

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Využití záchranného pásu při osobním zásahu jako součást výuky záchranného plavání na UK FTVS

Tomáš Miler

Uveřejněno:

MILER, T. Využití záchranného pásu při osobním zásahu jako součást výuky záchranného plavání na UK FTVS. In ČECHOVSKÁ, I. (editor) *Problematika plavání a plaveckých sportů IV*. Praha : KPS FTVS UK, 2004. s. 46-49. ISBN 80-903285-3-9.

Prezentace části příspěvku:

Záchranný pás

Záchranný pás je z plovoucí pružné hmoty, zhruba 95 cm dlouhý a 13 cm široký a 6 cm vysoký. Na jednom konci je opatřen karabinou, na druhém popruhem s ocelovými kroužky, na který je navázáno lano (nejlépe plovoucí), na jehož konci je smyčka z popruhu (celková délka od vlastního pásu do 160 cm), jehož velikost je určena potřebou převléknout smyčku co nejrychleji přes hlavu a pod jednu paži.

Funkčnost pásu je závislá na jeho ohebnosti, schopnosti opět se narovnat a na funkčních karabinách. Barva samotného pásu bývá výrazně červená nebo oranžová pro lepší viditelnost ve vlnách a zpěněné vodě.

Velkou předností záchranného pásu je mnohočetnost jeho využití. V některých situacích ho stačí postiženému jen podat, lze jej použít, jako házecí pomůcku, jak narovnaný, tak i sepnutý do kruhu. Při tažení lze využít k nadlehčení a zabezpečení tonoucího (zachránce plave bok nebo základní znak) nebo samotného zachránce. Pás lze použít pro zajištění vlastní bezpečnosti při skoku z výšky.

Nejvíce nás však na této záchranné pomůcce zaujaly možnosti jejího využití při přepravě tonoucího, s možností sledovat stav postiženého, případně zahájit modifikovanou resuscitaci.

Využití záchranného pásu při osobním zásahu - metodický postup při výuce

Výuku zahajujeme až jako poslední část tématického celku, tak aby posluchači měli osvojeny všechny dovednosti Speciální plavecké přípravy a Osobního zásahu. Při stanovení postupu upřednostňujeme pořadí: videoprojekce – cvičení na suchu – cvičení ve vodě Do výuky zařazujeme dvě varianty záchrany:

1. varianta

Stabilizace tonoucího na pásu (tonoucí je k zachránci čelem - vznáší se ve vodě obličejem pod hladinou)

a) **cvičení na suchu** (posluchači zahajují cvičení čelem k sobě ve dvojicích - zachránce + tonoucí)

- upevnění smyčky popruhu pásu na tělo zachránce (pravák-přes hlavu na levé rameno do pravého podpaží, levák naopak)
- poloha pásu před tonoucím (zachránce drží pás uprostřed proti obličejí tonoucího levou (pravák) nebo pravou (levák) rukou, prsty na pásu)
- **klíčový bod 1** - správné uchopení tonoucího podhmatem za zápěstí křížem (pravou rukou/pravák/ za pravou ruku nebo levou rukou/levák/ za levou ruku)
- natažení tonoucího na pás (při cvičení na suchu pouze naznačíme)
- **klíčový bod 2** - kontrola polohy tonoucího na pásu – trup je bederní částí na středu pásu (zachránce je stále za hlavou tonoucího a drží ho za zápěstí)
- přemístění zachránce-praváka na pravý bok tonoucího (dále - levák vždy naopak)
- **klíčový bod 3** - fixace pásu pod tělem tonoucího – pravou rukou + přiložení malíkové hrany levé ruky na čelo tonoucího – záklon hlavy – uvolnění dýchacích cest

b) **cvičení ve vodě**

Po upevnění smyčky pásu na tělo startuje zachránce(a upozorňuje okolí voláním „Pomoc, topí se“) kročným způsobem skoku a plave k modelu zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad hladinou - pás táhne za sebou. Pozor, při skoku je třeba držet pás v ruce, aby se nezachytil za okraj bazénu.

Po doplávání k tonoucímu, který leží na hladině, začne šlapat vodu, dodrží vzdálenost na dosah a pokládá mezi sebe a tonoucího pás, dále viz. cvičení na suchu

2. varianta

Zapnutí tonoucího do pásu (tonoucí je k zachránci zády vznáší se ve vodě obličejem pod hladinou, který je v mírném předklonu)

a) **cvičení na suchu** (posluchači zahajují cvičení ve dvojicích – zachránce je za zády tonoucího)

- upevnění smyčky popruhu pásu na tělo zachránce (pravák-přes hlavu na levé rameno do pravého podpaží, levák naopak)
- **klíčový bod 1** - uchopení pásu za jeho volný konec pravou rukou (pravák) a podsunutí pod tělo tonoucího, levá ruka „jde“ pásu „naproti“ z druhé strany trupu.
- přitážení obou konců pásu k sobě a zapnutí volného konce s karabinou do některého z ocelových kroužků popruhu se smyčkou, který je připevněn na druhý konec pásu
- **klíčový bod 2** - použitím „páky“ pravé rameno – levá hýždě (nebo naopak) obrací zachránce tonoucího do polohy na znaku (tak, aby sel obličej dostal nad hladinu)
- přemístění zachránce-praváka na pravý bok tonoucího (dále - levák vždy naopak)
- **klíčový bod 3** - fixace pásu uchopením za jeho přezku pod tělem tonoucího – pravou rukou + přiložení malíkové hrany levé ruky na čelo tonoucího – záklon hlavy – uvolnění dýchacích cest

b) cvičení ve vodě

Po upevnění smyčky pásu na tělo startuje záchránce (a upozorňuje okolí voláním „Pomoc, topí se“) kročným způsobem skoku a plave k modelu zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad hladinou - pás táhne za sebou. Pozor, při skoku je třeba držet pás v ruce, aby se nezachytil za okraj bazénu.

Po doplávání zezadu k tonoucímu (leží na hladině obličejem ke dnu), začne záchránce šlapat vodu, dodrží vzdálenost na dosah a podsouvá pás pod tělo tonoucího, dále viz. cvičení na suchu

Z výše uvedeného popisu vlastního zápočtového požadavku (záchranná akce s pásem) vyplývá, že po stabilizaci tonoucího na hladině (1. nebo 2. variantou) následuje jeho transport a v případě nutnosti (při zápočtovém požadavku ji předpokládáme) i k přesně stanovenému postupu modifikované resuscitace.

Popis modifikované resuscitace

Tonoucí je v poloze na znaku – dostatečně stabilizován - záklon hlavy (tlakem malíkové hrany otevřené dlaně na čelo postiženého) – kontrola dechu (poslech, pohled, cítění):

a) pokud postižený dýchá dopravíme ho co nejrychleji ke břehu

b) pokud postižený nedýchá. To je náš případ !!! Následuje:

- dva dlouhé hluboké vdechy (ruka která provádí záklon hlavy- stiskem ucpe nos – uvolní nos)
- zvoláme „Pomoc nedýchá!!!“
- jeden vdech (stiskem ucpat nos – uvolnit nos)
- dále jeden vdech každých pět vteřin Mezi vdechy počítáme nahlas - jedna, dva, tři, čtyři, připravit (slovo připravit nám avizuje!!! stiskem ucpat nos - provést vdech – uvolnit nos)
- v průběhu počítání se pomalu šlapáním vody blížíme ke břehu
- nepoužíváme plavecké brýle.

Popis zápočtového požadavku:

Záchranná akce s pásem

Záchránce provádí záchranu pomocí pásu po uplávání minimálně 23 m. Startuje (a upozorňuje okolí voláním „Pomoc, topí se“) kročným způsobem skoku do „neznámé vody“ a plave k modelu zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad hladinou. Způsob provedení záchrany volí podle polohy tonoucího. Po úplné stabilizaci tonoucího obličejem nahoru, provádí simulaci resuscitace s komentářem. Akci provádí do doby přerušení ze strany zkoušejícího. Nepoužívá plavecké brýle.

Literatura:

Lifeguarding Today. 1. vyd. St.Louis: American Red Cross, 1994.

MILER, T., BĚLOHLÁVEK, J. et al. *Vodní záchranná činnost*. 1.vyd. Praha : SPN, 1989.

MILER, T. *Záchrannář – bezpečnost a záchrana u vody*. 2.vyd. Praha : VZS ČČK, 1994. ISBN 80-902805-0-1.

MILER. T. *Novinky v záchrane tonoucích-záchranná boj*. 1 vyd. Praha : VZS, ČČK 1996.

MILER, T. et al. *Vzdělávací program VZS ČČK*. 1.Vyd. Praha : VZS ČČK 1999. 30 s.

Surf Lifeguard Award Training Manual. 3.vyd. Wellington: Surf Life Saving New Zealand, 1996.

