

~ Obsah ~

1. Poděkování ~	4
2. Úvod ~	4
3. Klasifikace vodních toků ~	5
4. Kilometráž vodních toků ~	7
5. Vybavení ~	9
5.1. Ochranné prostředky	9
5.2. Záchranné prostředky	14
6. Výběr vhodné lodě ~	19
6.1. Nevhodné kombinace lodí, vodáckého terénu a zkušeností	22
6.2. Vhodné kombinace lodí, vodáckého terénu a zkušeností	22
7. Péče o lodě ~	23
7.1. Opravy lodí	24
8. Legislativa pro práci s dětmi – tábory ~	24
9. Vzdělávání v oblasti vodáckých aktivit ~	25
10. Podmínky pro plavbu na řekách ~	26
11. Komerční a nekomerční aktivity v ČR ~	28
12. Komerční a nekomerční aktivity v zahraničí ~	28
13. Hydrologie tekoucích vod ~	29
13.1. Hlavní hydrologické míry a jednotky	29
13.2. Říční síť v povodí a názvosloví	29
13.3. Vodní stavy	31
13.4. Průtoky	32
13.5. Měření průtoků	32
13.6. Povodeň	33
13.7. Limit sjízdnosti	34
13.8. Poznatky pro plánování	34
14. Umělé stavby ~	35
14.1. Jezy	35
14.2. Rozpoznání nebezpečného jezu nebo stupně	36
14.3. Záchrana z valce	38
15. Taktika jízdy na řekách ~	38
15.1. Časté taktické chyby	42
16. Příčiny nebezpečí ~	43
16.1. Objektivní příčiny	43
16.2. Subjektivní příčiny	44
16.3. Předcházení nebezpečným situacím	46
17. Jízda během povodně ~	47
18. Sebezáchrana ~	47
18.1. Pasivní (tzv. defenzivní) plavání	48
18.2. Aktivní (tzv. agresivní) plavání	49
18.3. Valivý způsob	50
18.4. Plavání přes stupeň	50
18.5. Opuštění lodě v případě převržení	50
18.6. Zásady pro plavání s lodí v proudu	51
18.7. Časté chyby	53
19. Házečí pytlík ~	54
19.1. Skládání lana do házečky	55
19.2. Umístění házečky na těle	55
19.3. Výběr vhodného házečního pytlíku	55
20. Záchrana házečím pytlíkem ~	56
20.1. Zásady pro zachránce	58
20.2. Zásady pro zachraňovaného	58

21. Záchrana z pevného stanoviště na břehu ~	60
21.1. Výběr vhodného místa pro záchranu	60
21.2. Zajištění zachránce	61
21.3. Časté chyby při použití házečky	62
21.4. Upoutaný zachránce	62
21.5. Upoutaný raft	63
22. Plavání s plaváčkem v bezvědomí ~	64
23. Záchrana nebo dopomoc pomocí lodě ~	64
23.1. Záchrana plaváčka při vědomí pomocí lodě	65
23.2. Záchrana plaváčka při vědomí pomocí házečeho pytlíku z lodí	65
23.3. Záchrana plaváčka v bezvědomí za využití jednomístné lodě (C1 nebo K1)	66
23.4. Záchrana vodáka v bezvědomí za využití dvoumístné lodě (kánoe)	66
23.5. Záchrana vodáka v bezvědomí za využití raftu	67
24. Záchrana plovoucího materiálu ~	67
24.1. Záchrana materiálu pomocí lodě	67
24.2. Záchrana materiálu pomocí upoutaného zachránce	68
24.3. Záchrana materiálu ze břehu	68
24.4. Samozáchrana lodě	68
25. Rozmístění, volba techniky a organizace záchrany ~	68
25.1. Organizace záchrany	69
25.2. Nácvik záchrany	70
25.3. Shrnutí organizace záchrany	71
26. Skupinový sjezd, vedení skupiny, plánování ~	71
26.1. Příprava	72
26.2. Výběr řeky	72
26.3. Vybavení	73
26.4. Vedení	73
26.5. Školení bezpečnosti	73
26.6. Organizace na řece	74
26.7. Shrnutí organizace	76
26.8. Signalizace	77
26.9. Vodácké značky	80
27. Uzlování ~	80
27.1. Kotvicí uzly	81
27.2. Spojovací uzly	82
27.3. Prusíkovací uzly	82
27.4. Manipulační uzly	83
28. První pomoc na tekoucí vodě ~	83
28.1. Postup při první pomoci	83
28.2. Přivolání první pomoci	84
28.3. Resuscitace	84
28.4. Improvizované pomůcky na vodě	88
28.5. Na co si dát pozor aneb vše ještě jednou	88
28.6. Celkové podchlazení (hypotermie)	89
28.7. Šok	90
29. Sociální psychologie pro vedoucí ~	92
29.1. Intervence v rámci skupiny	92
29.2. Stres a zátěžové situace	94
30. Netradiční zkrácený slovníček vodáckých slangových výrazů ~	102
31. Doporučená nebo použitá literatura ~	104