

1.~ Obsah ~

1. ~ Úvod ~	6
2. ~ Klasifikace vodních toků ~	6
3. ~ Kilometráž vodních toků ~	9
3.1. Výběr značek ~	9
4. ~ Vybavení ~	11
4.1. ~ Ochranné prostředky ~	11
4.2. ~ Záchrané prostředky ~	16
5. ~ Výběr vhodné lodě ~	21
5.1. ~ Vhodné kombinace lodí, vodáckého terénu a zkušeností ~	23
5.2. ~ Nevhodné kombinace lodí, vodáckého terénu a zkušeností ~	24
6. ~ Péče o lodě ~	24
6.1. ~ Opravy lodí ~	25
7. ~ Legislativa pro práci s dětmi – tábory ~	26
8. ~ Vzdělávání v oblasti vodáckých aktivit ~	27
9. ~ Podmínky pro plavbu na řekách ~	29
10. ~ Komerční a nekomerční aktivity v ČR ~	30
11. ~ Komerční a nekomerční aktivity v zahraničí ~	31
12. ~ Hydrologie tekoucích vod ~	32
12.1. ~ Hlavní hydrologické míry a jednotky ~	32
12.2. ~ Říční síť v povodí a názvosloví ~	32
12.3. ~ Vodní stavy ~	34
12.4. ~ Průtoky ~	35
12.5. ~ Měření průtoků ~	35
12.6. ~ Povodeň ~	36
12.7. ~ Limit sjízdnosti ~	36
12.8. ~ Poznatky pro plánování ~	37
13. ~ Umělé stavby ~	38
13.1. ~ Jezy ~	38
13.2. ~ Rozpoznání nebezpečného jezu nebo stupně ~	39
13.3. ~ Záchrana z válce ~	41
14. ~ Taktika jízdy na řekách ~	42
14.1. ~ Časté taktické chyby ~	45
15. ~ Příčiny nebezpečí ~	46
15.1. ~ Objektivní příčiny ~	46
15.2. ~ Subjektivní příčiny ~	47
15.3. ~ Předcházení nebezpečným situacím ~	49
16. ~ Jízda během povodně ~	50
17. ~ Sebezáchrana ~	51
17.1. ~ Pasivní (tzv. defenzivní) plavání	51
17.2. ~ Aktivní (tzv. agresivní) plavání ~	52
17.3. ~ Valivý způsob ~	53
17.4. ~ Plavání přes stupeň ~	54
17.5. ~ Opuštění lodě v případě převržení ~	54
17.6. ~ Zásady pro plavání s lodí v proudu ~	55
17.7. ~ Časté chyby ~	57
18. ~ Házečí pytlík ~	58
18.1. ~ Skládání lana do házečky ~	58
18.2. ~ Umístění házečky na těle ~	59
18.3. ~ Umístění házečky v lodi ~	59
18.4. ~ Výběr vhodného házečího pytlíku ~	59

19. ~ Záchrana házecím pytlíkem ~	60
19.1. ~ Zásady pro zachránce ~	62
19.2. ~ Zásady pro zachraňovaného ~	63
20. ~ Záchrana z pevného stanoviště na břehu ~	64
20.1. ~ Výběr vhodného místa pro záchranu ~	64
20.2. ~ Zajištění zachránce ~	65
20.3. ~ Časté chyby při použití házečky ~	66
20.4. ~ Upoutaný zachránce ~	66
21. ~ Plavání s plaváčkem v bezvědomí ~	69
22. ~ Záchrana nebo dopomoc pomocí lodě ~	69
22.1. ~ Záchrana plaváčka při vědomí pomocí lodě ~	70
22.2. ~ Vytažení plaváčka do raftu ~	70
22.3. ~ Záchrana plaváčka v bezvědomí za využití jednomístné lodě (C1 nebo K1) ~	71
22.4. ~ Záchrana vodáka v bezvědomí za využití dvoumístné lodě (kánoe) ~	71
22.5. ~ Záchrana vodáka v bezvědomí za využití raftu ~	71
23. ~ Záchrana plovoucího materiálu ~	72
23.1. ~ Záchrana materiálu pomocí lodě ~	72
23.2. ~ Záchrana materiálu pomocí upoutaného zachránce ~	73
23.3. ~ Samozáchrana lodě ~	73
24. ~ Rozmístění, volba techniky a organizace záchrany ~	74
24.1. ~ Organizace záchrany ~	74
24.2. ~ Návětr záchrany ~	75
25. ~ Skupinový sjezd, vedení skupiny, plánování ~	76
25.1. ~ Příprava ~	77
25.2. ~ Výběr řeky ~	77
25.3. ~ Vybavení ~	78
25.4. ~ Vedení a autorita ~	78
25.5. ~ Školení bezpečnosti ~	79
25.6. ~ Organizace na řece ~	80
25.7. ~ Signalizace ~	82
25.8. ~ Vodácké značky ~	82
26. ~ Uzlování ~	85
26.1. ~ Kotvicí uzly ~	85
26.2. ~ Spojovací uzly ~	86
26.3. ~ Prusíkovací uzly ~	87
26.4. ~ Manipulační uzly ~	87
27. ~ První pomoc na tekoucí vodě ~	87
27.1. ~ Postup při první pomoci ~	88
27.2. ~ Přivolání první pomoci ~	88
27.3. ~ Resuscitace ~	89
27.4. ~ Na co si dát pozor, aneb vše ještě jednou ~	92
27.5. ~ Celkové podchlazení (hypotermie) ~	92
27.6. ~ Tepenné krvácení ~	94
27.7. ~ Šok ~	94
28. ~ Sociální psychologie pro vodácké instruktory ~	96
28.1. ~ Fungování jedince v rámci skupiny ~	96
28.2. ~ Stres a zátěžové situace ~	97
29. ~ Netradiční zkrácený slovníček vodáckých slangových výrazů ~	100
30. ~ Doporučená nebo použitá literatura ~	103