

Miler Tomáš – učební text  
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

## **Příklady plaveckých lekcí**

Zaměření:

### **Záchranářské minimum pro pedagogy při výuce plavání a pobytu u vody 1 - (praxe 1)**

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

**Cíl:** Techniky stabilizace páteře v mělké vodě a imobilizační systém aquaboard FERNO - zvládnutí první pomoci při poranění páteře ve vodě pomocí stabilizačních metod

#### **Kontrolní otázky:**

- 1) Vyjmenujte užívané techniky ke stabilizaci páteře v mělké vodě
- 2) Popiš správné provedení stabilizační techniky „Záhlaví- brada“

#### **Úvodní část:**

1)

Popis činnosti	
Zopakování základních zásad postupu při záchranné akci (viz teoretická část) <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivace záchranné akce podle možností (svolání potřebného množství pomocníků, určení osoby volající pomoc – 155,112</li> <li>- minimalizace pohybu hlavy (opatrné přiblížení k postiženému, použití příslušných stabilizačních technik)</li> <li>- kontrola stavu vědomí a dýchání</li> <li>- doprava postiženého na „odpovídající“ mělčinu</li> <li>- průběžné, srozumitelné organizování záchranné akce</li> </ul>	
Organizace	vymezený prostor u bazénu
Časová dotace (dávkování)	3 min

#### **Hlavní část:**

1)

Popis činnosti	
Stabilizační technika „Podložení ramen a pánve“ Tento způsob limituje pohyb, ale zcela neimobilizuje. Lze ho použít v mělké vodě, je-li postižený obličejem nahoru. Postavíme se z boku k postiženému, jedno předloktí položíme zespoda v úrovni podpaží a druhé podkládáme pod pánev, nezdvíháme ho a rozcházíme se, aby jeho tělo splývalo.	
Organizace	dvojice v mělké části bazénu - střídání
Časová dotace (dávkování)	10 min

2)

Popis činnosti	
<p><u>Stabilizační technika „Dlaha hlavy“</u> Tato metoda imobilizuje hlavu i krk postiženého. Lze ji užívat když je postižený obličejem nahoru (na znaku) i dolů s ponořenou tváří(na prsou). Přistupujeme od nohou, uchopíme postiženého oběma rukama za jeho obě ruce mezi podpažím a lokty a zvolna je tlakem „přemístíme“ do vzpažení, přičemž se pohybujeme vpřed. <u>Případ, že je postižený obličejem nahoru:</u> Jakmile jsou paže v místech kde je držíme přitisknuty k uším, přitlačíme je k sobě, čímž utvoříme dlahu. Při neustálém pohybu vpřed se snížíme a jeho bližší paži pevně přitiskneme ke svému rameni. Svou uvolněnou paži podkládáme pod ramena postiženého, uchopíme vzdálenější paži a přitiskneme ho ještě více ke svému ramenu. Paži, která dosud držela vzdálenější paži postiženého podkládáme pod hýždě postiženého. To vše za neustálého pohybu v před, aby tělo mělo splývavou polohu. <u>Případ, že je postižený obličejem dolů:</u> Jakmile jsou paže v místech kde je držíme přitisknuty k uším, přitlačíme je k sobě, čímž utvoříme dlahu. Při neustálém pohybu vpřed ho obracíme (přitažením vzdálenější paže k sobě) obličejem nahoru, snížíme se a jeho bližší paži pevně přitiskneme ke svému rameni. Svou uvolněnou paži podkládáme pod ramena postiženého, uchopíme vzdálenější paži a přitiskneme ho ještě více ke svému ramenu. Paži která dosud držela vzdálenější paži postiženého podkládáme pod hýždě postiženého. To vše za neustálého pohybu v před, aby tělo mělo splývavou polohu.</p>	
Organizace	dvojice v mělké části bazénu - střídání
Časová dotace (dávkování)	12 min
Pomůcky	-

3)

Popis činnosti	
<p><u>Stabilizační technika „Záhlaví brada“</u> Tato metoda imobilizuje hlavu i krk postiženého. Lze ji užívat když je postižený obličejem nahoru (na znaku) i dolů s ponořenou tváří(na prsou). Přistupujeme k postiženému od hlavy a jeho bližší paži mu přiložíme k boku. <u>Pokud je postižený na znaku,</u> opatrně k němu přistoupíme z boku a zvolna se ponoříme až po ramena. Jedno předloktí přiložíme souběžně s prsní kostí postiženého a druhé přikládáme pod vodou zespoda proti, tak, že kopíruje jeho páteř. Ruka horní paže uchopí bradu tak, že palec je na straně jedné a prsty na straně druhé. Zároveň přikládáme „spodní“ ruku v záhlaví a tiskneme svá předloktí proti sobě. Tím fixujeme páteř a zároveň se pohybem vpřed pokoušíme udržet splývavou polohu postiženého. Je-li postižený na prsou je postup stejný s tím rozdílem, že musíme postiženého obrátit na znak. Provádíme to za stálé fixace tonoucího (paže proti sobě) tak, že se ponoříme, provádíme úkroky pod postiženým ve směru hlavy a tím ho otočíme obličejem nahoru (sami se dostáváme na druhou stranu). Postižený musí být stále v „tahu“ a musí splývat. Celý postup musíme provádět pomalu, „dlahy“ z našich předloktí musí být stále proti sobě.</p>	
Organizace	dvojice v mělké části bazénu - střídání
Časová dotace (dávkování)	12 min
Pomůcky	-

## Závěrečná část

Popis činnosti	
<p><u>Praktické seznámení se záchrannou deskou FERNO</u></p> <p>FERNO aquaboard je systém efektivní imobilizace při nehodách ve vodě, před vynesemím postiženého na břeh. Lze ho použít lehce, rychle a efektivně. Charakteristické znaky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konkavita desky usnadňuje překonání vztlaku a umístění desky pod tělo postiženého a jeho následnou centralizaci na ploše desky.</li> <li>- konvexní spodní hrana s ochrannými pásy a vestavěnými běhouny usnadňuje posun na břeh bazénu</li> <li>- fixační pásy a ochranná fixace hlavy se širokou možností přizpůsobení umožňují imobilizaci postižených různých postav. Barevné označení jednotlivých pásů usnadňuje práci záchránců.</li> <li>- neklouzavý povrch zajišťuje stabilizaci zafixovaného postiženého</li> <li>- četné úchyty dovolují snadné vynesení desky na břeh, aniž by to ovlivňovalo její pevnost</li> </ul>	
Organizace	vymezený prostor u bazénu
Časová dotace (dávkování)	8 min

