

Obsah

1. Úvod	9
2. Základní ustanovení	10
2.1 Cíle, úkoly a obsah výcviku ve vojenském plavání	10
2.2 Učební a výcviková základna a materiální zabezpečení	11
2.3 Organizace a metodika výcviku	14
3. Základy hydrologie	20
3.1 Vodní plochy a toky	20
3.1.1 Charakteristika vodních ploch	20
3.1.2 Charakteristika vodních toků	22
4. Zdokonalovací výcvik plaveckých dovedností	29
4.1 Plavecké dýchání	30
4.2 Splyvání a vznášení	30
4.3 Pocit vody	32
4.4 Šlapání vody	33
4.5 Nácvik a zdokonalování plaveckých způsobů	34
4.5.1 Plavecký způsob prsa	34
4.5.2 Plavecký způsob kraul	36
4.5.3 Plavecký způsob znak	38
4.5.4 Plavecký způsob motýlek	39
4.5.5 Plavání na boku	39
4.5.6 Znak sounož bez vynášení paží	40
4.5.7 Znak sounož s vynášením paží	41
4.5.8 Záchranářský kraul	42
4.6 Trénink plavecké vytrvalosti	43
4.7 Skoky a pády do vody	44

4.7.1 Skoky do vody	44
4.7.2 Skoky a pády do vody s prostředky ABC	49
4.8 Orientace ve vodě, plavání pod vodou, potápění a zanořování	52
4.8.1 Orientace ve vodě	52
4.8.2 Potápění a zanořování	52
4.8.3 Plavání pod vodou	56
4.8.4 Plavání se základní potápěčskou výstrojí	58
4.8.5 Dýchání s prostředky ABC a vylévání masky	60
4.8.6 Plavání s prostředky ABC	61
4.8.7 Rizika při potápění a plavání na nádech	63
5. Zásady překonávání vodní překážky	65
5.1 Prozkoumání a zhodnocení situace	65
5.2 Výběr místa k překonání vodní překážky	66
5.3 Překonání vodní překážky	67
5.3.1 Zásady překonávání vodní překážky – stojatá voda	67
5.3.2 Zásady překonávání vodní překážky – tekoucí voda	68
6. Brodění a plavání za ztížených podmínek	69
6.1 Brodění	69
6.1.1 Brodění jednotlivce	70
6.1.2 Brodění ve skupině	70
6.2 Plavání za ztížených podmínek	77
6.2.1 Plavání v oděvu	77
6.2.2 Svlékání oděvu ve vodě	78
6.2.3 Plavání v tekoucí vodě, v peřejích	80
6.2.4 Plavání ve vlnách a mezi vodními rostlinami	82
6.2.5 Plavání s omezením pohyblivosti končetin	83
6.2.6 Plavání s břemenem	83
6.3 Skryté plavání	86
7. Plavání pomocí improvizovaných nadlehčovacích prostředků (INP)	89
7.1 Příprava INP	89
7.2 Plavání jednotlivce pomocí INP	91
7.3 Transport pomocí INP ve skupině	92
8. Plavání ve skupině a dopomoc indisponovanému	94
8.1 Plavání ve skupině	94
8.2 Dopomoc indisponovanému	95

8.2.1	Dopomoc indisponovanému jedním plavcem	95
8.2.2	Dopomoc indisponovanému dvěma a více plavci	97
9.	Záchrana tonoucího	99
	Všeobecné zásady	99
	Použití záchranných a nadlehčovacích prostředků	100
9.1	Záchrana na klidné vodě	102
9.1.1	Rozpoznání tonoucího	103
9.1.2	Techniky vstupu do vody	103
9.1.3	Technika přiblížení se k tonoucímu	104
9.1.4	Narovnání tonoucího	104
9.1.5	Obranné techniky zachránce	108
9.1.6	Techniky tažení tonoucího	108
9.1.7	Vytažení tonoucího z vody	111
9.1.8	Vynášení tonoucího z vody	115
9.2	Záchrana na tekoucí vodě	116
9.2.1	Sebezáchrana	117
9.2.2	Záchrana jednotlivcem	119
9.2.3	Záchrana skupinou	122
9.2.4	Záchrana z vodního válce	123
9.2.5	Řízení záchrany	124
9.3	První předlékařská pomoc a resuscitace	125
10.	Základy ovládání plavidel	127
10.1	Technika jízdy na kánoi	127
10.2	Ovládání kánoe v proudící vodě	133
10.3	Technika jízdy na nafukovacích plavidlech	136
10.4	Přetočení raftu na vodě	141
10.5	Plavání s lodí	142
10.6	Organizace bezpečné plavby	143
11.	Využití horolezeckého materiálu a technik	145
11.1	Terminologie vázání uzlů	145
11.2	Napínání lan	151
11.2.1	Napínání prosté	151
11.2.2	Napínání lan pomocí jednoduché kladky	152
	Literatura	156
	Přílohy	157