

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 2)***

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) Popis postupu při použití imobilizačního systému Aquaboard – Varianta A
- 2) Zásady vynášení postiženého na záchrané desce Aquaboard

#### **Úvodní část:**

1)

Popis činnosti	
Používání krčních límců	
- popis a rozdělení	
- nasazování	
Organizace	vymezený prostor u bazénu
Časová dotace (dávkování)	5 min

#### **Hlavní část:**

1)

Popis činnosti
<u>Varianta A (1 + 4 záchranáři)</u>
<b>Záchranář č. 1</b> přistupuje zvolna k postiženému ve vodě a stabilizuje páteř nejlépe pomocí stabilizační techniky „záhlaví - brada“. Po dokonalé stabilizaci se snaží postiženého dostat co nejrychleji na mělkou vodu, kde do příchodu dalších záchranářů s postiženým udržuje trvalý pohyb vpřed. Pohyb vpřed a splývavá poloha těla napomáhá udržovat páteř postiženého v rovině.
<b>Přivolaný záchranář č. 2</b> pomáhá stabilizovat hlavu jejím úchopem z obou stran v úrovni uší postiženého.
<b>Záchranář č. 3</b> přináší záchranou desku, <b>záchranář č. 4</b> krční fixační límec, <b>záchranář č. 5</b> podložku pod hlavu.

**Záchranář č. 3** z opačné strany, než stojí **záchranář č. 1** vsune (případně s pomocí záchranáře č. 5) desku těsně u těla postiženého, kolmo na hladinu vody a nechá jí podklouznout pod tělo postiženého tak, že se deska nejprve dotkne dolních končetin postiženého, potom hýždí a naposledy hrudníku.

**Pozor na přesné umístění hlavy!!!**

**Záchranář č. 4** stojí na protější straně a jakmile deska podpírá tělo postiženého, okamžitě ji pomáhá fixovat.

V okamžiku, kdy se deska dotkne předloktí, **záchranáře č. 1** (stále stabilizuje hlavu postiženého metodou „záhlaví-brada“), uvolní zvolna své předloktí z pod zad postiženého a umožní tak desce podpírat celé tělo postiženého.

**Pozor!** Po celou dobu akce pomáhá **záchranář č. 2** stabilizovat hlavu in line úchopem v oblasti uší. Hlavu drží lehce nad záchrannou deskou!

V okamžiku, kdy **záchranář č. 2** stojí u „hlavové“ části desky, **záchranář č. 3 a 4** z boků a **záchranář č. 5** u „končetinového“ konce desky, nasazuje **záchranář č. 1** nejprve záchranný krční límec. Potom postupně fixuje celé tělo postiženého od hrudníku dolů.

Teprve potom podkládá hlavu podložkou, aby ji udržel in line a zabránil případnému záklonu a fixuje hlavu, z boční i čelní fixací, kterou přikládáme až do úrovně obočí nebo čelní páskou dle vybavení desky.

Organizace	Procvičuje 5 záchránců a 1 figurant představující oběť. Zbytek skupiny pozoruje postup a po nácviku se střídají.
Časová dotace (dávkování)	15 min
Pomůcky	imobilizační systém aquaboard FERNO, sada krčních límců, ručník

2)

Popis činnosti

Varianta B (1 + 4 záchranáři)

Použijeme ji pouze tehdy, je-li postižený na znaku a je schopen komunikovat a spolupracovat při určení optimální stabilizace krční páteře.

Záchranáři se přiblíží zvolna, opatrně k postiženému. **Záchranář č. 1** stabilizuje hlavu postiženého uchopením ze stran v úrovni uší, **záchranář č. 2** podkládá ramena, **záchranář č. 3** bedra, **záchranář č. 4** dolní končetiny. Drží tělo postiženého vodorovně, **záchranář č. 1** dbá polohy krční páteře v rovině.

**Záchranáři č. 2, 3 a 4** stojí na jedné straně postiženého !!!

Přichází **záchranář č. 5** s deskou, kterou podsouvá těsně u těla postiženého pod jeho tělo tím, že desku zanořuje kolmo do vody a nechá ji vzlouznout pod tělo postiženého.

**Pozor na přesné umístění hlavy !!!**

První uvolňuje paže z pod těla postiženého **záchranář č. 4**, potom **3 a následně 2**.

**Záchranář č. 4** přechází na protější stranu proti **záchranářům č. 2 a 3**. **Záchranář č. 5** po stabilizaci těla na záchranné desce zahajuje imobilizaci těla postiženého – fixuje nejprve hrudník, pak hlavu přiložením krčního límce, podložení hlavy a fixací hlavy. Potom dokončuje fixaci těla.

Organizace	Procvičuje 5 záchránců a 1 figurant představující oběť. Zbytek skupiny pozoruje postup a po nácviku se střídají.
Časová dotace (dávkování)	15 min
Pomůcky	imobilizační systém aquaboard FERNO, sada krčních límců, ručník

## Závěrečná část

Popis činnosti	
<p>Vynášení tonoucího z vody na záchrané desce.</p> <p>Jakmile je postižený dokonale fixován, musíme dostat desku k okraji bazénu a na břeh. Obvykle se řízení postupu ujímá záchranář, který fixoval hlavu. Postup je následující:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- deska musí být kolmo k okraji bazénu (hlavou postiženého napřed),</li> <li>- při zdvihání musíme neustále dbát o horizontální polohu desky,</li> <li>- na okraj bazénu nejprve položíme (v tomto případě) přední část desky, což umožní prvnímu záchranáři vylézt z vody,</li> <li>- po zdvihnutí desky do výše a poponesení může vylézt poslední záchranář a je možné desku opatrně dle potřeby přenést,</li> <li>- při pokládání desky opět postupujeme opatrně, pro celkovou synchronizaci pohybu je nejlepším řešením počítání řídicího záchranáře.</li> </ul>	
Organizace	Procvičuje 5 záchránců a 1 figurant představující oběť. Zbytek skupiny pozoruje postup a po nácviku se střídají.
Časová dotace (dávkování)	10 min
Pomůcky	imobilizační systém aquaboard FERNO, sada krčních límců, ručník

