

ZŠPRODĚTI
ZŠPLAVÁNÍ

Příručka **instruktora**

OBSAH

O NÁS	2
ZÁSADY UČITELE ZŠ PLAVÁNÍ	4
SPOLUPRÁCE NA KURZU ZŠ PLAVÁNÍ	7
KOMUNIKACE INSTRUKTORA ZŠ PLAVÁNÍ S DĚTMI	9
VÝUKA PLAVÁNÍ NA KURZU ZŠ PLAVÁNÍ	21
DOPLŇKOVÝ PROGRAM ZŠ PLAVÁNÍ	29
KRIZOVÉ SCÉNÁŘE	37
ZAKONČENÍ KURZU	58
ČASOVÝ ROZVRH KURZU	59



Projekt byl založen v roce 2017 dvěma kamarády Omarem el Karibem a Marcelem Valouchem, bývalými spoluplavci a spoluhráči vodního póla v TJ Tábor a také kolegy z dvou pražských plaveckých škol. Původní tým byl složen ze čtyř lidí. Dnes tým čítá 100 členů.

Jsme mladá společnost, která si klade za cíl přinést do vzdělávacího systému svěží vítr. Chceme pomoci tam, kde jsme jako externí subjekt působící mimo MŠMT schopni a zároveň tam, kde si myslíme, že má systém největší mezery. Pořádáme sportovní a vzdělávací akce pro ZŠ i pro veřejnost, usnadňujeme online vzdělávání.

Naším mottem je bavit, vzdělávat a rozvíjet. Chceme dětem ukázat nejkratší cestu, ale také je nechat samostatně hledat cesty nové. Učíme děti nenásilně nacházet jejich hranice a umožňujeme jim další růst.

Podporujeme rozvoj jednotlivců i týmu. Povzbuzujeme přirozenou sebedůvěru, chuť spolupracovat, vzájemný respekt, toleranci i smysl pro humor. Pomáháme dětem budovat pozitivní vztahy na všech úrovních – k sobě samým, ke druhým lidem, ke zvířatům, k živé a neživé přírodě i k lidským výtvorům.

Užívané hry na kurzech, názvy družstev, postavy v on-line hrách a cvičeních a celkový vizuální obsah projektu ZŠ PRO DĚTI je protnut s příběhem a postavami v naší publikaci Ostrov Socci.

Abychom mohli pořádat pobytové akce, jsme jako společnost Flashtones, s.r.o. držitelé vázané živnosti cestovní kancelář. Naše společnost je tedy pojištěna proti úpadku a veškeré finance školy i rodičů jsou tak zcela chráněny. Pro maximální komfort máme sjednané taktéž pojištění odpovědnosti za škodu.

Neziskové a dobrovolnické projekty jsou zajišťovány ZŠ PRO DĚTI, z.s.

ZŠPRODĚTI

ZŠPLAVÁNÍ ZŠDOMA ZŠENVIRO

ZŠVÝLETY ZŠLYŽOVÁNÍ ZŠACADEMY



ZÁSADY UČITELE ŽŠ PLAVÁNÍ

- BEZPEČNOST DĚTÍ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ! JE TŘEBA NEUSTÁLE POČÍTAT, KONTROLOVAT DNO, HLADINU A VŽDY MÍT O DĚTECH PŘEHLED.
- Páskování je lepší nežli špatný návyk, nebojte se páskovat!
- Dbáme na správné držení plaveckých pomůcek a správné ustrojení (brýle, čepičky, plavky)
- Na hodině jsme vždy první, tzn. před příchodem dětí.
- Na hodiny chodíme ve sportovním oblečení, upravení, a to v jednom jediném slova smyslu.
- Před dětmi nikdy nekouříme.
- Aby nám to skvěle hrálo s dětmi i učiteli, je potřeba, abychom byli vždy dobře naladěni.
- Nikdy během výuky nepoužíváme vulgarismy, hrubé výrazy, natož telefony.
- Před učiteli si nestěžujeme, jsme přiměřeně komunikativní a přátelští.
- Když je potřeba, děti napomeneme, nikdy je ale neponižujeme, jsme trpěliví, povzbuzujeme, nezapomínáme chválit!
- Zdůrazňujeme dětem výhody spolupráce a přátelství.
- S dětmi se nikdy nepropojujeme na sociálních sítích.

- Dodržujeme strukturu hodiny, nepřeskakujeme rozcvičky, adaptační hry, ani hru na konci.
- Do přípravy outdoorových i indoorových aktivit se zapojují všichni lektori.
- Jakékoli organizační změny, problémy v hotelu nebo hotelovým personálem řešíme přes hlavního instruktora.
- Jsme tým a ctíme zásadu jeden za všechny a všichni za jednoho.
- I na večerním programu jsme proaktivní, s dětmi komunikujeme přátelsky a zajímáme se o ně. Pokud budeme na párty sedět, těžko se rozjede pořádná party.
- Přebíráme od učitelů spočítané děti a spočítané děti jim také vracíme.
- Ve volných hodinách se vzděláváme, a hlavně v počátku chodíme na naslechové hodiny zkušenějších kolegů. Dotazy konzultujeme s hlavním trenérem.
- Máme pečlivě nastudované veškeré materiály související s kurzem.

Naším mottem je bavit, vzdělávat a rozvíjet. Chceme dětem ukázat nejkratší cestu, ale také je nechat samostatně hledat cesty nové. Učíme děti nenásilně nacházet jejich hranice a umožňujeme jim další růst. Podporujeme rozvoj jednotlivců i týmu. Povzbuzujeme přirozenou sebedůvěru, chuť spolupracovat, vzájemný respekt, toleranci i smysl pro humor. Pomáháme dětem budovat pozitivní vztahy na všech úrovních – k sobě

*samým, ke druhým lidem, ke zvířatům, k živé a neživé
přírodě i k lidským výtvorům.*



SPOLUPRÁCE NA KURZU ŽŠ PLAVÁNÍ

Pro úspěšně zvládnutý kurz je třeba nastavit funkční spolupráci na všech úrovních. Směrem ven – s hotelem, případně ostatními obchodními partnery, s vedením školy, jejími zástupci a směrem dovnitř – mezi instruktory, hlavními instruktory a servisním týmem.

Servisní a obchodní tým

- Zodpovídá za hladký průběh akcí.
- Vytváří personální obsazení jednotlivých švp, vč. Zdravotníků.
- Vytváří rozpisy ubytování na jednotlivých lokalitách.
- Řeší zásadní provozní problémy jednotlivých švp ve spolupráci s hlavními instruktory.
- Zajišťuje komunikaci s dopravci, hotely, bazény a jinými partnery.
- Zaštiťuje veškerou administrativní koordinaci akce.
- Komunikuje s vedením školy se školami.
- Nahrává fotografie z kurzů do zamčeného rozhraní na webu zsprodeti.cz.

Hlavní instruktoři

- Manažeři jednotlivých kurzů a brand manažeři společnosti.

- Zodpovídají za hladký průběh příslušných kurzů se vším, co to obnáší.
- Komunikují na všech úrovních s učiteli, s kolegy instruktory, s hotelem, s obchodním a servisním manažerem.
- Poskytují odborné poradenství pro všechny instruktory.
- Zodpovídají z nahrávání a tisk fotografií z kurzů na disk.

Tým našich učitelů, lektorů a instruktorů

- Mladá a dynamická skupina s vášní pro sport a vzdělání.
- **Učitelé, lektori a trenéři**, kteří jsou odborní, empatičtí, přátelští, nápomocní, týmoví, zodpovědní, mají touhu se zdokonalovat a jsou přiměřeně loajální vůči projektu ZŠ PRO DĚTI.
- Znají místo/prostředí, kde probíhá kurz a jsou schopni poradit s většinou dotazů učitelů i dětí.

Učitelé a rodiče

- Nezbytná součást týmu, stejně jako děti jsou ovšem našimi klienty a zaslouží si trpělivý a respektující přístup.
- Nadstandardní **vztahy s učiteli a rodiči** bývají i základem k úspěchu u dětí. Kvalitní vztahy s nimi jsou předpokladem hladkého průběhu akce a zejména úspěšného procesu učení dětí.

KOMUNIKACE INSTRUKTORA ZŠ PLAVÁNÍ S DĚTMI

Základem jakéhokoli vztahu je **komunikace**.

Předpokladem špičkově odvedené pedagogické práce jsou nejen odborné znalosti, ale i vysoká úroveň komunikačních dovedností, na kterých je nutné neustále pracovat a zdokonalovat je. Zásadní význam má již samotný **první kontakt – přivítání** dětí a učitelů ihned po příjezdu, snížení stresu a nejistoty, navození pozitivní nálady, pomoc s nastěhováním a orientací na objektu. Snažíme se získat důvěru autentickým a **vstřícným přístupem**.

Druhy komunikace

- **Verbální a nonverbální**
- Nonverbální sdělení (60-90% sdělení)
- Nonverbální komunikace se dále dělí na **extralingvistické a paralingvistické prostředky**.
- Dobrý instruktor využívá **pestrou paletu** výrazových prostředků.

Nonverbální komunikace

Jedná se o souhrn mimoslovních sdělení, která člověk vědomě či nevědomě předává žákovi nebo celé skupině. Zjednodušeně řečeno jde o komunikaci beze slov.

a) NK – extralingvistické prostředky

Extralingvistika obsahuje mimo řečové prostředky komunikace, které se vyjadřují tělem. Mezi hlavní prostředky patří gesta, mimika, oční kontakt, dotyk, poloha, držení těla, vzdálenost mezi komunikujícími, vzhled člověka.

- **Haptika** – způsob sdělení tělesným kontaktem- dotyky pouze přátelské/motivační nebo přímo spjaté s výukou
- **Mimika** – vyjadřování výrazem tváře, úsměv, motivační mračení nebo v nadsázce pomáhá.
- **Oční kontakt** – střetnutí očí mezi dvěma individualitami – trenérem a žákem. Je to přijímač i vysílač informací.
- **Gestika** – výrazové pohyby rukou, které doplňují nebo nahrazují mluvený projev – šetří hlasivky.
- **Proximální vzdálenosti** – vyjádření vztahu mezi lidmi prostřednictvím vzdálenosti, kterou k sobě komunikující subjekty zaujímají. Při výkladu pomáhá snížit se k dětem na úroveň očí, s bojácnými dětmi chodit do vody.
- **Postura** – poloha, kterou člověk zaujme v sociální interakci- “trenérský postoj“.
- **Vzhled** – trenér vždy ve sportovním oblečení, pokud možno s naším trenérským tričkem, upravený.

b) NK – paralingvistické prostředky

Paralingvistika zkoumá zvukovou stránku verbální komunikace. Ve své podstatě se jedná se o zkoumání použití lidského hlasu.

- **Povzdechy** - pozitivní konotace hm, chjo, tss..
- **Pauzy** – cca 0.5 s-1 s na nádech, kratší pauzy působí jako blábolení a děti ztrácí pozornost.
- **Hlasitost řeči** – instruktor ji přizpůsobuje obsahu řeči a akustické kvalitě prostoru, využívá ztišení pro získání pozornosti, motivační křik pro nabuzení/povzbuzování.
- **Rychlost řeči** – přizpůsobuje dané činnosti.
- **Slovní důraz** – většinou se klade na začátek slova, konkrétně na jeho první slabiku.
- **Barva hlasu** – je daná anatomicky, nicméně s ní lze v procesu učení pracovat a vyjadřovat emoce.
- **Tón hlasu** – instruktor dává intonací najevo přijetí, zájem, péči.
- **Akustické podněty** – píšťalka/hvízdání, tleskání... pozor na nadužívání.

Chyby v nonverbální komunikaci instruktora

- Tichá řeč
- Příliš hlasitý projev
- Rozechvělý hlas
- Monotónní(apatický) hlas

- Rychlá a nesrozumitelná mluva
- Mluvení bez pauz
- Příliš hluboký hlas
- Příliš vysoký hlas
- „Eeh“ před větami
- Nejednotnost verbální a neverbální komunikace

Verbální komunikace instruktora

Verbální komunikace znamená komunikaci prostřednictvím jazyka a řeči. Verbální komunikace charakterizuje člověka vůči jiným společensky žijícím živočichům.

- **Slova mají obrovskou moc**, je třeba je vážit
- Důležitá je **láska k dětem, rovnocennost a respekt**.
- Volíme komunikaci přiměřenou věku dětí – sdělujeme jednoduché a **pochopitelné pokyny**
- Vždy děti slovně motivujeme, **oceňujeme snahu**, ne tolik výsledek.
- **Vždy se ujišťujeme**, zda všichni sdělení pochopili a přijali.
- Děti by měly vždy dostat **prostor pro vyjádření** a přebrání odpovědnosti.

Chyby ve verbální komunikaci instruktora

- Ne příkazům aneb hranice jsou třeba nastavit zejména zvnitřněním hodnot.
- Ne vyhrožování.
- Ne trestům.

- Ne nálepkování.
- Ne zesměšňování.
- Ne moralizování.
- Ne citovému vydírání.
- Ne uplácení odměnami.
- Ne litování, a ne mazání medu kolem pusy.
- Ne nadužívání zdvořilosti.
- Ne nejasnosti sdělení.
- Ne přílišnému mluvení (bez naslouchání).
- Ne aroganci a nadřazenosti.
- Ne srovnávání.
- Ne příliš častému připomínání chyb.

Tipy a triky v komunikaci s dětmi

- Chováme se k dětem stejně jako k dospělým, jen přizpůsobujeme způsob sdělení věku, vzdělání apod.
- Kdybychom byli na místě dítěte, co bychom chtěli slyšet, aby nás to povzbudilo?
- Pozitivní sdělení.
- Jednou za čas můžeme ukázat slabost.
- Najít způsob, jak ovládnout negativní emoce, které brání nadhledu („já-výroky“, opláchnutí obličeje). Děti se některé věci teprve učí, je třeba trpělivosti a pochopení.
- Ztišení hlasu a pauzy pro získání pozornosti fungují často lépe než zvyšování hlasu.
- Vždy dodržujeme, co slíbíme/nikdy dětem nelžeme (pouze a jen z legrace, pokud víme, že to pochopí).

- Humor a nadsázka jsou skvělým komunikačním prostředkem (důležité nepřekročit hranici – pozor na ironii a výsměch).
- Oslovování dětí jménem.
- Popisujeme situace, ale nehodnotíme.
- Namísto direktivu podáváme informace v první osobě množného čísla (eventuelně jednotného) nebo ve třetí osobě jednotného nebo množného čísla.
- Výzva ke spoluúčasti.
- Občas dáme dětem v něčem na výběr (týká se hlavně závěrečných částí hodin).
- Na otázky dětí není třeba vždy odpovědět monologem nebo poučováním, stačí vrátit otázku zpátky stylem co si o tom myslíte vy.?
- Využijte osobní zkušenost.
- Neberte si věci osobně.
- Vyhýbat se „útokům“ v 2.osobě (podmět je v 1. + 3.os.) postupem:1.popsání svého pocitu,2.co to vyvolalo,3. přání/očekávání
- Namísto trestu využívat postupu přestupek – spoluúčast – náprava.

Motivace aneb jak dětem sdělovat nedostatky

Motivace je psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí žáka, aby něco konal nebo nekonal.

- Důležitá je **pozitivní motivace** – „ty se to snad nikdy nenaučíš“ vs. „když zvládneme tohle, půjde nám tamto lépe“.
- Nikdy **se nesmí cítit méněcenně** – kritika se nesmí nikdy týkat jejich hodnoty
- Namísto kritiky předat spíše **zpětnou vazbu** – nejprve za něco pochválit, poté sdělit nedostatky
- **Smysluplnost** – vědět, proč mám něco udělat

Empatie

Empatie je schopnost člověka porozumět pocitům jiných lidí, jako by to byly jeho vlastní pocity, či emoce. Pro dobrou schopnost empatie je důležité odprostit se od vlastních hodnot, pocitů, předsudků, asociací, názorů a přijmout hodnoty druhého, jakkoli mohou být v rozporu s těmi našimi. Pozor, empatie není soucit, ani lítost! Zpravidla lze dělit empatické chování na tři fáze:

1. **Aktivní naslouchání**, provázené nonverbálními projevy účasti-oční kontakt, fyzická blízkost, přikyvování a verbálními projevy-hm,ano,jo..
2. **Pojmenování pocitů**, co dítě prožívá-ty, ti, tebe... vždy pauza na reakci
3. **Vyjádření podpory** (udělám, co bude v mých silách... v případě stesku po rodičích pomáhá bavit se o předmětu touhy (o matce/otci)

„Empatie činem“- někdy je třeba všechny fáze přeskočit a rovnou „konat“- nandání pásku, nalití čaje apod.

Role strachu v procesu učení

Strach je emoce, vznikající jako reakce na hrozící nebezpečí. Doprovázejí ho neurovegetativní projevy, zpravidla zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku, někdy husí kůže.

- **Strach/pocit ohrožení brání rozvoji** motorických **dovedností**.
- Omezuje pozornost, vnímání, paměť, zvětšuje chybovost, **blokuje logické uvažování**.
- Je třeba se ho co nejrychleji zbavit zejména klidem a **empatickým chováním** instruktora.
- Křik vyvolává v dětech strach a tím i omezuje možnost učit se... **Nekřičte!**
- Strach, stejně jako žádnou jinou emoci **nelze zlehčovat/popírat**.
- Na ovládnutí strachu/stresu z vodního prostředí má obrovský vliv **dýchání**.
- Není dobré v dětech nikdy vyvolávat strach-aní vyhrožováním a „proroctvím“ typu „neběhej na bazéně, zlomíš si nohu“ ale „na bazéně se neběhá, klouže to tam!“

Instruktor jako vzor

Vzor lze definovat jako ideál či obraz „dokonalosti.“ Z toho plynou na pedagogické pracovníky vysoké osobní i osobnostní nároky a vysoká míra zodpovědnosti.

- **Instruktor je pro děti vzor**, často chtějí být jako on.
- Rozdíl autorita a mocenský přístup vs. **přirozená autorita** (přinutím tě dělat, co je správné vs. tato věc má tento smysl a takové důsledky).
- **Děkuji a prosím** jsou slova, která patří i do mezigenerační komunikace.
- Velká odpovědnost – zlovyky **nikdy neukazovat** před dětmi.

Učení specifických dětí

Každé dítě je individualita, má různé fyzické, intelektuální a jiné předpoklady, má různé druhy obav, pochází z různých socioekonomických poměrů a prošlo různými způsoby výchovy. **Všechny děti** (s výjimkou těžkých postižení) **se ale mohou naučit plavat!**

- Je třeba věnovat pozornost talentovaným i méně talentovaným dětem.
- Bereme v potaz kulturní odlišnosti dětí některých cizinců.
- Jazyková bariéra – důležitost nonverbální komunikace.
- Zranění/Tělesné postižení-bereme v úvahu, vymýšlíme způsob provedení, aby nedocházelo ke zbytečným úlevám.
- Psychologická odchylky a poruchy (ADHD, autisté, Aspergerův syndrom) nutná předchozí konzultace s vyučujícími

Jak můžeme rozvíjet vztah s dětmi

Zajímat se o jejich zájmy.

Mluvíme s nimi, ne na ně.

Tmelení skupiny

Kromě učení dovedností jednotlivců je úkolem instruktora na kurzu ZŠ Plavání i práce s danou skupinou a vztahy uvnitř ní. Ve své podstatě se jedná o jeden z nejdůležitějších úkolů instruktora ZŠ Plavání.

- Úlohou instruktora ZŠ Plavání je **pracovat s individualitou i týmem**.
- Snaha do všech činností zapojit **všechny děti**, nikoho ale násilím nenutíme.
- Zdůrazňujeme výhody **spolupráce**.
- **Pozor na ironii a zesměšňování**, jakožto častý kořen následné šikany jednotlivců.
- **Řešení konfliktů** mezi dětmi **spravedlivě** a s nadhledem.
- Učit děti **spolupráci** namísto soutěžení.

Instruktorova toxická slova vs. fungující komunikace

- **Vynechat** (zase, ihned, okamžitě, proč) a **zařadit** (vidím, že..slyším, že..cítím, že..rád bych.., děkuji vám za.., prosím, abyste.. toto plaveme tak, že...)
- Tobě se do toho moc nechce vid'? Aničko, chvilka a Potom už nás čeká... vs. šup, nezdržuj, ostatní na tebe čekají!

- Vidím, že máš strach, jsem tu s tebou. vs. Neboj se!
- Kopej! vs. Franto, nohy!
- Děti, potřebuji vaši pozornost. vs. Buďte zticha!
- Špatně se mi mluví k tvým zádům. vs. Otoč se a poslouvej sakra!
- Žádné strkání! vs. Proč do něj strkáš?
- Neber si to tak. vs. Asi se teď cítíš smutná, chceš si o tom promluvit?
- Zvaž, jestli by to nešlo udělat jinak. vs. Takhle je to špatně.
- Co se stalo? Vs. Vidím, že nejsi ve své kůži, můžu ti nějak pomoci?
- Jsem na vás našťvaný, protože jste to neudělali. vs. Jsem našťvaný, protože nemám rád, když se nedodržují dohody, pomohlo by, kdyby...

Časté problémy aneb výzva pro vás

- Nechce se mi!
- Nejde mi to!
- Už nemůžu!
- Je mi zima!
- Bojím se!
- Bolí mě břicho/hlava/ruka!
- To je nuda! To dělat nebudu!
- Proč musíme plavat tohle?
- Když to odplaveme, budeme mít na konci volno?
- Dítě se oboří na spolužáka: „Jdi už doprdele, Franto!“

- Johanka neustále vyrušuje a opakovaně nereflektuje na naše výzvy...
- Míra s Pepou hráli fotbal na pokoji a rozbili okno a vy jdete zrovna okolo...
- Dali jste dětem na výběr mezi volnou zábavou a rybičky rybáři-6 dětí chce zábavu a 4 děti rybičky (jsou smutné, že nevyhrál jejich výběr)



VÝUKA PLAVÁNÍ NA KURZU ZŠ PLAVÁNÍ

Plavání je zdravý **sport**, ale zejména **životní dovednost**, má výsadní postavení mezi ostatními sporty ve školském vzdělávacím systému. Hlavním úkolem školního plaveckého kurzu je především zbavit žáky strachu z vody, naučit je základní orientaci ve vodě, dýchání ve vodě, plaveckou polohu neboli splývání, bezpečný vstup do vody, základy záchrany a sebezáchrany, základy potápění a v neposlední řadě absorbovat i základy plaveckých způsobů znak, kraul, prsa, eventuálně motýl. Na začátku plaveckého výcviku je nutné seznámit se s žáky a dle určeného metodického postupu diagnostikovat u každého žáka úroveň plaveckých dovedností. Následně jsou žáci rozděleni do skupin o podobných úrovních plaveckých dovedností. Ještě před vstupem do bazénu je nutné prověřit, zda se ve skupině objevují žáci, kteří se bojí vody a budou potřebovat plavecké nadlehčovací pomůcky – pásky.

- Používáme naši vlastní metodiku vyvinutou na základě letitých zkušeností z ČR i zahraničí.
- Družstva jsou rozdělena dle výkonosti po max. deseti žácích. Které družstvo je kolikáté nejlepší není třeba dětem zdůrazňovat a zbytečně je rivalizovat.
- Názvy družstev jsou delfíni, námořníci, chobotnice, piráti, tuňáci a želvy.

- Chceme maximálně posunout úroveň dovedností u méně talentovaných, průměrných i talentovaných dětí – volíme **individuální přístup**.
- Dodržujeme **strukturu lekcí** (15,15,45,15)
- Sledujeme intenzitu zatížení a **únavu** u dětí.
- Zdokonalujeme své vlastní plavecké dovednosti.
- **Chválíme a povzbuzujeme.**
- **Dodržujeme bezpečnost.**

Struktura hodin ZŠ Plavání

- **Rozcvička – zahřátí**, příprava na „výkon“, „nabuzení“, „posílení svalstva“.
- **Úvodní (adaptační)** – specifické rozcvičení a příprava na plaveckou výuku, rozvoj koordinačních schopností a uvědomování si vlastního těla, adaptace na vodní prostředí.
- **Hlavní** – osvojování plaveckých dovedností, zvládnutí základních plaveckých způsobů znak, prsa a kraul, seznámení se základy první pomoci, skoky do vody a potápění
- **Závěrečná** – především hry ve vodě.

1. Rozcvička

Úkoly rozcvičky jsou zahřátí a celková aktivace organismu, prevence vzniku únavy a zranění, snaha o pochopení její důležitosti. S dětmi neustále komunikujeme, zdůrazňujeme, co děláme a proč. Jeden

z instruktorů vede rozcvičku, druhý opravuje a pomáhá žákům se správným provedením cviků.

- **Dynamická rozcvička** aneb **ne** statickému stretchingu!
- Důraz na **uvědomování si těla**.
- Užíváme správné **názvosloví** a popis cviků.
- Rozcvička postupně **gradu**je.
- Důraz na **správné pořadí** a logičnost cvičení.
- Mobilita zejména ramenních kloubů, posilování středu těla.
- Děti by měly být schopny po skončení kurzu **sestavit rozcvičku**.

2. Adaptační část

Hlavním úkolem této části je nenásilné přizpůsobení dětí vodnímu prostředí („vodní rozcvička“) a příprava na pohyb ve specifických podmínkách – ve vodě.

Adaptační část probíhá většinou **společně – jeden instruktor předvádí, druhý opravuje**. Kromě provádění cviků dbáme na:

- **Hygienu – sprchujeme** se vždy krátce před a po lekci. Po odpolední lekci se umyjeme důkladně mýdlem.
- Správné **ustrojení – brýle**, čepička, zavázané plavky. Dětem vysvětlíme důvod používání. Vysvětlení **důvodu využití plaveckých pomůcek. Patří sem:**
 - Hry pro **seznámení s vodou**
 - Hry pro nácvik **dýchání**

- Hry pro nácvik **splývání**
- Hry pro **potápění a orientaci ve vodě**

3. Hlavní část

V této části se soustřeďuje hlavní cíl hodiny. Jedná se většinou o nácvik prvkových cvičení jednotlivých plaveckých způsobů nebo nácvik samotných plaveckých způsobů. Nutné je hlavní část slovně uvést a vyžadovat maximální pozornost žáků.

- Vždy třeba, co nejjednodušeji a nejpřesněji **popsat** dané **cvičení** a k čemu slouží.
- Všechny děti by měly ještě na souši cvik **předvést**.
- Pro opravování chyb nám následně často postačí **nonverbální komunikace** (mimika, gestika...).
- S nejslabšími skupinami je třeba **chodit do vody**.

a) Znak

- Nejjednodušší plavecký způsob, musí ho spolu se základními plaveckými dovednostmi zvládnout všechny děti.
- Na začátku je důležité dbát na nácvik **splývání** na zádech v několika variantách.
- Potřeba používat plavecké pomůcky (nutné páskovat).
- Správné provedení znakového kopu- „**Vykopání nohou**“.

- Správná **technika rukou** a souhra se znakovým kopem.
- Dbát na správné finální provedení (dokonalá horizontální poloha těla, nedobíhat, nekroutit se, zahájení a ukončení záběru ve správné poloze rukou).

b) Kraul

- Základní provedení by měla zvládnout většina dětí.
- Na začátku je důležité dbát na důsledný nácvik **dýchání**, vodní hry a triky na odbourání strachu z vody, nácvik splývání na břicho v několika variantách.
- Potřeba používat plavecké pomůcky (nutné páskovat).
- Správné provedení kraulového kopu-
„Vykopání nohou“.
- Správná technika **nádechu do stran**.
- Správná **technika rukou**.
- Nemáme-li zvládnuté správné dýchání nezařazujeme ruce, rozložený kraul.
- Dbát na správné finální provedení (správné provedení kopu, nádechy z „ucha“, správná vedení záběru a jeho správná délka, nekroutit se).

c) Prsa

- Děti by měly zvládnout správné provedení provedení prsového kopu a pochopit souhru.
- S nácvikem začínáme až po zvládnutí provedení kraulových/znakových nohou (středa,čtvrtek).

- Na začátku je důležité na souši důsledně probrat techniku prsového kopu – „**fajfky**“.
- V počátku nás nezajímá dýchání – provádíme cvičení s žížalkou a sledujeme správné provedení kopů a opravujeme.
- Často je nutné chodit do vody.
- Dýchání začínáme nacvičovat s „**dvojím kopem**“ – nejprve s pomůckou, poté bez.
- Správnou techniku rukou máme již zvládnutou – připojujeme je nejprve ke dvojímu kopu.
- Finální provedení provádíme s **dlouhým splýváním**.

Na školním kurzu nezařazujeme pro nácvik prsou jinou pomůcku než žížalku (ne piškotům ☺)

d) Motýl

- Nacvičujeme pouze u žraloků, eventuálně u námořníků (čtvrtek, pátek).
- Začínáme s delfínovým vlněním.
- Připojujeme prsové ruce.
- Připojujeme střídavě kraulové ruce s nádechy dopředu.
- Vysvětlíme správné provedení techniky rukou („letadlo, „obkreslíme zeměkouli“) a dýchání.

Ve finálním provedení se na školním plavání nezabýváme detaily.

Skoky do vody

- Postupně překonávat strach z vody.
- Dodržet postup vstupu do vody v pořadí:
 - Vklouznutí do vody(diamant), krok, hřebík, šipka z kolene, šipka z podřepu, šipka ze stoje, šipka z bloku.
- Za určitých okolností je možné dětem „pomoci skočit“.

Potápění

- Valná většina dětí by měla zvládnout vylovit předmět z hloubky dvou metrů.
- Předpokladem je předchozí odbourání strachu z vody a úspěšná vodní adaptace (zadržetí dechu, otevření očí pod vodou).
- Vysvětlení správné techniky zanoření.

Vodní záchrana - praktická část

- Zahrnuje jeden 45 min. dlouhý blok s praktickými ukázkami a nácviky záchrany a sebezáchrany. Bezpečnost zachraňujícího je vždy na prvním místě!
- Praktický nácvik sebezáchrany ve vodě.
- Nácvik šlapání vody, přivolání dospělé osoby a dalších specifických dovedností nutných pro efektivní sebezáchranu.
- Praktický nácvik záchranné akce ve dvojicích s využitím pomůcek.

Závěr hodiny

Cílem závěrečné části je umožnit dětem v daných podmínkách a dle stanovených pravidel vlastního přístupu k pohybu ve vodě a tím jim napomoci cítit se ve vodě ještě více přirozeně. Techniku v této části opravujeme jen minimálně nebo vůbec, sledujeme zapojení, pokud možno, všech žáků, motivujeme a napomáháme dobré náladě.

- Nastavit **bezpečné prostředí pro hru.**
- **Dozorovat**, ale děti **nerušit**.
- Marco polo – instruktor dělá Marca.
- Rybičky rybáři – na šířku.
- Vodní polo – nutné opáskovat děti – zjednodušená pravidla – nechytat protihráče, netlačit míč pod vodu, do 5 s přihrát. Hrajeme s malými míči.
- Volná zábava – nutno vždy zopakovat pravidla bezpečnosti.
- Na konci hodiny vždy provedeme společně s dětmi **hodnocení**.



DOPLŇKOVÝ PROGRAM ZŠ PLAVÁNÍ

Doplňkové programy byly vytvořeny zejména k posílení zdravých vztahů mezi dětmi, jako prevence šikany a se snahou podpořit zdravé sebeprosazení, naslouchání sobě navzájem a vzájemnou spolupráci dětí mezi sebou.

- **Teambuilding.**
- Rozvoj všeobecných motorických dovedností u doplňkových sportovních aktivit.
- Rozvoj dalších dovedností, zejména sociálních, u večerního zábavního programu.
- Podvědomé učení specifických plaveckých dovedností (hry pro rozvoj dýchání).

Večerní programy ZŠ Plavání

Čtyři devadesátiminutové řízené nízko-intenzivní programy pro rozvoj **kreativity, představivosti** a rozkvet **hudebních, tanečních a výtvarných schopností.**

- Zahrnují Stolní hry, Výtvarný večer, Hudební večer, Party ZŠ Plavání, Hudební večer může být nahrazen „Bojovkou“.
- Příležitost, jak poznat děti jinak.
- Instruktor plní roli **animátora**, je dětem blíže.
- Pravidla jsou **rozvolněnější** než při ostatních aktivitách.
- Je třeba vždy programy **připravit** i řádně **uskladnit** na vyhrazená místa.

- V rámci daných tematických celků pracujeme s naší metodikou, hrami, postavami apod.

1. Herní večer ZŠ Plavání

Probíhá většinou první večer. Program stolních her a hry samotné byly vytvořeny s cílem posílit sociální vazby mezi dětmi, nastavení pocitu bezpečí a neformálního seznámení dětí se svým instruktorem, který je bude provázet celým kurzem.

- Preferujeme naše **vlastní hry**.
- Nutná příprava a zapojení **všech instruktorů** předem cca **20 minut**.
- Děti jsou rozděleny po čtyřech až šesti a střídají se na jednotlivých stanovištích stolních her, na každém stanovišti stráví cca 8-13 minut.
- Instruktor moderuje večer, **vysvětluje pravidla** jednotlivých her, které děti neznají, udržuje **dobrou náladu, motivuje** a dbá na zapojení **všech dětí**.
- Pomáhá udržovat čistotu a zamezuje **poškození her a vybavení hotelu**.
- Společně s ostatními instruktory **uklízí** po skončení lekce hry na stanovená místa (15minut).
- V závěrečné části hodiny děti sdílí zážitky a obohacují se o podněty.

2. Hudební večer ZŠ Plavání

Cílem programu je představit hudbu jako jeden ze základních pilířů komunikace. Posilujeme vnímání hudby a přirozenou formou učíme pochopit její základní mechanismy. Pomáháme dětem rozvíjet kreativitu a abstraktní myšlení. Je prokázáno, že kontakt s hudbou pomáhá rozvoji mozku a nervové soustavy. Umožňujeme dětem stát se aktivními tvůrci, nejen pasivními konzumenty. Skrze hudební hru pomáháme dětem projevit jejich specifické přednosti a individualitu.

- Nutná **čtvrt hodinová příprava** na večer
- Instruktoři provádí večerem, pomáhají dětem, zapojují se do aktivit (zpívají).
- **Přípravné a rytmické hry** – práce s hlasem – improvizace, dechová cvičení, vytleskávání rytmu, propojení rytmu s pohybem.
- **Hudební analýza** – rozpoznávání nástrojů, orientace v hudebních žánrech.
- **Hudební hry – soutěž** ve družstvech o největší počet písní s vodní tematikou a následné zpívání jedné vybrané písně, hudební pexeso, hudební nápodoba (beat box), práce se slovy a textem (základy dýdžejingu).
- V závěrečné části hodiny děti sdílí zážitky a obohacují se o podněty.

3. Výtvarný večer ZŠ Plavání

Výtvarný večer probíhá nejčastěji druhý večer. Děti se ztotožňují a identifikují se svým družstvem a vyrábí svůj vlastní výrobek, který si z kurzu odveze. Cílem programu je rozvoj kreativity, jemné motoriky a posílení sociálních vazeb mezi dětmi.

- Nutná **půlhodinová příprava** na večer, do které se zapojují všichni instruktoři.
- Vytváření výrobku s vodní tematikou.
- Instruktoři moderují večer, motivují děti, zapojují se a pomáhají pomalejším a méně šikovným žákům.
- Potřeba dodržet **správný postup výroby**, na kreativitu je čas až v poslední fázi vyrábění.
- Podepsat, „tupkovat,“ nechat schnout a mezitím vystříhávat dle předem vyhotovených šablon, na závěr prostor pro vytvoření vlastního charakteru výrobku.
- Je třeba udržovat **čistotu**, šetřit papírem, **neničit** šablony apod.
- V závěrečné části hodiny děti sdílí zážitky a obohacují se o podněty.

4. Bojovka ZŠ Plavání

Tematická bojovka je standardizovaná pro každý objekt. Klade si za cíl seznámit děti s okolním prostředím a shrnout vědomosti z místopisu, environmentálních témat i vědomostí z oblasti sportu a plavání.

- **Cca hodinová příprava**, nutné zapojení všech instruktorů.
- Nahrazuje nejčastěji hudební program (středa).
- Nutná **výbava** baterkami a znalost pravidel hry
- Instruktoři umístí na předem daná místa pergameny, orientační elektronické svíčky a poklad do truhly dle počtu žáků.
- Instruktoři jsou v terénu a hlídají **bezpečnost** dětí, jeden z instruktorů vypouští děti a vysvětluje pravidla.
- Na konci je truhla s pokladem a jeden z instruktorů v kostýmu.☺

5. Party ZŠ Plavání

Záměrem programu je především odreagování, zábava a neformální zakončení kurzu. Naší snahou je ovšem i představit tanec jako zajímavou alternativu pohybové aktivity. Součástí programu jsou standardizované taneční hry a „soutěže.“

- Nutné zapojení všech instruktorů do přípravy - **20 minut.**
- Instruktor udržuje **dobrou náladu**, vysvětluje pravidla tanečních her, tančí s dětmi, eventuelně moderuje večer, dbá na dobrou náladu **všech dětí.**
- Preferujeme náš vlastní set, pouze výjimečně písničku na přání.
- Nikdy nepouštíme český devadesátkový, natož normalizační pop, sprosté písničky.

6. Sportovní doplňkový program ZŠ Plavání

Děti absolvují **dvě devadesátiminutové lekce** orientované na hry v přírodě, tradiční i netradiční hry a soutěže zaměřené na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, vytrvalosti, postřehu a smyslového vnímání. Preferujeme naše vlastní hry se zapojením našich postav. Jelikož se jedná o „školu v přírodě“ snažíme se trávit čas venku. Jednotky jsou rozdělené do čtyř částí:

- **Dynamická** – rozcvičení a hry pro zahřátí organismu.
- **Hlavní** – vysvětlení pravidel hry a hra samotná.
- **Relaxační** – zklidnění a vydýchání.
- **Závěrečná** – hodnotící, v rámci, které se děti ke hře vyjadřují, obohacují se o podněty získané během hry a přidávají nápady a alternativy pravidel.

Náhradní program-mokrá varianta

(v případě nepříznivého počasí)

- Indoorové hry střední náročnosti.
- Stmelující „teambuildingové hry“.
- Dodržujeme strukturu jako u běžných sportovních doplňkových lekcí.

7. První pomoc a teorie vodní záchrany

Děti absolvují jednu lekci první pomoci. Devadesátiminutový blok je rozdělen na dvě části po 45 min. První část je zaměřena na zásady bezpečného chování u vody a ve vodě a prevenci tonutí, druhá část

obsahuje základy první pomoci a praktický nácvik resuscitace. Instruktor děti provádí jednotlivými tématy a moderuje. Snaží se do diskuse zapojit všechny děti.

a) Bezpečné chování u vody a ve vodě

45minutový blok zaměřený na bezpečné chování u vody a ve vodě a prevenci tonutí. Blok navazuje na praktickou 45 min. část konanou v bazéně.

- Teoretický úvod do vodní záchrany s důrazem na bezpečnost zachraňujícího.
- Pravidla bezpečného chování v bazéně a akvaparku.
- Pravidla bezpečného chování na vodních přírodních plochách v ČR.
- Pravidla bezpečného chování na zamrzlých plochách.
- Pravidla bezpečného chování u moře.

b) První pomoc

45minutový blok zaměřený na první pomoc s ohledem na schopnosti dětí mladšího školního věku.

- Proč učíme první pomoc?
- Obecné informace, proč je důležité vědět, jak pomoci někomu v těžké situaci.
- Neustále děti ujišťovat, že se není čeho bát.
- Zdůraznit, že nejdůležitější je přivolat dospělou osobu.
- Čísla na tísňové linky.
- Cvičný telefonát na záchranou linku 155.

- Přehrání scénky záchrany.
- Ukázka a nácvik, jak správně zaklonit hlavu a zkontrolovat dýchání.
- Ukázka a nácvik resuscitace.
- Na závěr znovu zopakovat, že nejdůležitější je přivolat dospělou osobu a připomenout důležitá čísla.



KRIZOVÉ SCÉNÁŘE

Situace ohrožující život

1. Tonutí

Tonutí je navzdory obecnému přesvědčení velmi tichý a klidný proces. Ve většině případů tonoucí nemává rukama a nekřičí o pomoc. Instruktoři musí po celou dobu výuky skenovat nejenom hladinu bazénu, ale i dno bazénu. Pohybem po kraji bazénu lze výrazně zefektivnit toto skenování (instruktor nikdy nestojí na jednom místě). Další nezbytností je neustálé počítání žáků.

První pomoc u tonutí:

1. instruktor

První zasahující dá znamení druhému instruktorovi třemi dlouhými hvizdy na píšťalku. Následně vstupuje do vody tzv. skokem do neznámé vody vždy tak, aby měl neustále vizuální kontakt s tonoucím. Otáčí tonoucího do polohy na zádech obličejem z vody. Opatrně přesouvá tonoucího ke kraji bazénu. První zasahující podá druhému instruktorovi ruce tonoucího a následně vyleze na kraj bazénu. Pomocí tzv. přetočením vytáhne tonoucího z vody a položí na rovnou plochu na kraji bazénu. (v případě, že kraj bazénu není vyvýšen, může vyndat tonoucího bez pomoci druhé osoby). První zasahující zkontroluje dýchání a informuje 2. instruktora.

Tonoucí nedýchá=> resuscitaci zahajuje 5 úvodními vdechy, následně pokračuje 15 stlačením hrudníku a 2 vdechy, takto opakuje do příjezdu záchranné služby nebo nabití vědomí tonoucího.

Tonoucí dýchá=> tonoucího přetočíme do stabilizované polohy, přikryjeme ručníky a kontrolujeme dýchání a vědomí do příjezdu záchranné služby

2. instruktor

Ihned po zaznamenání třech dlouhých hvizdů dává povel všem žákům v bazénu, aby neprodleně opustili vodu. Žáky předává doprovodné osobě ze školy a zapojuje se do záchranné akce. V případě, že je potřeba, pomůže prvnímu zasahujícímu přemístit tonoucího z vody na rovnou plochu na kraji bazénu.

Tonoucí nedýchá=> Vytáčí číslo 155 a odpovídá stručně a věcně na otázky operátora. Mobilní telefon přepíná do funkce handsfree a v případě únavy prvního zasahujícího ho vystřídá a pokračuje 15 stlačením hrudníku a 2 vdechy, takto opakuje do příjezdu záchranné služby nebo nabití vědomí tonoucího.

Tonoucí dýchá=> tonoucího přikryjeme ručníky. Pokračuje v telefonátu se záchranou službou a následuje jejich rad.

2. Poranění páteře ve vodě

Úrazy páteře s jejich následky jsou jedny z nejzávažnějších poranění. Vlivem špatného zacházení a manipulace při záchraně můžete postiženému ještě více uškodit. U stabilizace páteře nemá rychlost záchrany žádný pozitivní vliv – zde spíše platí, čím déle a pomaleji tím mnohdy lépe.

Vždy vycházíme z předpokládaného mechanismu úrazu, při kterém mohlo dojít k poranění páteře (většinou skok po hlavě do vody). Pokud máme sebemenší podezření, musíme jednak tak, abychom u postiženého eliminovali jakýkoli nežádoucí pohyb a dostatečně jej stabilizovali do příjezdu záchranné služby.

První zasahující se k tonoucímu přibližujeme co nejopatrněji, aby nevytvářel žádné větší vlny, které by jeho zranění mohly zhoršit.

Druhý zasahující ihned po zaznamenání třech dlouhých hvizdů dává povel všem žákům v bazénu, aby neprodleně opustili vodu. Žáky předává doprovodné osobě ze školy a zapojuje se do záchranné akce. Vytáhí 155, přepíná do módu handsfree a následuje rad operátora záchranné služby.

Po přiblížení k tonoucímu je nutné ihned ve vodě zjistit přítomnost vědomí a dýchání.

Pokud je tonoucí v poloze na břicho, musíme jej nejdříve šetrně otočit do polohy na zádech.

Pokud je tonoucí při vědomí nebo je v bezvědomí, ale dýchá normálně, ponecháme jej ve vodě a zahajujeme stabilizační techniky. Před tím nesmíme zapomenout zavolat záchrannou službu na tel. **155**. Pokud je nás na místě více, určíme osobu, která odbornou pomoc zavolá a my se věnujeme záchraně.

Pokud je tonoucí v bezvědomí a nedýchá normálně nebo si zachránce není jistý, zda postižený dýchá normálně, je nutné jej ihned a jakkoli dopravit ke břehu, dostat jej na tvrdou podložku a okamžitě zahájit resuscitaci (zde má prioritu resuscitace před stabilizací páteře). Samozřejmě se vše snažíme provádět co možná nejšetrněji, ale ne na úkor rychlosti, která zde má prioritu.

Stabilizační techniky

Stabilizační techniky aplikujeme pouze u tonoucích, kteří jsou 1/ při vědomí nebo 2/ v bezvědomí s normálním dýcháním. Stabilizační techniky používáme pouze v mělkých vodách. Pokud dojde ke zranění na hluboké vodě je nutné nejprve tonoucího dopravit na mělkou vodu a tam teprve zahájit stabilizaci páteře. Stabilizace na hluboké vodě nejsou efektivní a jejich šetrné provedení je technicky téměř nemožné.

- **Podložení ramen a pánve**

Opatrně se přiblížíme k tonoucímu, snížíme se rameny na jeho úroveň, opatrně vsuneme obě paže pod ramena a pánev postiženého (dlaň pod pánvi směřuje dolů), s tonoucím se rozejdeme a širokými úkroky

se pohybujeme vpřed tak, aby se dolní končetiny dostaly do splývavé polohy a jedné roviny s páteří – tzv. in-line polohy. Je to nejjednodušší technika, která splní svůj účel, pokud je správně provedena.

- **Dlaha hlavy pažemi**

Technicky náročnější varianta. Tonoucího svými dlaněmi palcem nahoru uchopíme uprostřed jeho paží a pomalu ve vodě povedeme ruce do úplného vzpažení. Tlakem paží v úrovni uší docílíme tzv. dlahy hlavy, opět se snížíme rameny na úroveň vodní hladiny a opatrně přehmátneme. Pokud si touto technikou nejsme jisti, provádíme podložení ramen a pánve. Tuto techniku ale musíme použít, pokud je tonoucí obličejem do vody a je nutné jej primárně otočit.

3. Dušení např. jídlem

Příznaky

Osoba, která má částečnou obstrukci dýchacích cest:

- bude schopna částečně dýchat, ale bude to znít jinak než obvykle, protože vzduch prochází užším prostorem,
- bude schopna kašlat, případně i plakat,
- obvykle bude schopna vlastními silami odstranit ucpání hrdla

Osoba, která má úplnou obstrukci dýchacích cest:

- nebude schopna dýchat, kašlat ani plakat,
- bude potřebovat pomoc-bez ní brzy ztratí vědomí

První pomoc u dušení:

Pokud má osoba částečnou obstrukci, měli byste ji v první řadě povzbudit, aby zakašlala a pokusila se odstranit blokádu a předmět vyplivla z úst. Nevkládejte jí prsty do úst, protože by vás mohla pokousat nebo byste mohli zatlačit překážku dále do krku. Pokud tyto kroky nefungují, bude nutné přistoupit na použití úderu otevřenou dlaní do horní části zad (Gordonův manévr).

Pokud má osoba úplnou obstrukci, měli byste začít pěti ranami do zad (Gordonův manévr). Pokud rány do zad překážky úspěšně neodstraní, měli byste přejít k podání pěti břišních tahů (Heimlichův manévr). Břišní tahy by neměly být podávány dětem mladším jednoho roku nebo těhotným ženám. Pokud žádné údery do zad nebo nápory břicha překážku neodstraní, okamžitě volejte rychlou záchrannou službu 155. Pokračujte v cyklech, dokud nepřijde pomoc, a vždy se řiďte radami poskytnutými operátorem na lince záchranné služby.

Gordonův manévr u dospělých osob a dětí starších 1 roku

- V případě, že dusící se osoba přestane kašlat a začne sípat, pomozte ji vstát a předklonit se. V

předklonu jí pětkrát udeřte do zad mezi lopatky.

- Zkontrolujte, zda se překážka v hrdle osoby uvolnila či nikoliv.
- Pokud dušení přetrvává, přejděte k Heimlichovo manévru, který popisujeme níže.

Heimlichův manévr u dospělých osob a dětí starších 1 roku

- Pokud nepomáhá Gordonův manévr, zahajte Heimlichův manévr (stlačení hrudníku a pupku).
- Postavte se za osobu, jednu ruku sevřete v pěst a přiložte ji mezi dolní konec hrudníku a pupek.
- Pokud to provádíte na menším dítěti, místo stání si za něj klekněte.
- Druhou rukou obejměte osobu, uchopte pěst druhé ruky a předkloňte se.
- Po předklonění pětkrát silně stlačte dovnitř a směrem nahoru.
- Zkontrolujte, zda se překážka neuvolnila či nikoliv.
- Pokud je překážka stále zablokovaná, okamžitě volejte rychlou záchrannou službu 155 a řiďte se radami operátora.

Resuscitace dítěte

KARDIOPULMONÁLNÍ RESUSCITACE DÍTĚTE



Nehrozí nebezpečí? Volejte "Pomoc!"

Nereaguje?

DALŠÍ ZACHRÁNCE:

- Zavolejte 155 nebo resuscitační tým (hlasitý odposlech)
- Přineste a použijte AED (pokud je dostupný)

Zprůchodněte dýchací cesty

Nedýchá
nebo nedýchá normálně

- Vyškolení zachránce použijí k ventilaci samorozpínací vak s kyslíkem (2 ruce na masce)
- Pokud nelze ventilovat, provádějte nepřerušovanou srdeční masáž; umělé dýchání zahajte co nejdříve

5 umělých vdechů

Pokud nejsou známky života

SAMOTNÝ ZACHRÁNCE:

- Zavolejte 155 nebo resuscitační tým (hlasitý odposlech)
- V případě náhlého spátného kolapsu přineste a použijte AED (pokud je dostupný)

15 stlačení hrudníku

2 vdechy
15 stlačení hrudníku
dále střídějte
15 stlačení : 2 vdechy

Situace neohrožující život

1. Zlomeniny

Příznaky

- Zavřená zlomenina – typickými příznaky zlomeniny jsou porucha funkce a bolest, která se zhoršuje při pohybu poraněnou končetinou, otok a modřina. V případě, kdy došlo k posunu kostí i změna tvaru končetiny nebo její nepřirozená poloha.
- Otevřená zlomenina – při poranění došlo k porušení kůže a tkání. Rána krvácí a mohou z ní trčet části kosti nebo úlomky.

První pomoc u zlomenin:

1. S pacientem se snažte co nejméně hýbat, hlavně když se jedná o poranění páteře. Nejlepší je, když ho ošetříte na místě a vyčkáte příjezdu záchranné služby. V případě, kdy pacientovi hrozí další nebezpečí je naopak transport nutný.
2. Pokud se jedná o otevřenou zlomeninu, volejte neprodleně záchranou službu 155. Následně zastavte krvácení. Když z rány trčí kost, nesnažte se jí zastrčit zpátky dovnitř. Vhodné je použít celý obvaz nebo jiný obvazový materiál, pomocí kterého vyskládáte okolo trčící kosti ochrannou vrstvu (nejlépe do její

výšky) a až pak začnete obvazovat. Obvaz tím pádem nebude tlačít přímo na kost a nebude způsobovat další bolest. V případě, že se vám krvácení nedaří zastavit, použijte zaškrcovadlo.

3. Když se jedná o nekomplikovanou zlomeninu a osoba se dokáže pohybovat sama (např. při zavřené zlomenině ruky) můžeme jí do nemocnice transportovat sami, ale pouze se svolením rodičů.
4. V případě komplikované zlomeniny volejte neprodleně záchranou službu 155.
5. Do příjezdu záchranky kontrolujte vědomí a zabezpečte tepelný komfort.
6. Improvizovanou dlahu vytvářejte jen v případě, že pacienta musíte přenášet a končetinu nejde znehybnit jiným způsobem např. ruku si může zraněný držet tak, jak mu to vyhovuje a ulevuje od bolesti. Měli byste se držet pravidla, že dlahu se má přizpůsobit končetině, ne končetina dlaze. Když čekáte na záchranou službu je vytváření improvizované dlahy zbytečné, protože nasazování způsobuje bolest.

2. Poranění páteře

Příznaky

Typickými příznaky jsou bolesti zad při úraze, poruchy hybnosti (např. dolních končetin) nebo změna cití (mravenčení, brnění). Nad poraněním páteře přemýšlejte vždy, odpovídá-li tomu mechanismus úrazu.

První pomoc u poranění páteře:

Cílem poskytnutí první pomoci při poranění páteře je minimalizovat pohyb pacienta s důrazem na zachování dechu.

1. Bezpečnost. Jako vždy, na prvním místě je vaše vlastní bezpečnost. Nejprve se přesvědčte, že vám nehrozí žádné nebezpečí.
2. I zde je prioritou zachování základních životních funkcí.
 - Dýchá normálně. V tom případě nechte pacienta v poloze, v jaké se nachází a pokud je při vědomí, poskytněte mu psychologickou první pomoc. Je nutné mu vysvětlit důležitost minimalizace dalšího pohybu.
 - Nedýchá normálně. Zabezpečení základních životních funkcí má přednost před minimalizací rizika poškození míchy. Pokud postižený

nedýchá, je nutné jej šetrně otočit na záda a zahájit resuscitaci dle platných postupů.

3. Neodkladně volejte záchrannou službu 155. Další ošetření, a hlavně transport pacienta nechte profesionálům. Přivolejte zdravotnickou záchrannou službu vytočením čísla 155.
4. Tepelný komfort. Do příjezdu záchranné služby zajistěte tepelný komfort pacienta. I když se to nezdá, poraněný pacient ztrácí teplo i v relativně pro vás příjemné teplotě.

3. Úraz hlavy

Příznaky

Pokud na hlavě vidíte krvácení, je to jasné. To se ale nemusí vždy objevit. Na úraz hlavy pomýšlejte i v případě působení velké energie (např. po pádu). Mezi další příznaky řadíme: nevolnost, zvracení, porucha vědomí až bezvědomí, zmatenost, bolest hlavy, ztráta paměti na událost, výtok krve z uší či nosu, modřiny připomínající brýle (tzv. brýlový hematoma), nestejná šířka zornic

Mnohé určitě napadne pojem „otřes mozku“ v souvislosti s úrazem hlavy. Dojde-li k velkému úderu či nárazu do hlavy mozek se „obouchá“ o svou kostěnou schránku, která slouží jako jeho ochrana. Tím dojde k jeho „otřesení“. Typickým příznakem

je krátkodobé bezvědomí, výpadek paměti na událost (pamatuje si vše před ní, jen prostě neví, co se stalo. A i když mu to řeknete, v zápětí se zeptá znovu). Dále nevolnost a zvracení.

První pomoc u úrazu hlavy:

1. Bezpečnost. Stejně jako jindy, než začnete poskytovat první pomoc, zajistěte si vlastní bezpečnost. Sem řadíme i nasazení rukavic, je-li to možné.
2. Poloha. Pokud je zraněný při vědomí, je ideální poloha se zvýšenou horní polovinou těla. V případě, že je v bezvědomí je situace jiná a postupujeme jako u klasického bezvědomí.
3. Volání ZZS. Přivolejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155. To není nutné u postižených s pouze malým poraněním hlavy bez poruchy vědomí nebo paměti na událost – v těchto případech postačí sledování postiženého zodpovědnou osobou.
4. Tepelný komfort. Zajistěte tepelný komfort pacienta. Přehod'te přes něj svou mikinu, izolujte ho od studené země nebo použijte izotermickou fólii.
5. Zástava krvácení. Na hlavně se nesetkáte s masivním krvácením. Pouze pokud to čas dovolí, můžete krvácející rány překrýt.

6. Zdravotní stav pacientů s úrazem hlavy se může rychle změnit. Proto neodcházejte a sledujte jej. V případě jakékoliv změny pružně reagujte. Může upadnout do bezvědomí či dokonce přestat dýchat a bude nutné zahájit resuscitaci.

4. Řezné rány

Příznaky

Hlavními symptomy řezných a bodných ran je krvácení (zejména u řezné rány) a bolestivost. Může se objevit infekce, která je nejpravděpodobnější u ran bodných, znečištěných a v případech, kdy rány nebyly okamžitě ošetřeny.

První pomoc u řezné rány:

Pokud rána silně krvácí, volejte zdravotní záchrannou službu.

Drobné řezné a bodné rány můžete ošetřit sami. Před jakoukoliv manipulací s ránou si vždy řádně umyjte ruce vodou a mýdlem nebo antibakteriálním prostředkem, aby se zabránilo infekci.

U drobné řezné rány postupujte podle následujících kroků:

- Nejprve se snažte zabránit krvácení přiložením sterilního obvazu.

- Při silnějším krvácení přiložte tlakový obvaz. Pokud se krvácení nezastaví, navštivte lékaře. Zřejmě bude nutné ránu odborně ošetřit.
- Po zástavě krvácení je vhodné ránu omýt tekoucím proudem čisté vody.
- Okolí rány potřete nebo postříkejte dezinfekcí.
- Na ránu aplikujte sterilní krytí, které se nelepí k ráně.

U drobných bodných ran postupujte následovně:

- Promývejte ránu proudem vody po dobu nejméně 5 minut, pak umyjte mýdlem.
- Ránu řádně prohlédněte. Pokud v ráně zůstala cizí tělesa, nikdy je sami neodstraňujte, ale obvazem zajistěte proti posunutí, sterilně kryjte a vyhledejte lékařskou pomoc.
- V okolí rány aplikujte dezinfekci a na ránu sterilní krytí, které se nelepí k ráně.

5. Popáleniny

Příznaky

- 1. stupeň – nejčastěji způsobená sluníčkem nebo krátkodobým dotykem horkého předmětu. Typickým příznakem je zarudnutí a

bolest, někdy i otok. Kůže je neporušena a většinou se popálenina hojí spontánně do několika dnů.

- 2. stupeň – závažnější popálení. Tvoří se puchýře, kůže je červená a citlivá. Mohou se tvořit jizvy.
- 3. stupeň – nejzávažnější poškození kůže. Paradoxně nebolí, protože došlo k poškození nervových zakončení. Kůže je bílá až šedobílá, zuhelnatělá. Vyžaduje si chirurgický zákrok. (Popáleniny)

Každá popálenina, která postihuje více než 15 % tělesného povrchu u dospělého a 10 % u dětí, je život ohrožující a je nutná hospitalizace.

První pomoc u popálenin:

1. Zastavte působení tepla.
2. Pokud se jedná o hořící oděv, uhaste ho nejlépe válením po zemi nebo pomocí pokrývky/kabátu. Hořící člověk má tendenci utíkat, tím však hoření jenom podporuje.
3. Při opaření je potřebné co nejrychleji sundat oděv (nesundáváme však pevně Inoucí části oděvu).
4. Chladte postižená místa.
5. Pokud se jedná o lokální popáleninu, chladte do úlevy od bolesti, nejlépe tekoucí vodou.

Nezávažné, malé popáleniny 1. stupně si většinou nevyžadují lékařské ošetření a hojí se spontánně. Na takové popáleniny je možné aplikovat přípravky obsahující panthenol. Na překrytí je vhodné použít hydrofilní, antiseptické náplasti.

6. Při rozsáhlých popáleninách (nad 20 %) chlaďte jen jednorázově a krátkodobě.
7. Sejměte náramky, prsteny, náušnice.
8. S postiženými plochami manipulujte co nejméně. Každý nešetrný pohyb způsobuje bolest a zhoršuje stav.
9. Pokud se jedná o rozsáhlé popálení, volejte ZZS.
10. Kontrolujte stav vědomí do příjezdu sanitky.
11. V případě, že pacient nedýchá normálně, zahájíme resuscitaci.

6. Poranění oka

a) Cizí tělísko ve spojivkovém vaku

Spadlo mi něco do oka, vidíš to tam? To je věta, kterou jste asi každý slyšel už mockrát v životě. Drobná tělíska (řasa, smítko, drobný hmyz) ráda ulpívají ve spojivkovém vaku (pod víčkem), kde dráždí oko k slzení.

První pomoc:

Vyzvěte dotyčného, aby si nemnul oko, uchopte palcem a ukazováčkem víčka, rozevřete je a prohlédněte prostor pod horním i dolním víčkem. Tělísko odstraňte čistým vlhčeným kapesníkem nebo gázovým čtvercem. Nikdy ovšem tvrdým předmětem. Nikdy neodstraňujte zaseknutá tělíska! Pomoci mohou také oční výplachy.

b) Pronikající poranění

Tento typ poranění bývá často velmi závažný. Příkladem je zapíchnutá větvička v oku. Některá tělesa jsou jasně patrná na první pohled, jiných si všimnout vůbec nemusíte. Dotyčný bude pociťovat bolest, oko bude slzet a víčka se budou stahovat bolestí k sobě.

První pomoc:

Viditelná tělesa nikdy nevyndávejte. I tělesa, která nevidíte, berte vážně, často dělají závažná poranění. Sterilně kryjte obě oči! Je nutné zamezit souhybům očí, aby nedošlo k dalšímu poranění. Dotyčnému poskytněte psychologickou podporu. Tato situace je pro postiženého velmi stresující. Okamžitě volejte 155.

7. Laryngitida

Příznaky

Laryngitida je akutní zánětlivé onemocnění, které je nejčastěji způsobené virem.

Většinou se onemocnění objevuje náhle v noci z plného zdraví nebo navazuje na prochlazení. Typickým příznakem je suchý dráždivý (štěkavý) kašel. Dítě je neklidné, má zvýšenou teplotu a má hrubý hlas (chraptí). (Akutní laryngitida)

U malých dětí může mít laryngitida dramatický průběh. Když dojde k úplnému uzavření dýchacích cest, vzduch se nedostává do plic a dojde k udušení. V takovýchto případech dítě bývá dušné, sípe a může i promodrávat. Pokud se objeví tyto příznaky, je nutné přivolat záchrannou službu 155.

První pomoc u laryngitidy:

1. Volání ZZS. Přivolejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155 a pečlivě popište příznaky. Zmiňte podezření na laryngitidu.
2. Zachovejte klid a nepanikařte. Vyhněte se tak zbytečným chybám.
3. Zvlhčete vzduch pomocí zvlhčovače nebo pomoci vlhkého ručníku/plachty, kterou vyvěste nad postýlku.

4. Na krk přiložte studený obklad.
5. Hlavu dítěte vypodložte polštářem, aby se mu lépe dýchalo.
6. Otevřete okno, aby dítě dýchalo studený vzduch. Když venku není zima, použijte jako náhradu studený vzduch z mrazáku.
7. Snažte se dítě co nejvíce upokojit. Při pláči se otok dýchacích cest zvýrazní a stav se zhorší.
8. Při zvýšené teplotě podejte léky na její snížení.

8. Epiglottitida

Příznaky

Epiglottitida je akutní zánět hrtanové příklopky a okolitého tkaniva.

Onemocnění začíná náhle a má rychlý průběh. Typické příznaky jsou řezavá bolest v krku, potíže s dechem a zvýšená teplota. Dítě bývá bledé a z úst mu vytékají sliny, které nemůže polknout. Může se objevit i lehký kašel. Zánět způsobuje otok hrtanové příklopky, která se několikrát zvětší, a tím hrozí uzávěr dýchacích cest. Jelikož onemocnění je akutní a hrozí udušení, je nutné co nejdříve zavolat záchranou službu 155.

První pomoc u epiglotitidy:

1. Volání ZZS. Přivolejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155 a pečlivě popište příznaky. Zmiňte podezření na Epiglotitidu.
2. I v této situaci je nutné zachovat klid a rozvahu.
3. Dítě uložte do polosedu. Nikdy ho neukládajte do vodorovné polohy na záda. Oteklá příklopka by uzavřela dýchací cesty a došlo by k udušení.
4. Pokuste se dítě uklidnit.

Zdroje:

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

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

<https://is.muni.cz/>



ZAKONČENÍ KURZU

- Kurz je formálně zakončen předáním diplomu neboli „mokrého vysvědčení.“ Každý žák je za své působení odměněn potleskem všech zúčastněných.
- Žáci obdrží výrobek z výtvarného večera a brožurku s památeční fotografií z kurzu.
- Rodiče, kteří udělili souhlas s fotografováním svého dítěte, si mohou stáhnout zdarma další fotografie z kurzu v zamčené galerii na stránkách zspodeti.cz po zadání unikátního kódu, který naleznou na zadní straně brožury.
- Instruktóři zůstávají na kurzu až do odjezdu školy, pomáhají dětem s vystěhováním a odnesením zavazadel k autobusu, s dětmi a učiteli se neformálně loučí před samotným odjezdem.



ČASOVÝ ROZVRH KURZU

pondělí

11:00 přivítání a ubytování žáků na hotelu

12:00 – 12:30 oběd

14:00 – 15:30 plavání

18:00 – 18:30 večere

18:30 – 20:00 večerní zábavní program

úterý–čtvrtek

7:30 – 8:00 snídane

8:30 – 10:00 plavání

10:45 – 12:15 sport

12:30 – 13:00 oběd

15:00 – 16:30 plavání

18:00 – 18:30 večere

18:30 – 20:00 večerní zábavní program

pátek

7:30 – 8:00 snídane

8:30 – 10:00 plavání

12:00 – 12:30 oběd

13:00 – 14:30 plavání + předávání diplomů

16:00 odjezd od hotelu

* dopolední svačiny probíhají v pauze mezi plaveckou lekcí a sportovním programem

** odpolední svačiny probíhají buď před plaveckou lekcí, nebo po skončení plavecké lekce

*** v rámci čtvrtletního sportovního programu žáci absolvují lekci první pomoci a úvodu do teorie vodní záchrany

