

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

## ***Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky***

**Irena Čechovská, Tomáš Miler, Daniel Jurák**

*Uveřejněno:*

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T., JURÁK, D. Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky. In ČECHOVSKÁ, I. (editor) *Problematika plavání a plaveckých sportů IV*. Praha : KPS FTVS UK, 2004. s.40- 45. ISBN 80-903285-3-9

### **Úvod**

Plavecká výuka chápána jako dlouhodobý proces osvojování a zdokonalování plaveckých dovedností je rozdělena do etap, které na sebe plynule navazují. Jsou to přípravná, základní a zdokonalovací plavecká výuka. V tradičním pojetí se prvky záchranného plavání objevují až ve zdokonalovací plavecké výuce, kterou nejčastěji spojujeme se starším školním věkem a s určitou nadstavbou základního plaveckého vzdělání. Ne stejně je tomu tak ve světě.

Severní Amerika a Austrálie, státy, ve kterých je plavání sportem i pohybovou aktivitou výrazně mezi ostatními preferovanou, mají zakomponováno záchranné plavání jako nezbytnou součást plavecké výuky od samého počátku. Ochranou zdraví a života primárně zdůvodňují nezbytnost plavecké kompetence v životě jedince. Prvky jako vznášení, zvládnutí pádu do vody se objevují již v baby plavání.

### **Východiska**

Plavecká kompetence představuje bezpečné zvládnutí vodního prostředí. Co se tím míní, jaká je definice plavce? V České republice se odvíjí definice plavce, ne zcela korektně, od uplavané vzdálenosti a ještě se diskutuje o délce. Obvykle je za plavce považován ten, kdo uplave souvisle (rozuměj: bez zastavení) 200 m a dokončí plavání bez zjevných známek vyčerpání. Takový test předpokládá spíše prostředí bazénu než ověření plaveckých dovedností v přírodních podmínkách, kde může být test pro nejistého plavce reálně komplikován např. hloubkou vody s omezenou viditelností dna, zvlněnou hladinou, proudem, chladnější vodou a dalšími okolnostmi.

Je pouhá vzdálenost schopná ověřit připravenost zvládnout např. nenadálý pád do vody? Nekontrolovaný pád vyžaduje orientaci pod vodou, schopnost zvládnout hlubší zanoření, dovednost dosáhnout hladiny, hospodařit s dechem, zvládnout např. šlapání vody apod. V poslední době se navíc v souvislosti se zvyšující se plaveckou nedostatečností diskutuje o délce ověřovací vzdálenosti. Často se kontroluje schopnost uplatvat pouze 100 m

(např. armáda, vysokoškolská populace). Zpravidla vůbec se nediskutuje o kvalitě plaveckých dovedností, ačkoliv je velmi významná. Pokud máme využít hodnoty plaveckého vzdělání plnohodnotně v průběhu života za účelem podpory zdraví, jako preventivní činnost nebo jako kompenzační či rehabilitační aktivitu, je nutné, aby naše pohyby byly technicky korektní a účinné. Záběrové pohyby by měly být současné nebo střídavé, ale symetrické, vodorovná poloha by měla podporovat individuálně optimální držení těla (nelze se zakloněnou hlavou) a mělo by být zvládnuto plavecké dýchání, pro které je typický úplný výdech do vody, a které podmiňuje celkový efekt zatěžování organismu ve vodě.

Dohodou udržovaná, zažitá definice plavce nevyhovuje optimálně požadavkům pro hodnocení plavce. Je třeba ji doplňovat dalšími požadavky, které souvisejí se dvěma aspekty:

- 1) s kvalitou zvládnutí základních plaveckých dovedností (poloha těla, plavecké dýchání, orientace pod vodou a další)
- 2) s nutnými dovednostmi z oblasti záchranného plavání (vznášení, zvládnutí pádu do vody a další).

Tradice zařazování prvků záchranného plavání do plavecké výuky u plavecky vyspělých států je nápadná. Je namístě si uvědomit nezbytnost zařazení těchto činností do obsahu již v přípravné a základní plavecké výuce i u nás. Jde především o sebezáchranu, zácvik v prevenci tonutí i dovednosti vedoucí ke zvládnutí rizikové situace. A to i u malého dítěte. Pokud nám dítě pomůže rizikovou situaci částečně zvládnout, pak čas, který získáme jako pedagogický (často rodičovský) dozor pro reálnou záchrannou akci je důležitý. Je třeba zdůraznit, že nacvičované záchranné dovednosti nás nikterak nezbavují povinnosti velmi bedlivě dozírat na bezpečnost dítěte ve vodě.

## **Prvky záchranného plavání v přípravné plavecké výuce**

Přípravná výuka jako hlavní plavecký program se realizuje nejčastěji v předškolním věku. Svým způsobem lze do ní zahrnout i baby plavání („kojenecké a batolecí plavání“). Prvky záchranného plavání bychom měli tak jako řada států s propracovaným systémem plavecké výuky zařazovat mezi základní dovednosti. Jde především o nácvik potopení obličeje zpočátku spojené se zatajením dechu. Dítě by mělo zvládnout kontakt s vodou v obličeji klidně, nepanikařit. Dovednost zvládat potopení obličeje, celé hlavy spojené se zalitím uší vodou, posléze spojujeme se zrakovou kontrolou pod vodou a dále s orientací pod hladinou. Tyto dovednosti směřují ke zvládnutí pádu do vody.

Další důležitou dovedností je vznášení. Stabilní vznášecí polohy a drobné, i když u dítěte málo účinné, lokomoční pohyby – ploutvové pohyby rukou nebo náznak šlapání vody umožňují překlenout první okamžiky nebezpečné situace po nenadálém pádu do vody, dávají větší naději úspěšné záchranné akci.

Nácvik vznášecích poloh a zadržetí dechu po přelití obličeje vodou s následným potopením jsou dovednosti, které jsou předmětem zájmu rodičů i instruktořek „kojeneckého plavání“ od raného věku dítěte. Až v batolecím věku se stává z dílčích dovedností komplex zvládnutí pádu do vody, dosažení hladiny, přetočení se do polohy vznášení na zádech s výdrží. Záchranné dovednosti se doplňují šlapáním vody, ručkováním (např. po okraji bazénu směrem k bezpečné zóně, schůdkům apod.) a vznášení v lehkém oblečení, obuvi (typické pro programy v USA). Dítě dosahuje těchto dovedností velmi pozvolna, v mnoha postupových krocích. Klíčovou dovedností je zvládnutí potopení hlavy.

S narůstající jistotou dítěte ve vodě je pro jeho bezpečnost třeba ne méně, ale spíše více zvýšit dozor nad spontánními aktivitami dítěte v blízkosti vodního prostředí. U nás se zatím neprojevil negativní trend v nárůstu utonulých dětí v raném věku, tak jak je tomu

v některých zemích v souvislosti s vysokým počtem domácích bazénů, s pestrostí pohybových aktivit ve vodním prostředí pro celou rodinu a z dalších příčin.

### **Přehled vhodných prvků pro záchranné plavání v přípravné plavecké výuce (PPV)**

- potopení obličeje (očí, uší)
- potopení s orientací pod hladinou - zraková kontrola (otevření očí pod hladinou)
- dosažení hladiny po kontrolovaném zanoření, pádu
- zaujmutí polohy vznášení (sebezáchovná poloha), přetočení do vznášecí polohy po zanoření, pádu
- vytrvalé vznášení, výdrž v sebezáchovné poloze
- dosažení bezpečné zóny (např. ručkování po okraji bazénu)

### **Prvky záchranného plavání v základní plavecké výuce**

Základní plavecká výuka se zaměřuje na nácvik plavecké lokomoce u začátečníka, který je adaptovaný na vodní prostředí a zvládá v dostatečné kvalitě tzv. základní plavecké dovednosti. K těmto dovednostním předpokladům bychom rádi zařadily prvky záchranného plavání popsané v přípravné plavecké výuce. Základní plaveckou výuku nejčastěji spojujeme s mladším školním věkem

Elementární záchranné dovednosti z přípravné výuky rozvíjíme ve ztížené situaci. Např. usilujeme o zvládnutí pádu do hlubší vody, pádu nazad nebo pádu, který následuje po přetáčivém pohybu (např. kotoul do vody z plavecké žíněnky). Prodlužování výdrže ve vznášecích polohách. Změny vznášecích poloh – obraty ve vodě, přetáčení podél příčné i podélné osy. Rozvoj orientace pod hladinou spojujeme s přiměřeným pohybovým úkolem pod hladinou - výlov předmětů, dosažení mety, dovednostní úkol, komunikace gesty apod.

Do repertoáru záchranného plavání bychom zařazovali i jednoduchou lokomoci – chůzi, běh ve vodě, šlapání vody, právě tak jako činnosti v režimu omezeného dýchání (i v tomto případě dbáme na přiměřenost úkolů věku a plavecké úrovni dítěte). Důležitý je i rozvoj pocitu vody napomáhající efektivně zvládat vodní prostředí.

Pro vlastní bezpečnost v této etapě dominuje kvalita zvládnutí plavecké techniky a rozvíjející se plavecká vytrvalost ve smyslu souvisle překonané vzdálenosti. Ze záchranného plavání jde převážně o sebezáchranu. Schopnost poskytnout pomoc druhé osobě je možná s vyšší plaveckou kompetencí.

### **Vhodné prvky záchranného plavání pro základní plaveckou výuku (ZPV)**

- zdokonalování prvků záchranného plavání PPV ve ztížených podmínkách (hloubka, vizuální omezení, přírodní prostředí, vlny),
- šlapání vody s omezeným pohybem paží (držení lehkých předmětů nad hladinou),
- kontaktní plavání – ve dvojicích, trojicích jako průprava na dopomoc kamarádovi,
- základy techniky plaveckých způsobů užívaných v záchranném plavání - bok, základní znak (přenášení lehkých předmětů)
- základy techniky plavání pod vodou (3 –5 m) po odrazu od stěny, orientace pod vodou, lovení předmětů
- základní skoky a pády do vody, orientace pod vodou po skoku, pádu
- přiměřené využití získaných plaveckých dovedností ve ztížených podmínkách (plavání v šatech, plavání s omezeným pohybem končetin atd.)

## Záchranné plavání ve zdokonalovací plavecké výuce

Záchranné plavání v pravém slova smyslu se uplatňuje až ve zdokonalovací výuce. Svým způsobem se jím završuje plavecké vzdělání jedince, tj. bezpečně zvládnout vodní prostředí. Zajistit sebezáchranu, ale být schopen i poskytnout ve vodním prostředí pomoc další osobě.

Zdokonalovací výuku spojujeme nejčastěji se starším školním věkem. Návčik záchranných dovedností vyžaduje nejen dostatečnou plaveckou úroveň, ale i dostatečné mentální a kondiční předpoklady pro zvládnutí náročné rizikové situace. Z těchto důvodů se praktické dovednosti doplňují i přiměřeným výkladem o působení vodního prostředí na organismus člověka, informacemi o poskytnutí první pomoci a o strategii záchranné akce a osobního zásahu ve vodě se zdůrazněním bezpečnosti záchranáře.

Při vhodné organizaci záchranného plavání bývá obsah vnímán jako velmi atraktivní a zábavný. Záchranné plavání významně obohacuje zkušenosti s vodním prostředím, rozšiřuje repertoár plaveckých dovedností a zvyšuje plaveckou zdatnost, především vytrvalost v souvislém plavání.

### Vhodné prvky záchranného plavání ve zdokonalovací plavecké výuce (ZdPV)

- zdokonalování prvků záchranného plavání ZPV ve ztížených podmínkách
- přiměřený výklad fyzikálních a fyziologických poznámek souvisejících s plaváním a potápěním do hloubky 5 metrů
- zanoření z hladiny (svislé zanoření po nohou, svislé zanoření po hlavě, delfíní zanoření)
- způsoby tažení tonoucího (tažení na znaku, způsoby tažení na boku )
- způsoby narovnání tonoucího na hladinu (americký způsob, zepředu pod vodou)
- způsoby vynášení tonoucího z bazénu jedním záchráncem (nízký okraj, vysoký okraj)
- způsoby vynášení tonoucího z bazénu dvěma záchránci

## Závěr

Prvky záchranného plavání se zatím v programech přípravné a základní plavecké výuky v ČR přednostně neuváděly, přesto se objevovaly zpravidla mezi základními plaveckými dovednostmi. Důraznější připomenutí významu záchranných dovedností je na místě.

Prvky záchranného plavání na druhou stranu nemohou nahradit základní obsah směřující k nácviku korektní plavecké lokomoce. V některých zahraničních koncepcích je nabízena varianta záchranných dovedností místo plaveckých dovedností, na příkladu: neučí se základní techniky plavání, ale modifikace (ne prsa, ale bok). Prvky záchranného plavání také nemohou být stanoveny učitelem jako nutné požadavky pro každého začátečníka. Při zařazování těchto prvků musí brát učitel v úvahu: v současnosti vlastní zkušenosti v dané problematice, aktuální úroveň plaveckých dovedností získaných v dané etapě plavecké výuky, prostředí, ve kterém výuka probíhá a další. Velmi důležitá je vhodná motivace zaměřená na přijetí vnitřní potřeby zvládnout záchranné dovednosti. Plavecká výuka se tím obohacuje o etický, resp. humanistický cíl, každý plavec by měl být připraven poskytnout pomoc při záchrane lidského života.

## Doplnění

Výše uvedené náměty jsou náměty, které umožňují rozšířit nabídku záchranných dovedností využitelných v plavecké výuce.

Předkládáme zpracované podklady pro výuku mladých vodních záchranářů. (Vzdělávací program Vodní záchranné služby ČČK).

## Učební programy kvalifikací mládeže

Mladý záchranář ve dvou věkových kategoriích plní tzv. balíčky dovedností, které tématicky odpovídají předmětovým skupinám vzdělávacího programu VZS ČČK. Balíčky dovedností plní libovolně v průběhu let vymezujících jeho kategorii. Po splnění všech balíčků získává příslušnou kvalifikaci.

## Mladý záchranář V. VZS ČČK /7 – 15 let/

Podmínky pro zahájení přípravy:

- dosažení věku 7 let
- zdravotní způsobilost
- doba platnosti kvalifikace: omezena věkem
- vstupní zkoušky: jsou v kompetenci MS VZS ČČK
- organizace přípravy: je v kompetenci MS VZS ČČK
- rozsah přípravy: odpovídá dále uvedeným balíčkům dovedností
- závěrečné zkoušky: odpovídají dále uvedeným balíčkům dovedností
- další podmínky jsou v kompetenci MS VZS ČČK

## Balíček plavání

- 1) Uplavat zvoleným plaveckým způsobem souvisle 200 m.
- 2) Šlapat vodu po dobu 1 minuty /ruce mohou dopomáhat/
- 3) Plavání na boku s přenášením plavecké desky na vzdálenost 100 m /v polovině úseku lze změnit polohu těla na druhý bok/
- 4) Uplavat 12 m pod hladinou tak že, žádná část těla po zanoření /odraz od stěny bazénu/ neprořízne v průběhu úseku hladinu /před nácvikem nutno zařadit bod 1. z balíčku potápění/
- 5) Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen.

## Balíček záchrany tonoucích

- 1) Tažení stejně vážícího kamaráda na vzdálenost 50 m. Zachránce plave základní znak.
- 2) „Americký“ způsob narovnání
- 3) Používání základních záchranných pomůcek: míč /házení na cíl/, podkova /házení na cíl/, pás /podání pásu, dopomoc tažením na pásu a jednoduché zapnutí do pásu/
- 4) Ovládání veslice na minimálním prostoru 30x30 m se zadanými změnami směru lodi
- 5) Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

## Balíček první pomoci

- 1) Základní znalosti o Červeném kříži a půlměsíci
- 2) Používání šátkových obvazů
- 3) Péče o postiženého v bezvědomí, včetně KPR jedním zachráncem
- 4) Ošetření ran
- 5) Tři způsoby stabilizace postiženého při podezření na poranění páteře ve vodě

### **Balíček potápění**

- 1) Základní znalosti o nebezpečí při potápění na nádech /hyperventilace, působení tlaku/
- 2) Uplavat 50 m se základní potápěčskou výstrojí
- 3) Vylovit 2 puky, které jsou umístěny na ploše 3 x 3 m, v hloubce 1,80 - 3m
- 4) 25 m tažení tonoucího-zachránce má ploutve
- 5) Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### **Balíček doplňujících znalostí**

- 1) Základní informace o posláni Českého červeného kříže a Vodní záchranné služby ČČK
- 2) Základní pravidla prevence proti tonutí , obecně o nebezpečích na stojaté a tekoucí vodě
- 3) Výuka základních uzlů, L 4 /6.3 Potřebné uzly/, prověření znalosti ambulanční spojky a očkové spojky,.
- 4) Základní informace o radiovém provozu a pojítkách, které používá mateřská MS VZS ČČK
- 5) Volné téma – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### **Mladý záchranář IV. VZS ČČK /15 – 18 let/**

Podmínky pro zahájení přípravy:

- dosažení věku 15 let
- zdravotní způsobilost
- doba platnosti kvalifikace: omezena věkem
- vstupní zkoušky: jsou v kompetenci MS VZS ČČK
- organizace přípravy: je v kompetenci MS VZS ČČK
- rozsah přípravy: odpovídá dále uvedeným balíčkem. dovedností
- závěrečné zkoušky: odpovídají dále uvedeným balíčkům dovedností
- zkušební komise: viz. Způsob hodnocení kvalifikací mládeže
- další podmínky jsou v kompetenci MS VZS ČČK.

### **Balíček plavání**

- 1) Uplavat zvoleným plaveckým způsobem souvisle 400 m
- 2) Šlapat vodu po dobu jedné minuty /pravá ruka ve vzpažení, levá může dopomáhat/
- 3) Plavání na boku s přenášením plastové nádoby o obsahu 3 l naplněné vodou na vzdálenost 100 m (v polovině úseku lze změnit polohu těla na druhý bok)
- 4) Uplavat 25 m pod vodou tak že, žádná část těla po zanoření /odraz od stěny bazénu/ neprořízne v průběhu úseku hladinu /před nácvikem nutno zařadit bod 1. z balíčku potápění
- 5) Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen.

### Balíček záchrany tonoucích

- 1) Tažení naplněného modelu 50 m. Zachránce může zvolit tažení v poloze na zádech nebo na boku. Obličejová část modelu musí být stále nad vodou
- 2) „Americký“ způsob narovnání + 1 další zvolený způsob narovnání nebo jeden zvolený osvobozovací chvat z první skupiny. Na narovnání navazuje vynášení tonoucího z hlubokého bazénu jedním zachráncem- způsob „výťah“
- 3) Používání základních záchranných pomůcek: míč /házení na cíl/, podkova /házení na cíl/ a pás /podání pásu, dopomoc tažením na pásu a záchrana 1 způsobem, stabilizace na pásu a simulace resuscitace s komentářem/. Při prověřování úrovně házení uvedenými pomůckami je měřítkem pro úspěšnost 6 přímých zásahů z 10 na vzdálenost 7 m.
- 4) Ovládání veslice na minimálním prostoru 30x30 m se zadanými změnami směru lodi, totéž s použitím 1 vesla-improvizované pádlování
- 5) Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen.

### Balíček první pomoci

- 1) Základní znalosti o nebezpečí při potápění na nádech /hyperventilace, působení tlaku/ a o základní potápěčské výstroji
- 2) Uplavat 100 m se základní potápěčskou výstrojí.
- 3) Vylovit 3 puky, které jsou umístěny na ploše 5 x 5 m v hloubce 2,50 - 4m
- 4) 50 m tažení tonoucího-zachránce má ploutve
- 5) Volná disciplína – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen.

### Balíček doplňujících znalostí

- 1) Základní informace o posláni Českého červeného kříže a Vodní záchranné služby ČČK
- 2) Základní pravidla prevence a taktiky v záchranech tonoucích, základy hydrologie
- 3) Výuka základních uzlů, prověření znalosti ambulanční spojky, očkové spojky a dračí smyčky s „kšandičkami“ Potřebné uzly
- 4) Základní informace o radiovém provozu a pojítkách, které používá mateřská MS VZS ČČK
- 5) Volné téma – určí MS VZS ČČK, nebo pověřený kvalifikovaný člen

### Způsob hodnocení kvalifikací mládeže

Vzhledem k tomu že se nejedná o kvalifikace s právní odpovědností a že jde o kvalifikace motivující mládež k další práci ve VZS ČČK je způsob hodnocení modifikován následujícím způsobem.

Jednotlivé balíčky dovedností, včetně potvrzení kvalifikace Mladý záchranář VZS ČČK V. /7-15 let/ může zkoušet a zapisovat do průkazu člen VZS ČČK s kvalifikací Plavčík/ Záchranář III. a vyšší.

Jednotlivé balíčky dovedností, včetně potvrzení kvalifikace Mladý záchranář VZS ČČK IV. /15-18 let/ může zkoušet a zapisovat do průkazu člen VZS ČČK s kvalifikací Mistr Plavčí/ Záchranář II., Záchranář hladinové služby nebo Záchranář na divoké vodě.

### Literatura:

MILER, T. a kol. *Vzdělávací program*. 1. vyd. Praha : Vodní záchranná služba Českého červeného kříže, 1999. 30 s.

