

Obsah

Horská služba a nouzové přežití	9
1 Nouzové přežití – první pomoc v přírodě	11
1.1 Strategie ve třech krocích	11
1.1.1 První krok	11
1.1.2 Druhý krok	13
1.1.3 Třetí krok	13
2 Hypotermie z pohledu laické první pomoci v přírodě	15
2.1 Termoregulace	15
2.1.1 Hodnocení tělesné teploty (měřené v podpaží)	15
2.1.2 Produkce tepla	15
2.1.3 Výdej tepla	16
2.2 Hypotermie	18
2.2.1 Příčiny vzniku	18
2.2.2 Hodnocení hypotermie	19
2.3 Laická první pomoc a hypotermie	21
2.4 Hypotermie – zajímavosti	23
2.5 Hypotermický balíček	23
3 Transport zraněného	29
3.1 Transporty 1:1 bez pomůcek	29
3.2 Transporty 1:1 s pomůckami	32
3.3 Transporty 2:1 bez pomůcek	35
3.4 Transporty 2:1 s pomůckami	36
4 Nouzové přístřešky	39
4.1 Požadavky na kvalitu přístřešku	39
4.2 Výběr místa	39
4.3 Využití plachty	40
4.4 Tarp 2	41
Literatura	43

1 Úvodem 47

2 Vymezení základních pojmů 49

2.1	Sportovní aktivity	49
2.2	Pracovní činnosti s využitím lanových prostředků	49
2.2.1	Legislativní struktura podle Franka (2012)	49
2.3	Využití lanových prostředků speciálních složek	50

3 Materiál používaný pro výuku Lanových aktivit speciál 51

3.1	Základní pracovní set studenta	51
3.1.1	Zachycovací postroj Expert II	51
3.1.2	Slaňovací brzda – RIG – Petzl	51
3.1.3	Pracovní přilba Plasma work – výrobce Kask	53
3.1.4	Spojky	53
3.1.5	Oválná karabina ocelová	54
3.1.6	Mailona velká D	54
3.1.7	Blokanty	54
3.1.8	Stoupací popruh	55
3.1.9	Zachycovač pádu Locker	56
3.1.10	Smyčka – Locker sling	56
3.1.11	Smyčka – Open sling	57
3.1.12	Pomocné lano – Score 10,1	57
3.2	Kotvicí a lanový pracovní materiál	58
3.2.1	Pracovní lano	58
3.2.2	Ocelový kotvicí prostředek	59
3.2.3	Kotvicí prostředek z dynamického lana – Lara	59
3.2.4	Kotvicí smyčka, šitá – Sling Lanyard	60
3.3	Doplňující lezecký materiál – sportovní	60
3.3.1	Sedací úvazek	60
3.3.2	Jisticí pomůcky	61
3.3.3	Pomocná horolezecká šňůra – „Prusík“	61
3.3.4	Kladky	62
3.3.5	Dynamické lano	63
3.4	Kotevní body	63

4 Přípravné úkony pro práci s lanovým materiálem 67

4.1	Nastavení pracovního setu	67
4.2	Základní uzlové minimum	69

5 Základní postupy při práci s lanovým materiálem 75

5.1	Výstup po laně	75
5.2	Sestup po laně	76
5.2.1	Obecné zásady při slaňování	76
5.2.2	Nácvik slaňování	77
5.3	Přestup z lana na lano	77
5.4	Přechod přes uzel při výstupu	78
5.5	Přechod přes uzel při slanění	78

6	Záchrana s lanovými prostředky	79
6.1	Obecný postup řešení krizové situace	79
6.2	Základní postupy záchrany a sebezáchrany	80
6.2.1	Sebezáchrana	80
6.2.1.1	Obecný postup	80
6.2.1.2	Sestup pomocí Dülferova sedu	80
6.2.1.3	Sestup pomocí improvizovaného sedáku	80
6.2.1.4	Výstup pomocí svorných uzlů	81
6.2.1.5	Výstup pomocí sestupového prostředku	81
6.2.2	Základní techniky záchrany	81
6.2.2.1	Záchrana spouštěním	81
6.2.2.2	Záchrana slaněním se zachraňovaným	82
6.2.2.3	Záchrana vytažením	83
7	Závěr	87
	Literatura	89

Vodní záchrana na divoké vodě	91
1 Úvod	93
2 Priority záchranáře	95
2.1 Vlastní bezpečnost	95
2.2 Bezpečnost týmu a přihlížejících	95
2.3 Bezpečnost zachraňovaného	95
3 Příčiny nebezpečí na divoké vodě	97
3.1 Objektivní nebezpečí	97
3.1.1 Vodní terén	97
3.1.2 Překážky plynulé plavby	97
3.1.3 Nebezpečí charakteristická pro určité druhy řek	97
3.1.4 Povětrnostní a klimatické podmínky	98
3.2 Subjektivní nebezpečí	98
3.2.1 Nebezpečí vyplývající z osoby záchranáře (vodáka) samotného	98
3.2.2 Nebezpečí vyplývající z výstroje, výzbroje a dalšího vybavení	98
3.2.3 Nebezpečí vyplývající z působení kolektivu	99
4 Vybavení záchranáře	101
4.1 Plovací vesta	101
4.1.1 Záchraný hrudní popruh	102
4.2 Pevná obuv	103
4.3 Ochranná přilba	103
4.4 Neoprenový oblek	104
4.5 Nepromokavá vodácká bunda	105
4.6 Vodácký nůž	106
4.7 Záchranářská píšťalka	107
5 Plavání v rychle tekoucí vodě a sebezáchrana	109
5.1 Pasivní plavání	109
5.2 Aktivní plavání	110
5.3 Plavání s lodí	110
6 Záchrana házečkou	113
6.1 Zásady pro házení házečky	113
6.2 Zásady pro chytání házečky	114
6.3 Časté chyby při použití házečky	114
7 Záchrana upoutaným záchranářem	115
7.1 Vhodný výběr místa (vracák)	115
7.2 Dobře připevněné a naměřené lano	116
7.3 Řádně zapnutá vesta s bezpečnostním popruhem	116
7.4 Skákat těsně ZA zachraňovaného	116
7.5 Pevně chytit zachraňovaného	116

8	Záchrana v týmu	117
8.1	Týmové role	117
8.2	Stresové situace pro procvičení	117
8.3	Výběr vhodného místa	117
9	Záchrana z vodního válce nebo jezu	119
9.1	Sebezáchrana	119
9.2	Pasivní záchrana	120
9.3	Aktivní záchrana z vody	120
9.4	Speciální záchrana	121
10	Závěr	123
	Literatura	125