napodobuje, jak leží na prsou, obličejem ve vodě, ruce natažené.

### **Jak poskytnout pomoc?**

- Tahem za bradu nebo za paži s ním doplavte ke břehu.
- Poskytněte první pomoc.

Lektor předvede úchop společně s dobrovolníkem.

## **2. část – praktický nácvik záchrany tonoucího**

Lektor vyzve účastníky, aby se rozdělili do dvojic. Každá dvojice si vylosuje jednu ze čtyř situací (viz dále). Lektor zkontroluje, jestli všichni porozuměli zadání, případně je navede. Pokud účastníci rozumí zadání, přistoupí k předvedení jednoduchých modelových situací. Situace jdou chronologicky za sebou (1- 4.). Lektor vyzve dvojici, která má ukázat situaci č. 1, aby ji předvedli ostatním. Lektor vždy uvede, o jakou situaci se jedná, kontroluje společně s ostatními správnost předvedení, případně opravují předvádějící.

### **Situace:**

#### **1. Záchrana tonoucího ze břehu**

- tonoucí – vybere si způsob tonutí a ten předvede
- zachránce - volá 155 a o pomoc

#### **2. Vyčerpaný plavec**

- plavec - plave pomalu, volá o pomoc  
- uchopí zachránce za ramena a dopomáhá mu nohama
- zachránce – doplave k plavci a řekne mu, ať ho chytí za ramena

#### **3. Aktivní tonoucí**

- tonoucí - nevolá o pomoc, máchá rukama, lapá po dechu
- zachránce – připlave k tonoucímu zezadu, jednu nohu má připravenou ke kopu, uchopí ho zezadu za bradu a hrudník

#### **4. Pasivní tonoucí**

- tonoucí – leží nehybně na hladině hlavou dolů
- zachránce – vezme tonoucího za ruku nebo za bradu a táhne ho ke břehu

(PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci, © 2020, Miler, 2007)

Lektor poděkuje za spolupráci a skupiny se vystřídají.



## 2.2.2 Stanoviště č. 2 - Základy první pomoci při tonutí, nácvik kardiopulmonální resuscitace

Toto stanoviště se věnuje kardiopulmonální resuscitaci. Lektor vysvětlí hlavní zásady první pomoci při tonutí a předvede, jak provádět masáž srdce a umělé dýchání.

Úvodní řeč lektora by mohla vypadat takto: „Na předchozím stanovišti jste viděli různé plavecké pomůcky a také, jak se zachovat, když uvidíte někoho se topit. Teď nás čeká ukázat si jak nejlépe pomoci člověku, který se topil.“

### **Možné otázky a krátký prostor k debatě:**

- Už jste se setkali s tonoucím?
- Poskytovali jste první pomoc aktivně?
- Chodíte se koupat?

Lektor přímo demonstruje správný postup poskytnutí první pomoci na resuscitační figuríně a doplňuje informacemi:

- **Co nejdříve voláme 155**, nejlépe ještě před zahájením vytahování postiženého z vody.
- **Postiženého v bezvědomí se zachovalými životními funkcemi** (dýchá) je nutné uložit do zotavovací (dříve stabilizované) polohy, přikrýt dekou, osuškou nebo částí oděvu a vyčkat na příjezd záchranné služby; stále kontrolovat životní funkce, pozor při zvracení – mohlo by dojít k vdechnutí zvratků. Vodu se z dýchacích cest nepokoušíme vylévat, velmi rychle se vstřebává sama.
- Pokud se postižený po resuscitaci probere již na místě, zajistíme mu přesto **převoz do nemocnice**. Při tonutí ve studené vodě se výrazně zpomalí metabolismus buněk, jsou zaznamenány případy, kdy se podařilo tonoucího zachránit i po více než 50 minutách bez kyslíku.
- **Každý tonoucí, i ten, co se bez zjevných následků probral, patří do rukou lékařů!** Nebezpečný plicní otok se může rozvinout o několik hodin později a v domácím prostředí může skončit fatálně!

**Zotavovací (neboli Rautekova, dříve označovaná jako stabilizovaná) poloha** se využívá u osob v bezvědomí s normálním dýcháním, zachovalým oběhem a bez podezření na poranění páteře. Tato poloha udržuje volné dýchací cesty, brání vdechnutí krve nebo žaludečního obsahu při zvracení. Postižený leží na boku, hlavu má v mírném záklonu, ústa směřují dolů, vrchní ruka podpírá obličej. Obecně platí, že poloha musí být stabilní.

### **Umělé dýchání**

U člověka, který se topil, zahajujeme resuscitace vždy 5 umělými vdechy z úst do úst, protože u těchto obětí je nejčastější příčinou bezvědomí nedostatek kyslíku.

- postiženého uložte na záda, vyčistěte mu dutinu ústní (bláto, písek, listí) a uvolněte dýchací cesty záklonem hlavy a zvednutím brady ukazovákem a prostředníkem palcem a ukazovákem druhé ruky stiskněte nosní dírky postiženého



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- nadechněte se, otevřenými ústy překryjte ústa postiženého a vdechněte do něj vzduch
- sledujte, zda se hrudník postiženého zvedá
- poté oddalte ústa a umožněte postiženému pasivní výdech
- znovu se nadechněte a celé to zopakujte
- u novorozenců vdechujte pouze malý objem vzduchu (pouze objem vaší dutiny ústní) zároveň do nosu a úst

### **Nepřímá masáž srdce**

Postižený by měl vždy ležet na pevné podložce na zádech. Záchránce si k němu z boku klekne a zahajuje masáž srdce poté, co už zavolal záchrannou službu.

- přiložte zápěstní hranu dlaně do středu hrudní kosti, druhou ruku položte na ni a prsty obou rukou sepněte
- nataženými pažemi stlačujte hrudní kost o 5-6 cm, masáž provádějte oběma rukama
- každé stlačení musí být vystřídáno uvolněním, obě fáze jsou stejně dlouhé, mezi jednotlivými stlačeními hrudníku zůstávají ruce přiloženy na hrudník
- frekvence stlačení hrudníku je 100-120 za minutu
- následně udržujeme frekvenci 30 stlačení a 2 vdechy
- nepřestáváme, dokud nepřivezme postiženého záchranář (Truhlář, © 2015)

Lektor všechny kroky demonstrovuje na resuscitační figuríně. Následně je prostor pro účastníky si resuscitaci jednotlivě vyzkoušet. Pomocí stažené aplikace QCPR lektor kontroluje hloubku a frekvenci kompresí a dává zpětnou vazbu danému účastníkovi.

S ohledem na stále probíhající pandemii COVID-19 se dočasně nebude v tomto programu provádět praktický nácvik dýchání z úst do úst na resuscitační figuríně.

Lektor poděkuje za spolupráci a skupiny se vystřídají.

### **3. Závěr**

Na závěr mají účastníci prostor k diskuzi, k položení doplňujících otázek. Lektori poděkují všem účastníkům za pozornost, rozdají zdravotně výchovné materiály (pexesa Jak se chovat u vody) a rozloučí se. Zároveň mohou pozvat účastníky i na další programy realizované v rámci projektu.



## ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

**Cílem programu** je seznámit účastníky s nebezpečími při koupání ve volné přírodě, jako jsou tonutí a různé úrazy, např. při skocích do vody, a motivovat je v konání ve prospěch zdraví.. Pokud si budou těchto nebezpečí vědomi, mohou se jím z větší části vyhnout.

Důraz je kladen na zlepšení informovanosti o prevenci těchto úrazů. Správným chováním, dodržováním zásad bezpečnosti, důsledným vedením a výchovou dětí, správným příkladem, dostatečným dozorem nad malými dětmi, může dojít nejen ke snížení počtu těchto úrazů, ale i jejich možných následků, komplikací a invalidizace.

### Co, proč a jak chce program č. 65 změnit:

#### CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je motivace k tomu, aby si účastníci programu osvojili chování a návyky vedoucí k předcházení úrazů u vody a dokázali být příkladem i pro své děti.

Každoročně při vodní rekreaci řada lidí utone nebo se vážně zraní především proto, že podceňují rizika při koupání ve volné přírodě a nezamýšlejí se nad svým chováním u vody, např. neuvážené skoky do vody, užívání alkoholu, přeceňování svých schopností apod.

#### CO? (= problém)

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků při koupání ve volné přírodě.
- Neschopnost uvědomit si své nesprávné chování při vodní rekreaci
- Nedodržování důležitých preventivních zásad
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace
- Lhostejnost a nezodpovědnost za své chování vedoucí k nekontrolovanému požívání návykových látek a v důsledku toho k přeceňování svých sil a rizikovému chování.

#### PROČ?

Nejvýznamnějším nebezpečím při koupání jsou úrazy a utonutí. Velmi často se u utonulých najde zvýšená hladina alkoholu v krvi. V letních měsících stoupá bohužel i počet utonulých dětí, které se pohybují v blízkosti vodní plochy bez dozoru rodičů. Každý úraz, a tedy i úraz při vodní rekreaci, má svou příčinu, a je proto možné mu předcházet. Některá nebezpečí hrozí díky nedostatečnému vybavení při vodních sportech, některým nebezpečím se vystavuje člověk sám svým chováním a přeceňováním vlastních schopností. Mnoha úrazům se dá zabránit změnou chování, trvalým dohledem nad dětmi, jejich aktivní výchovou, důsledným používáním ochranných pomůcek.



## JAK to chceme změnit?

Pomocí zdravotní osvěty minimalizujte rizika při koupání ve volné přírodě:

- zvyšujte informovanost cílové skupiny
- naučte dospělé a jejich prostřednictvím i děti chovat se u vody a na vodě (např. při sjíždění řek) bezpečně a zodpovědně
- seznamte dospělé a jejich prostřednictvím i děti s riziky koupání ve volné přírodě
- poradte, jak správně postupovat při záchraně tonoucího
- předejte informace o tom, jak provádět první pomoc při tonutí, umožněte praktický nácvik na resuscitační figuríně

## CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY

### Cílová skupina

Osoby ve věku 15-65 let, ohrožené vyčleněním mimo běžný život společnosti, které se do něj v důsledku nepříznivé sociální situace nebo zdravotního stavu nemohou zapojit.

### Stávající chování (popis)

- Bagatelizace problému a podceňování úrazů, které mohou mít i velmi závažné následky.
- Nesprávné chování a návyky.
- Nepoužívání ochranných prostředků a pomůcek.
- Nedostatečný dohled nad dětmi, nedostatečná výchova.
- Nezodpovědnost.
- Požívání návykových látek a následné rizikové chování (vodní sporty, skoky do vody, plavání).

### Motivy stávajícího chování

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků při koupání ve volné přírodě.
- Neschopnost uvědomit si své nesprávné chování při vodní rekreaci – lidé neznají rizika, tudíž si je nemohou uvědomovat, nebyli poučeni.
- Nedodržování důležitých preventivních zásad – např. nechodit do vody hned po jídle, neuvážené skoky do vody, které mohou vést nejen k drobným úrazům, ale i k úrazům vážným, s následnými komplikacemi a postižením na celý život.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace (např. užívání alkoholických nápojů během sjíždění řek, přecenění svých sil, skoky do neznámé vody).
- Lhostejnost a nezodpovědnost za své chování vedoucí k nekontrolovanému požívání návykových látek a v důsledku toho k přeceňování svých sil a rizikovému chování.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Nové požadované chování**

- Dospělí, a jejich prostřednictvím i jejich děti, vědí, jak se chovat u vody a na vodě (např. při sjíždění řek), chovají se bezpečně a zodpovědně.
- Osvojí si správné chování a návyky při pobytu u vody a na vodě, dodržují zásady bezpečnosti. Důsledně používají ochranné prostředky a pomůcky při vodních sportech.
- Uvědomují si rizika koupání ve volné přírodě, při vodních sportech, plavání, a snaží se je minimalizovat.
- Vyvarují se rizikového chování ve vodě a na vodě, často podmíněným užíváním alkoholu a jiných návykových látek.
- Naučí se, jak správně postupovat při záchraně tonoucího.
- Osvojí si elementární znalost pravidel první pomoci, znalost čísel tísňového volání. Dokážou provést první pomoc při tonutí díky praktickému nácviku na resuscitační figuríně pod vedením zkušeného lektora.
- Snaží se o správné vedení a výchovu dětí, dospělý má být pro dítě příkladem.
- Uvědomují si a dodržují zásadu, že za malé děti vždy zodpovídají rodiče – dostatečný dohled nad malými dětmi je nutný.

### **Benefit (okamžitý z nového chování)**

- Minimalizace rizik při pobytu u vody a na vodě a předcházení možným komplikacím či trvalým následkům, způsobeným úrazem při nezodpovědném chování.
- Záchrana zdraví a života (zabránění zbytečným ztrátám na životech).
- Minimalizace sociálního vyloučení – dlouhodobá pracovní neschopnost a s tím spojená obtížná finanční situace.
- Minimalizace zdravotních následků – hospitalizace, dlouhodobé zdravotní následky (poranění páteře, míchy a následní ochrnutí částí těla, odloučení od rodiny).

### **Bariéry (co brání novému chování)**

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků způsobených rizikovým chováním při vodní rekreaci.
- Špatné návyky získané v dětství, rizikové vzorce chování, návykové látky, koupání dětí bez dohledu dospělých, plavání mimo označený prostor.
- Sklon k riskování a přeceňování svých schopností, „předvádění se“, nedostatečná míra zodpovědnosti.
- Laxnost, lenost a nechuť měnit zažitá stereotypy.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## POMŮCKY

### Pexeso Jak se chovat u vody



Předloha návrhu k výrobě pexesa. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022

### Kartičky s obrázky Jak se chovat u vody

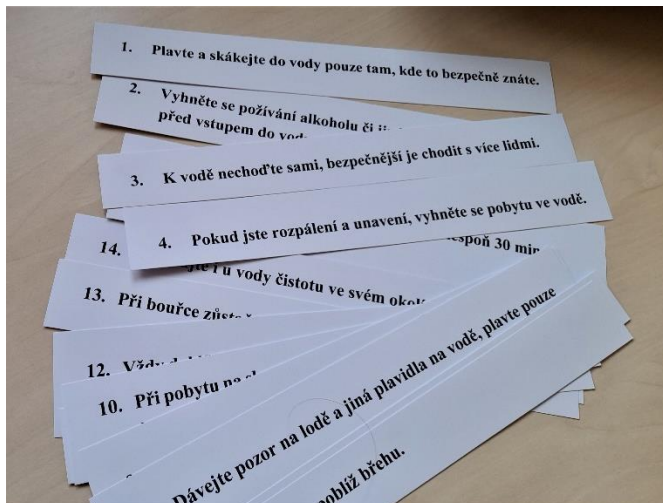


Předloha návrhu k výrobě kartiček „Jak se chovat u vody“. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Kartičky s tučně vtištěnými doporučeními Jak se chovat u vody



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

## Fotografie pomůcek



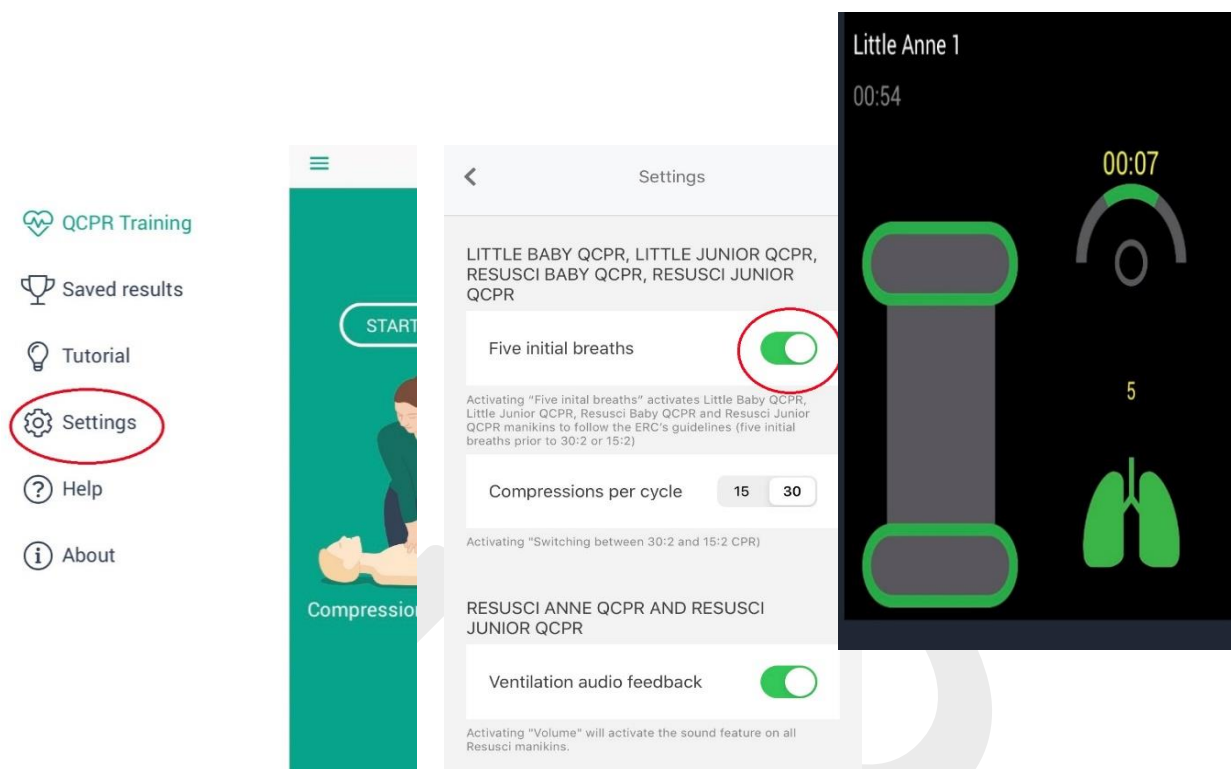
Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Návod k aplikaci QCPR Training



Zdroj: QCPR Training, ©2020



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

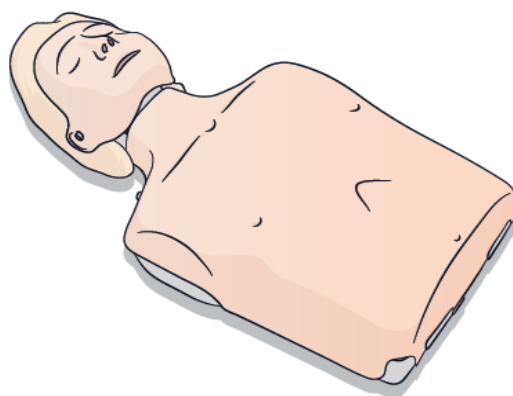


Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Manuál k resuscitační figuríně Little Anne

# Little Anne

User Guide

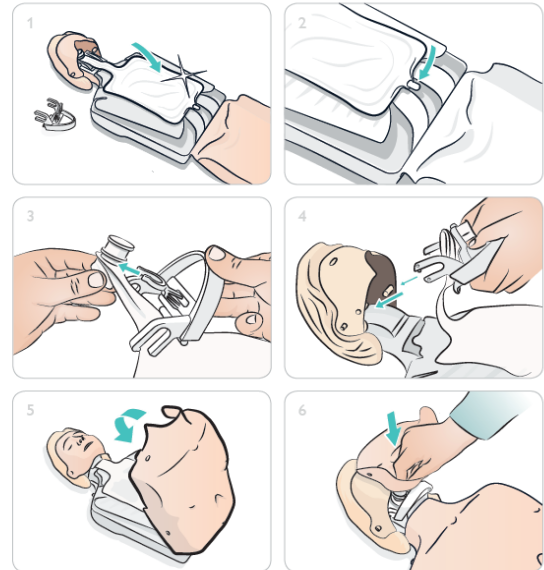
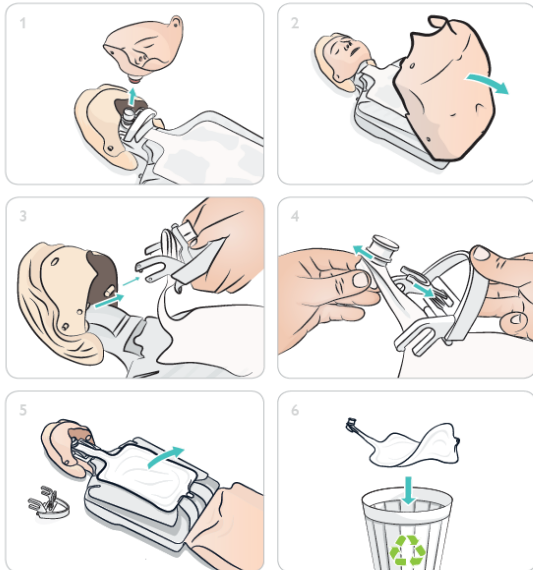


[www.laerdal.com](http://www.laerdal.com)

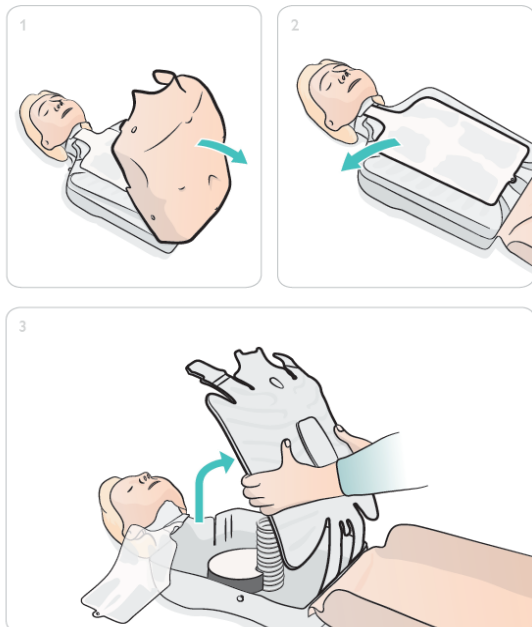




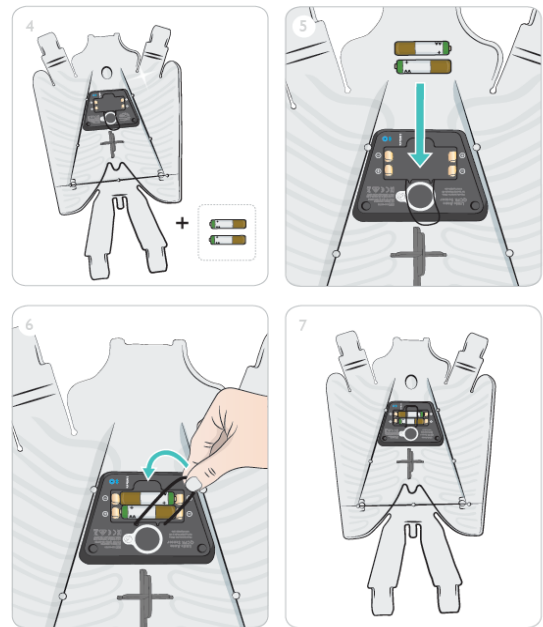
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Little Anne QCPR



Little Anne QCPR

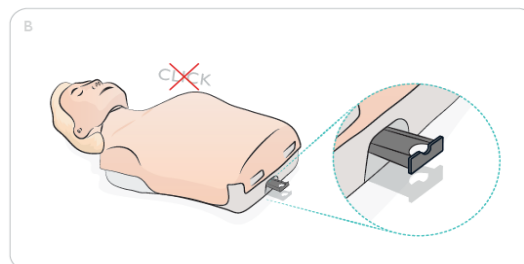
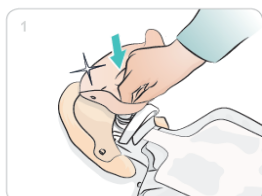
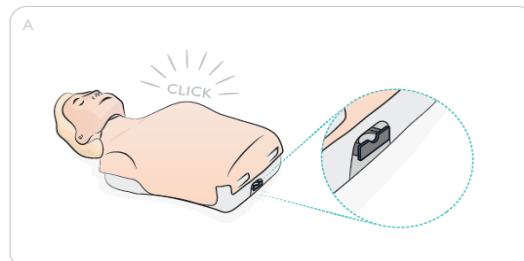
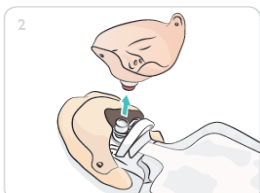
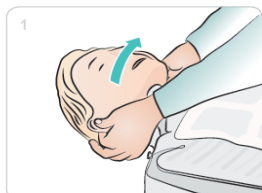
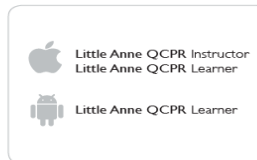
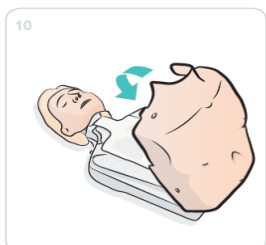
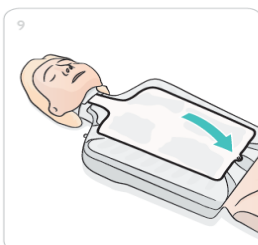
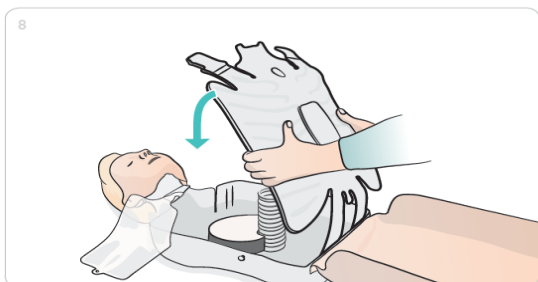




Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Little Anne QCPR

Little Anne QCPR



Zdroj: [www.laerdal.com](http://www.laerdal.com)



## Příloha č. 1

### **Odborná východiska (pro nastudování), stručný teoretický podklad**

Problematika tonutí je velkým, ale nedostatečně řešeným tématem. I přes svoji vnitrozemskou polohu vykazuje Česká republika ročně kolem 180 utonulých. To je v přepočtu na jednoho obyvatele dvakrát více než v evropských přímořských zemích, jako jsou Španělsko či Velká Británie. (Vodní záchranná služba ČČK, z. s. © 2020)

Nejdůležitějším a přitom nejjednodušším preventivním opatřením je dostatečná informovanost. Pomocí cílené zdravotní osvěty lze minimalizovat rizika při koupání ve volné přírodě. Je třeba naučit dospělé i děti chovat se u vody a na vodě (např. při sjíždění řek) bezpečně a zodpovědně, seznámit je s riziky koupání ve volné přírodě, se základy první pomoci při tonutí, s důležitými čísly tísňového volání a pravidly, jak volat záchrannou službu, a poradit, jak správně postupovat při záchraně tonoucího.

### **Tonutí**

Tonutí je akutní dechová nedostatečnost vyvolaná dušením při neprůchodnosti dýchacích cest s následným poškozením funkce plic.

### **Druhy tonutí**

Tonutí vlhké: Dochází k vdechnutí vody do plic. Sladká voda se zde rychle vstřebává díky osmóze do červených krvinek. Pokud se do plic dostane slaná voda, červené krvinky mají snahu slanost ředit a vypouští do plic další vodu, dochází tak k otoku plic.

Tonutí suché: Do plic se žádná voda nedostane, dochází k reflexivnímu stažení (křeči) svalů hrtanu s následkem zástavy dýchání. Toto se může stát např. při ponoření hlavy pod vodu.

V obojích případech je znemožněno plicím správně pracovat, tělo se ocitá bez kyslíku a tonoucí upadá do bezvědomí.

### **Příčiny tonutí:**

- alkohol, který jde ruku v ruce s přeceněním vlastních sil
- srdeční zástava
- epileptický záchvat
- vyčerpání
- úraz ve vodě (skoky do neznámé vody)
- u dětí se vždy jedná o důsledek nepozornosti rodičů

### **Chování tonoucích:**

- Tonoucí většinou nejsou schopni volat o pomoc, protože primárně se snaží nadechnout a na křik jim čas ani dech nezbývá.
- Zjevným signálem, že se člověk topí, jsou ústa střídavě nad hladinou a pod hladinou, a to v rychlém sledu. Tonoucí lapá po dechu, jak jen může. Hlava je celkově velmi nízko nad hladinou, zakloněná s otevřenými ústy. Oči jsou skelné a bez reakce, mohou být i zavřené.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Topící se lidé nemávají o pomoc. Instinkty jim velí mít ruce roztažené na hladině, aby udrželi tělo a hlavu co nejdéle nad vodou. Rozhodně je nebudou zvedat, to je příliš namáhavé a neefektivní. Ze stejného důvodu kolem sebe divoce necákají.
- Zajímavým faktem je vzpřímená poloha tonoucích lidí. Nejsou tedy v horizontální poloze a už vůbec nekopou nohama. Někteří lidé se však snaží do horizontální polohy dostat, nebo se alespoň převalit na záda. Jakkoli to může vypadat, že se člověk snaží plavat, tělo zůstává na jednom místě.
- Chcete-li se přesvědčit, zda jde opravdu o tonutí, abyste se po někom nevrhli předčasně, pak na něj zavolejte, jestli je všechno v pořádku. Pokud vám odpoví, není tedy třeba se plašit, ale pokud ne, okamžitě reagujte. Času opravdu není nazbyt. A pro rodiče jedna základní rada: Děti hrající si ve vodě vždycky dělají rámus. Jakmile jsou potichu, okamžitě se podívejte, co se děje.

#### **První pomoc při tonutí:**

- Ihned volat záchrannou službu, nejlépe ještě před zahájením vytahování z vody.
- Topícího co nejrychleji vytáhnout z vody: než se vrhnete do vody, pokuste se zalarmovat ostatní křikem, například: „Pomoc, topí se!“ . Zatímco vy budete konat, další může volat záchrannou službu, plavčíka apod., nebo vám může pomoci. Je-li tonoucí při vědomí, pokuste se mu hodit či podat nějaký plavoucí předmět (kruh, lehátko, dlouhou větev), kterého by se mohl zachytit, a až potom jej přitáhněte a pomozte mu z vody. U dospělých a větších dětí při vědomí se vyhněte přímému kontaktu, jedinec bojující o život může fatálně ohrozit i vás! Pokud je tonoucí tichý, nereaguje, připlavte k němu zezadu, pokuste se otočit na záda a tažením za bradu jej transportujte na břeh. I zde velmi pomůže jakýkoliv nadlehčovací předmět, kterým si můžete pomoci. **Zachránce musí vždy dbát na vlastní bezpečnost!**
- Neodstraňovat vodu z plic – je to ztráta času. Zkontrolovat dutinu ústní, vyčistit od řas, bahna atd. Postiženého v bezvědomí se zachovalými životními funkcemi (dech, pulz) je nutné uložit do zotavovací (stabilizované, Rautekovy) polohy, volat linku 155, přikrýt dekou, osuškou nebo částí oděvu a vyčkat na příjezd zdravotnické záchranné služby; stále kontrolovat životní funkce, pozor při zvracení – mohlo by dojít k vdechnutí zvratků.
  - U postiženého v bezvědomí, který nedýchá a nemá srdeční akci, je třeba okamžitě zahájit kardiopulmonální resuscitaci – vyčistit dutinu ústní, začít se srdeční masáží a umělým dýcháním. Resuscitace se provádí až do příjezdu posádky záchranné služby nebo do vyčerpání zachránce.
  - Obnoví-li se životní funkce, je důležité uložit postiženého do zotavovací polohy a zajistit protišoková opatření (zklidňovat, zajistit teplo), udržovat průchodné dýchací cesty. Pokud se v průběhu záchranné akce podaří dalším zachráncům kontaktovat záchrannou službu, využijte při samotné resuscitaci instrukcí dispečera – je připraven vás vést krok za krokem.

#### **Nezapomeňte! Při jakékoliv záchranné akci je na prvním místě vaše bezpečnost.**

- velmi nebezpečná je záchrana z hluboké vody u tonoucího, který není v bezvědomí. Všemi možnými prostředky se snažte takovému tonoucímu cokoli hodit či podat. Využijte



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

lodky, kruhy, nafukovací matrace, větve, barel, zkrátka cokoliv, co plave, cokoliv, čeho by se mohl tonoucí chytit.

- i tonoucího s pravděpodobným poraněním páteře musíte dostat kvůli bezpečnosti a resuscitaci z vody.
- tonutí ve velmi studené vodě zvyšuje šanci na vyvážnutí bez následků. Tonoucí je podchlazen, snížení tělesné teploty snižuje i nároky tkání na kyslík, a tak se zvyšuje pravděpodobnost úspěšné kardiopulmonální resuscitace i u osob, které zůstaly pod vodou delší dobu.
- v případě malých dětí v žádném případě nespolehejte na plavecké pomůcky typu kruh, rukávky apod. Vždy je nutné je nespouštět z očí. Dítě, které neumí plavat, může bez dozoru utonout i v mělkém zahradním bazénu!
- každý tonoucí, i ten co se bez zjevných následků probral, patří do rukou lékařů. Nebezpečný plicní otok se může rozvinout o několik hodin později a v domácím prostředí může skončit fatálně! (Ordinace.cz © 2020)

### **Bezpečnostní zásady při sjíždění řeky**

Základem pro jakýkoli sport je dobré vybavení, a proto i při splouvání řeky nesmíme zapomínat na základní bezpečnostní pomůcky. Malé vodáky je vhodné vybavit plovací vestou. Vesta může plnohodnotně plnit svou funkci pouze tehdy, pokud její parametry odpovídají postavě dítěte a je dobře upevněná na těle (rozepnutá vesta při kolizi lodě dítěti nepomůže – ztratí ji). Pro děti neplavce je vhodná vesta s popruhem mezi nohy a masivním límcem, který brání vypadnutí dítěte z vesty.

Od rizika uhození se o kameny či nízko rostlé větve Vás ochrání speciální přilba. Zkušební vodáci doporučují i boty do vody jako ochranu před ostrými kameny. Každý vodák by zároveň měl být vybaven píšťalkou, aby na sebe v případě nehody mohl upozornit. Loď by dále měla být vybavena tzv. „házečkou.“ Házečka neboli „házečí pytlík“ je plovoucí lano z polypropylenu v pytlíku z tkaniny s kouskem pěny. Jedná se o záchrannou pomůcku, kterou lze využít v případě záchrany tonoucího. Řadu rodin doprovází jejich čtyřnozí miláčci, které také vybavíme vestou s uchem na hřbetě.

Každé léto zaznamenáme v médiích několik případů utonutí na jezu. Obecně lze těžko definovat, jaký jez je nebezpečný, protože každý jez svým způsobem představuje rizikovou situaci. Před najetím na jez se zastavte a obhlédněte si jez ze břehu. Chvilí pozorujte ostatní vodáky - jak na jez najíždí, jak se loď chová. Pokud si nejste jisti, není žádnou ostudou loď přenést. Pokud jedete na vodu s dětmi, měli byste se domluvit, jak budete postupovat v případě kolize lodí. (Ptáček, 2015)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Vodácké desatero:**

1. Zajisti si vhodné vybavení a oblečení: vesty, helmy, boty do vody či kotníčkové šněrovací boty s pevnou patou a špičkou. Oblečení by mělo být funkční, nenasákavé.
2. Nejezdí pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek.
3. Vybav loď bezpečnostními pomůckami: tzv. házečkou (házečí pytlík), lékárníčkou, mobilem ve vodotěsném obalu a pískalkou.
4. Před vyplutím si zjisti dostatek informací o řece, jejích nebezpečných místech a aktuálním stavu vody.
5. Pokud nejsi zručný vodák, jezdí vždy s někým zkušeným.
6. Nejezdí za zvýšeného stavu vody v řece, protože obtížnost řeky může být náhle až o dva stupně vyšší.
7. Před projetím jezem si toto místo prohlédni ze břehu, a pokud máš pochybnosti, loď přenes.
8. Pokud budeš muset zachraňovat tonoucího, vždy nejprve mysli na svou bezpečnost (preferuj záchranu ze břehu – za pomoci házečího pytlíku, podkovy či improvizovaného předmětu na provaze). V případě potřeby volej záchranáře na linku 155 případně 112.
9. Při jízdě ve skupině si urči první a poslední loď, kdy nikdo nesmí zůstat za poslední lodí.
10. Pokud jsi rodič a jedeš na vodu s dětmi, připrav si krizový scénář pro převrhnutí lodi. Je potřeba zachovat klid, dítě by nemělo poznat vážnost situace, panika vše jen zhorší. Pokud musíš s dítětem plavat, přitiskni si jej na záda na svoji hrud' a nechej se unášet proudem napřed. Plovoucí dítě chytni za rameno, nikoli za krk, nohu či ruku.)

Vodácký průvodce [www.raft.cz](http://www.raft.cz) © 2020)

### **Co se může při koupání ve volné přírodě stát?**

Mezi nejčastější úrazy z koupání patří poškození páteře s různým stupněm ochrnutí dolních částí těla a obou končetin. Dále si člověk svou neopatrností může způsobit otřes mozku nebo při velkém nárazu i ztrátu paměti. Tyto druhy zranění jsou způsobeny nebezpečným skákáním do vody – a to jak z velkých výšek, tak i skákáním do vody, kde nevíme, jak vypadá dno daného místa (zda tam není nějaký skalní výčnělek či nedostatečné množství vody).

Utonutí představuje relativně častou příčinu smrti hlavně u mladých lidí a dětí. Utonout může člověk (především dítě, ale i dospělý) během několika vteřin třeba jen v 10 cm vody. Nevratné poškození mozku vzniká již po 5 minutách bez kyslíku, u dětí ještě dříve. Všechny osoby po tonutí vyžadují intenzivní dohled, vyšetření v nemocnici a péči po dobu nejméně 48–72 hodin. I po krátkém tonutí s obnovením vědomí po pohotovém křísení, s kašlem po vdechnutí několika doušek vody, nelze vyloučit postupující závažný metabolický rozvrat a druhotné poškození plic s dechovou nedostatečností. (Strany potápěčské © 2000)





### **Preventivní opatření – tonutí, vodní sporty**

Každý úraz, a tedy i úraz při vodní rekreaci, má svou příčinu, a je proto možné mu předcházet. Některá nebezpečí hrozí díky nedostatečnému vybavení při vodních sportech (záchranné vesty, plovací pomůcky), některým nebezpečím se vystavuje člověk sám svým chováním a přeceňováním vlastních schopností, např. v důsledku požití návykových látek. Mnoha úrazům se dá zabránit změnou chování, trvalým dohledem nad dětmi, jejich aktivní výchovou, důsledným používáním ochranných pomůcek.

#### **Nejlepší prevencí je:**

- naučit děti plavat již v útlém věku, používat plovací pomůcky (např. plavecký pás s dostatečným množstvím navlečených výtlačných destiček kolem pasu, plaveckou destičku apod.). Je potřeba vést děti k tomu, aby se nebály vody – věděly, jak se zachovat při nenadálém pádu do vody - nepanikařit, dýchat do vody, apod. Dítě se koupe vždy pod dohledem dospělého!
- nepřeceňovat vlastní síly vzhledem k počasí, teplotě vody, větru, vlnobití, mít schopnost předvídat, co se může stát při náhlém ochlazení těla skokem do studené vody, zejména s plným žaludkem, po požití alkoholu, když je člověk uřícený nebo pokud trpí nějakou nemocí (epilepsie, srdeční onemocnění, křeče). Zvýšené procento alkoholu v krvi nám obvykle snižuje bystrost a může se stát, že sami rozumně neodhadneme, co zvládneme a co ne. Rizikové je i to, že opilý člověk velmi rychle ve vodě prochladne a mohou mu velice brzy dojít síly.
- dodržovat zásady bezpečnosti a nepodceňovat nebezpečí. Na člunu mít na sobě záchrannou vestu, nekoupat se v nebezpečných místech (u jezu) apod.
- zbytečně se nepředvádět, nesnažit se někoho přesvědčit o našich velmi dobrých plaveckých schopnostech, neuzavírat hloupé sázky apod.

### **Jak se chovat při záchraně tonoucího?**

Zachraňovat tonoucího bez uvážení není vždy správné řešení, mohlo by se stát, že se utopí i sám zachránce:

- člověk by se měl porozhlédnout, zda se nedá tonoucímu něco podat nebo hodit ze břehu, aby se zachytil (větev, prázdná PET lahev, kruh). Osobní zásah je vždy ta poslední možnost, protože je pro zachraňujícího velmi nebezpečný.
- dříve, než budete pro tonoucího skákat do vody, nezapomeňte ještě někomu dát vědět
- když budete pro někoho skákat do hluboké vody, sundejte si nejdříve oblečení a boty. Je také velmi nebezpečné skákat pro někoho z velké výšky či místa, kde to neznáte nebo nevíte, co je pod vodou. Můžete se při dopadu zranit o hladinu nebo o něco pod hladinou, co jste neviděli.
- plavte s hlavou nad vodou – pokud vám zmizí tonoucí pod hladinou, ať víte, kde to bylo
- zachyťte ho rychle a razantně a táhněte ho za bradu k nejbližšímu břehu



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- utopenému se snažte po vytáhnutí z vody co nejrychleji odstranit nečistoty z úst a nosu. Po vyčištění úst a záklonu hlavy okamžitě přikročte k umělému dýchání a zajistěte činnost srdce. Když se vám povede člověka přivést k vědomí, vykašle vodu sám.
- okamžitě volejte odbornou lékařskou pomoc – Zdravotnickou záchrannou službu - linka 155, či přes jednotné evropské číslo tísňového volání - linka 112). (SZÚ 2007)

### **Co dělat, když se člověk proboří na tenkém ledu?**

Daleko bezpečnější pro vstup na ledovou plochu je rybník se stojatou vodou než řeka. Proud řeky může zeslabit ledový příkrov, který v rizikovém místě není shora rozpoznatelný. Největší nebezpečí hrozí při propadnutí – proud stahuje probořenou osobu pod led. Na rybník bychom měli vstupovat až po deseti dnech teploty pod nulou a pokud má led sílu nejméně 5 centimetrů. I na rybnících existují riziková místa vstupu. V místě, kde voda odtéká, je led vždy slabší.

Základním pravidlem je vstupovat na led minimálně ve dvou lidech a rozhodně ne u sebe. Pokud se jeden člověk propadne, může druhý zavolat pomoc a pokusit se o záchranu. Rozhodně je prozíravější nejdříve pomoc zavolat (155, 150, 112), může se totiž stát, že se následně propadne i zachránce. Pokud se proboříme, je dobré uvědomit si, že i klíče můžeme použít jako bodec, kdy se po zabodnutí do ledu přitahujeme vleže. Nikdy nevstáváme, pohybujeme se nejlépe směrem, odkud jsme přišli, jelikož tam je již led prověřený.

Velkým nepřítelem je v těchto situacích panika. Proto je třeba i v těchto krizových chvílích zachovat klid, s probořenou osobou je nutné komunikovat, snažit se jí uklidnit a ujistovat ji o blízkosti pomoci, pokud ji není v možnostech přítomných osobu vytáhnout. Pro záchranu lze používat cokoli, co je momentálně k dispozici – různé větve, prkna, hokejku, rybářskou pramici, případně tažné lano z výbavy auta. Po ledě se v každém případě pohybujeme plížením, nesnažíme se o záchranu ve stoje. Vytaženou osobu je nutné co nejdříve převléci do suchého oblečení. Pokud nemá hmatatelný puls a nedýchá, je nutné zahájit resuscitaci – umělé dýchání kombinované s masáží srdce až do příjezdu záchranné služby. (Naše voda © 2011)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Zdroje:

- Bezpečné dětství | u vody bez nehody. Bezpečné dětství [online]. Copyright © 2020 [cit. 15.07.2020]. Dostupné z: <http://www.bezpecnedetstvi.cz/wp-content/uploads/2018/07/Desatero-VV.jpg>
- Co nového víme o tonutí? Strany potápěčské.cz – Teorie - Co nového víme o tonutí? První lékařská pomoc, [online]. © 2000, autor Drábková Jarmila [cit. 23.07.2020]. Dostupné z: <http://www.stranypotapeckse.cz/teorie/tonuti.asp?str=200410130040560>.
- Desatero vodáka začátečníka - článek - Vodácký průvodce [www.raft.cz](http://www.raft.cz). Vodácký průvodce [www.raft.cz](http://www.raft.cz) [online]. Dostupné z: [https://www.raft.cz/Clanek-Desatero-vodaka-zacatecnika.aspx?ID\\_clanku=1810](https://www.raft.cz/Clanek-Desatero-vodaka-zacatecnika.aspx?ID_clanku=1810)
- Dopomoc indisponovanému plavci - Teorie a didaktika plavání - Učební opory : Inovace SEBS a ASEBS. Faculty of Sports Studies - Home [online]. Copyright © 2011 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [cit. 15.07.2020]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-plavani/dopomoc>
- MILER, T. Bezpečnost a záchrana u vody: bazény, koupaliště a aquaparky. 2. vyd. Praha: VZS ČČK, 2007. ISBN 978-80-902805-5-7.
- Prevence | Vodní záchranná služba ČČK, z.s.. Vodní záchranná služba ČČK, z.s. [online]. Copyright © [cit. 22.07.2020]. Dostupné z: <https://www.vzs.cz/prevence/>
- První pomoc při tonutí - Ordinace.cz. Ordinace.cz © 2020 [online]. Dostupné z: <https://www.ordinace.cz/clanek/prvni-pomoc-pri-tonuti/>
- Připomínáme: Co dělat, když se člověk proboří na tenkém ledu - Naše voda. Naše voda - [online]. Copyright © 2011 [cit. 23.07.2020]. Dostupné z: <https://www.nase-voda.cz/pripominame-delat-kdyz-se-clovek-probori-na-tenkem-ledu/>
- PTÁČEK, Petr. Bezpečně na tekoucí vodě. Vydání druhé. [Náchod]: Petr Ptáček, 2015. ISBN 978-80-260-7217-1.
- Tonutí. Záchranný kruh [online]. Záchranný kruh, všechna práva vyhrazena, © 2020 [cit. 13.07.2020]. Dostupné z: <http://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/urazy-rizika-nebezpeci/tonuti.html>
- TRUHLÁŘ, Anatolij, ed. Urgentní medicína: Časopis pro neodkladnou lékařskou péči [online]. 18. 2015 [cit. 2020-07-15]. ISSN 1212-1924.
- Utonutí a úrazy, SZÚ. SZÚ [online]. Copyright © 2007 [cit. 22.07.2020]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/koupani-ve-volne-prirode/hrozici-nebezpeci-ve-vode>
- Utonutí ubývá, prázdniny jsou ale nejkritičtějším obdobím | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/utonuti-ubyva-prazdniny-jsou-ale-nejkritictejsim-obdobim>



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- V Česku loni utonulo 185 lidí, krajané na dovolené podceňují rizika - Aktuálně.cz. Zprávy - Aktuálně.cz [online]. Copyright © [cit. 30.09.2020]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/v-cesku-loni-utonulo-185-lidi-desetine-z-nich-bylo-do-15-let/r~7f64a1e0957311e9b5e8ac1f6b220ee8/>
- Vhodná plavecká pomůcka pro děti? Fyzioterapeutka doporučuje plavecký pás - Vitalia.cz. Vitalia.cz - chytře na život [online]. Copyright © 2009 [cit. 15.07.2020]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/vhodna-plavecka-pomucka-pro-deti-plavecky-pas-s-penovymi-plovaky/>
- Výukový program záchrany tonoucích - Pasivní tonoucí - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2020 Google LLC [cit. 15.07.2020]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=nVqAikaNymo>
- Záchrana tonoucího — neboj se pomoci! — PrPom. PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci [online]. Copyright © 2020 Dostupné z: <https://www.prpom.cz/zachrana-tonouciho/>
- Záchrana tonoucího — neboj se pomoci! — PrPom. PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci [online]. © 2020 Dostupné z: <https://www.prpom.cz/zachrana-tonouciho/>
- Záchrana tonoucího — PrPom. PrPom — Zážitkové a teambuildingové kurzy první pomoci [online]. Copyright © 2020 Dostupné z: [https://www.prpom.cz/zachrana-tonouciho/0117\\_zza\\_jabok-202/](https://www.prpom.cz/zachrana-tonouciho/0117_zza_jabok-202/)
- Zotavovací poloha - Vitae 2020. Vitae © 2020 [online]. Dostupné z: <http://www.vitae.ic.cz/zotavovaci-poloha.html>