

A large, bold, red stylized letter 'Z' that serves as a background logo for the entire page. It is composed of thick red strokes with rounded corners.

**ZŠPRODĚTI**  
**ZŠPLAVÁNÍ**

Lekce vodní záchrany a první pomoci

# BEZPEČNOST U VODY A PRVNÍ POMOC

(Předpokládaná délka lekce je 90 minut)

## Teoretický úvod

Vysvětlujeme, proč nikdy nesmím ohrozit sám sebe při záchraně tonoucího, příklad alespoň 5 věcí, které můžu použít k záchraně tonoucího (žížalka, míč atd.). Příklad alespoň 3 způsobů, jak pomoci tonoucímu: vhození plavecké pomůcky tonoucímu, přivolání plavčíka, přivolání dospělé osoby, přitáhnutí tonoucího pomocí provazu nebo větve, křičení POMOC a sledování tonoucího.

## Šestnáct pravidel pro bezpečnost u vody

### 1. Nechoď se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody.

- Platí nejen pro děti, které neumí plavat, ale pro každého.
- I dobrý plavec může mít chvilkovou zdravotní indispozici či náhlé onemocnění.
- Chodíte snad na horách sami? Je to stejné pravidlo...
- Používejte vhodné a bezpečné plavecké i záchranné pomůcky.

### 2. V prostorách bazénu chod' pomalu.

- Podlaha je mokrá a klouže.
- Největší počet úrazů se stává okolo bazénu.

### 3. Před vstupem do bazénu se řádně osprchujeme a umyjeme mýdlem.

### 4. Chovej se ve vodě ohleduplně, bazén není jen pro tebe.

### 5. Na hloubku patří zdatní plavci nebo děti s dozorem a plaveckou pomůckou.

### 6. Dodržuj pravidla bezpečnosti vodních atrakcí.

- Nikdy se nezdržuj v místě dojezdu

### 7. Neskákej do bazénu mimo vyznačená místa

- Bazén může být v jiných místech mělký a hrozí nebezpečí úrazu

### 8. Neplav a neskákej do vody v neznámých místech

- Do vody mimo určená místa neskáčíme ale vstupujeme.
- Viditelnost v přírodních vodách je malá...mnohdy téměř nulová.
- Nikdy nevíte, co pod vodou je, pokud se nepřesvědčíte, například stromy, pařezy.

## **9. Nechod' do vody jsi-li rozpálený nebo unavený**

- Rozdíl teplot může být příčinou kolapsového stavu.

## **10. Plav v určeném prostoru s dozorem plavčíka, zde máš větší záruku včasné pomoci**

- Trvale hlídaných přírodních ploch je u nás málo, ale přesto, vyznačené zóny jsou bezpečnější díky jejich kontrole i vymezení pro případné hledání pomoci.

## **11. Neplav daleko od břehu**

- Máš-li tuto potřebu, zajisti si vhodný doprovod (dospělou osobu například na člunu nebo paddleboardu).

## **12. Neplav do blízkosti plavidel a plavební dráhy.**

- Vlny i odraz slunce snižují vůdcům plavidel viditelnost plavce.
- Poranění plavidlem či lodním šroubem mívá fatální následky.

## **13. Na plavidla patří děti pouze s řádně oblečenou a upevněnou záchrannou vestou.**

- Nepodceňujte záchranné prostředky, vždy si obleč záchrannou vestu i když jsi dobrý plavec.

## **14. Nekoupej se v blízkosti přehrady či hráze!**

- Rizikové prostředí je nejenom samotné vodní dílo, ale i silné proudy na tekoucí vodě.
- Únava a náročné překonání silného toku je velkým rizikem.
- Jez s vodním válcem je smrtelným nebezpečím!

## **15. Měj u sebe vždy nějakou záchrannou či plovoucí pomůcku.**

- I malé dítě dokáže utopit dospělého dobrého plavce, pokud ten nemá správný výcvik.
- Jakákoliv plovoucí pomůcka je větším bezpečím pro záchránce i oběť, zejména pro záchranu ve vodě.
- Vodní záchranáři používají záchranný pás, vám může posloužit třeba vodní žížala, nebo chcete-li „nudle“, případně plavecká bójka.

## **16. Důvěřuj vodním záchranářům, plavčíkům, uposlechni jejich pokynů a nepřekážej jim v práci.**

- vodní záchranáři vědí co říkají, když se vás snaží přátelsky varovat
- vodní záchranáři ani plavčíci však nemohou být všude a hlídat každého. Za svou bezpečnost jste zodpovědní především vy sami

## **Desatero pro pohyb na ledu**

1. Pro přírodní bruslení upřednostňuj známá a kontrolovaná místa
2. Nevstupuj na led bez stálé tloušťky 10–15 cm
3. Pozor na zasněžené plochy, popraskaný či tající led
4. I zdánlivě silný led se může probořit zejména v místech proudění vody nebo u staveb a skalnatých břehů
5. Na přírodní led nechod' nikdy sám a vždy měj s sebou vhodné pomůcky k záchraně – ledové bodce, píšťalku a lano
6. Dodržuj bezpečnou vzdálenost, alespoň na délku paží. Led může být nestálý
7. Hrozí-li proboření, led praská, nepokračuj! Rozlož svou váhu a vrať se zpět na pevnější led
8. V případě proboření se vracej plazením na silnější led
9. Neváhej s voláním o pomoc! Použij aplikaci záchranka nebo tísňové linky 112, 150, 158 nebo 155 volej o pomoc dříve, než se pokusíš o záchranu.
10. Postiženému zajisti teplo – suchý oděv a pokrývku hlavy, termoizolační fólii, teplý nápoj. Vyčkej příjezdu záchranářů a sleduj životní funkce, začni oživování, pokud je třeba!

## **Vlajky na plážích**

### **• Červená vlajka**

Červená vlajka upozorňuje na velké nebezpečí. Často se vyvěšuje, když jsou velké vlny, silný proud nebo spodní proudy. V některých zemích se používají dvě červené vlajky jako zákaz vstupu do vody.

### **• Dvě červené vlajky**

Hrozí velké riziko a pláž je pro veřejnost uzavřená. Zákaz koupání. Ve Spojených státech můžete být za ignorování dvou červených vlajek pokutováni vysokou pokutou.

- **Černé vlajky**

Namísto dvou červených vlajek se mohou objevit také vlajky černé. Jejich význam je ale stejný. Zákaz koupání.

- **Zelená vlajka**

Ideální podmínky ke koupání. Pláž je otevřená.

- **Žlutá vlajka**

Značí mírné nebezpečí. Více se objevují vlny nebo spodní proudy.

- **Červenožlutá vlajka**

Tyto vlajky ohraničují místo, na které dohlíží plavčík. Jedná se o bezpečné místo ke koupání.

- **Bíločerná kostkovaná vlajka**

Vlajka označuje místo vyhrazené pro vodní stroje (lodě, surfy, čluny, skútry apod.). Plavání zde je jen na vlastní nebezpečí.

- **Červenobílá vlajka s kostkami**

Vyvěšení takové vlajky vás nabádá k okamžitému opuštění vody a evakuaci pláže. Označuje krajní nebezpečí.

- **Fialová vlajka**

Upozorňuje na zvýšené nebezpečí živočichů jako jsou medúzy, žraloci, rejnoci a jiné ryby, které mohou ohrozit zdraví a život člověka.

- **Bílomodrá vlajka**

Označuje prostor vyhrazený potápěčům. Plavat zde můžete, ale musíte dbát zvýšené opatrnosti.

## **Jak pomoci někomu v těžké situaci**

Dětem vysvětlíme, proč je důležité znát základy první pomoci. Zdůrazníme, že na prvním místě je vždy jejich bezpečnost. Řekneme dětem, že i pouhým přivoláním dospělé osoby, nebo zavoláním záchranné služby můžou člověku zachránit život.

### **Čísla na tísňové linky**

- 150 Hasičský záchranný sbor ČR
- 155 Zdravotnická záchranná služba – NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČÍSLO (NEUSTÁLE HO DĚTEM OPAKUJEME)
- 158 Policie ČR
- 112 Jednotné evropské číslo tísňového volání

## Cvičný telefonát na záchranou linku 155

Nejprve dětem vysvětlíme, na co se jich budou při telefonátu ptát. Následně si vysvětlíme, jakým způsobem můžeme na otázky odpovědět. Na závěr si vyzkoušíme několik cvičných telefonátů. Instruktor hraje operátora/ operátorku záchranné služby.

- Jejich jméno
- Co se stalo?
- Kde se nacházejí?
- Je zraněný při vědomí?
- Dýchá?

## Ukázka a nácvik, jak správně zaklonit hlavu a zkontrolovat dýchání

Správné provedení naleznete na odkazu níže. Ukázku provádíme na figuríně, pak se děti rozdělí do dvojic a vyzkouší si správné provedení na kamarádovi.

- [Kontrola dýchání: Jak poznat, zda pacient dýchá normálně](#)

## Ukázka a nácvik resuscitace

Nejprve provedeme ukázku správné resuscitace na figuríně. Pak si každý z žáků vyzkouší resuscitaci na figuríně sám. Opravujeme chyby a chválíme správné provedení.

- Je nutné resuscitovat na pevném podkladu.
- Ruce propnuté v loktech.
- Nutno používat hranu dlaně v oblasti střední hrudní kosti.
- Ramena nad místem stlačení, stehna mají svírat pravý úhel se zemí.
- 5 až 6 cm je ideální hloubka zatlačení dlaně do hrudníku. Při dětech buďte opatrní, stačí jen pár centimetrů (2 až 3).
- Po stisknutí úplně uvolnit. Stlačení a uvolnění by mělo trvat stejně dlouho.
- Stlačujte hrudník s frekvencí 100 až 120 stlačení

## Přehrání scénky záchrany

Dětem zahrajeme celou scénku záchrany.

Jdu ze školy a na autobusové zastávce vidím ležet na zemi muže. Než k němu přistoupím, rozhlédnu se, jestli mi nehrozí nějaké nebezpečí (sklo, oheň, elektrické kabely). V případě, že mi nehrozí nebezpečí, přistoupím k muži a oslovím ho. HALÓ PANE, JSTE V POŘÁDKU? POTŘEBUJETE POMOC? Pokud muž nereaguje, pokusím se přivolat dospělou osobu. Pokud v okolí není nikdo, kdo by mi mohl pomoci. Přikleknu k muži a zkusím s ním lehce zatřást. HALÓ, JSTE V POŘÁDKU? Muž stále nereaguje. Zakloním muži hlavu a zkontroluji, jestli dýchá. Muž nedýchá. Volám na číslo 155 a operátorce odpovím na všechny otázky. Mobil přepínám do módu handsfree. Operátorka mě požádá, abych začal stlačovat hrudník. Provádím resuscitaci podle rad operátorky. Stále se snažím přivolat dospělou osobu na pomoc. Stačování hrudníku provádím do té doby, než přijede lékař záchranné služby. Po příjezdu záchranné služby lékaři popíši, jakým způsobem jsem se muži snažil pomoci.

**NA ZÁVĚR LEKCE ZOPAKOVAT, ŽE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PŘIVOLAT DOSPĚLOU OSOBU A PŘIPOMENOUT DŮLEŽITÁ ČÍSLA!! I POUHÝM PŘIVOLÁNÍM DOSPĚLÉ OSOBY, DĚTI MŮŽOU ZACHRÁNIT ŽIVOT!!**

## **ZÁKLADY VODNÍ ZÁCHRANY**

(Předpokládaná délka lekce je 60 minut)

### **Teoretická část**

Všem dětem vysvětlíme, proč nikdy nesmíme ohrozit sami sebe při záchranné tonoucího, v případě záchrany tonoucího můžeme použít (žížalku, míč atd.), uvedeme alespoň 3 způsoby, jak pomoci tonoucímu: vhození tonoucímu plaveckou pomůcku, přivolání plavčíka, přivolání dospělé osoby, přitáhnutí tonoucího pomocí provazu nebo větve, křičením POMOC a sledováním tonoucího.

### **Praktický nácvik**

#### **Sebezáchrana ve vodě:**

- Zopakování teorie šlapání vody.
- Žáci jsou u kraje bazénu a šlapou vodu, na povel instruktora zvednou jednu ruku mávají a křičí **POMOC POMOC POMOC!!!**
- Na další povel instruktora si žáci lehnou do sebezáchranné splývavé polohy na zádech, princip je stejný jako při splývání v poloze hvězda s tím, že nohy a trup jsou spuštěny lehce pod vodu, obličej musí být neustále nad vodou, žáci dýchají a relaxují.
- Na závěrečný povel žáci začnou opět šlapat vodu a volat o pomoc.

#### **Nácvik záchranné akce:**

- Žáci se rozdělí do dvojic, jeden žák hraje tonoucího a druhý hraje zachraňujícího. Po dokončení akce se vymění.
- Zachraňující žák křičí **POMOC POMOC, TOPÍ SE!!!** Použije žížalku a podá jeden konec tonoucímu, za druhý konec přitahuje tonoucího ke břehu bazénu.
- Zachraňující žák křičí **POMOC POMOC, TOPÍ SE!!!** Vyhledá vhodnou plovoucí pomůcku na kraji bazénu (žížalka, míč, deska) a vhodí ji tonoucímu, dále křičí na tonoucího, aby se držel pomůcky kopal nohama a plaval ke břehu.
- Zachraňující žák křičí **POMOC POMOC, TOPÍ SE!!!** Vezme dvě žížalky, jednu si dá pod ruce a druhou drží v rukou a plave k tonoucímu, zakřičí na tonoucího „chyt se žížalky a kopej ke kraji bazénu,“ zachraňující se nikdy nepřibližuje na dosah k tonoucímu (tonoucí bývají velice agresivní, nebezpečí utopení obou).
- Zachraňující žák křičí **POMOC POMOC, TOPÍ SE!!!** Vezme dvě žížalky, jednu si dá pod ruce a druhou drží v rukou a plave k tonoucímu, zakřičí na tonoucího „chyt se žížalky“ a táhne za druhý konec žížalky tonoucího ke břehu. Zachraňující se nikdy nepřibližuje na dosah k tonoucímu (tonoucí bývají velice agresivní, nebezpečí utopení obou).

**Zdroj:** <https://www.bezpecnedetstvi.cz/>

<https://www.jenprocestovatele.cz/>