

Obsah

Úvod	7
1. Historie a současný stav vodního záchranářství (Miler)	9
1.1 Historie a současný stav vodního záchranářství ve světě	10
1.2 Historie a současný stav vodního záchranářství na území České republiky	12
1.3 Historie a současný stav vzdělávání vodních záchranářů na území České republiky	14
2. Plavčík (Miler)	21
2.1 Osobnost plavčíka	22
2.2 Oblečení a osobní vybavení	22
2.3 Práce v týmu	22
3. Prevence (Miler)	23
3.1 Právní podpory pro zabezpečení prevence na bazénech, koupalištích a aquaparcích	24
3.2 Preventivní podpory týkající se daného zařízení	26
3.3 Vědomí nebezpečí	26
3.4 Prezentace pravidel k zajištění bezpečnosti ve vztahu k návštěvníkům zařízení	28
3.5 Obecné příklady	28
3.6 Pravidla využitelná v každém zařízení	28
3.7 Kontrola dodržování předpisů a pravidel	29
3.8 Kapacita zařízení	30
3.9 Systémy zajištění bezpečnosti návštěvníků na bazénech, koupalištích a aquaparcích	31
3.10 Zajištění bezpečnosti návštěvníků a kontroly plavčíchů podle vzdělávacího programu americké organizace vodní záchrany Ellis & Associates	34
3.11 Rozpoznání tonoucího	36
3.12 Tonutí	37
3.13 Omezení plavčíkovy hlavní činnosti	38
3.14 Rozmístění a stanoviště plavčíchů	39
3.15 Střídání plavčíchů	40
3.16 Komunikace	41
3.17 Dohled nad speciálními zařízeními, vodními atrakcemi a aktivitami	44
4. Taktika (Miler)	49
4.1 Základní problémové okruhy ke stanovení taktické přípravy plavčíka	50
4.2 Povaha nebezpečí	50
4.3 Plán pro nebezpečí	51
4.4 Zhodnocení krizové situace	51
4.5 Záchraná akce	52
5. Základy psychologie pro záchranáře (Chalupová)	55
5.1 Stres v práci plavčíka	56
5.2 Komunikace v práci plavčíka	57

6.	Plavčík a osoby se zvláštními potřebami (Bašťová, Břečková, Kovařovic)	59
6.1	Bezbariérovost	60
6.2	Osoby s tělesným postižením	60
6.3	Osoby se smyslovým postižením	63
6.4	Osoby s mentálním postižením	64
6.5	Senioři, těhotné ženy, cizinci, rodiče a děti v raném věku	64
7.	Základy hydrologie pro vodní záchranáře (Kovařovic, Šalbaba)	67
7.1	Stojaté vody	68
7.2	Tekoucí vody	70
7.3	Moře	75
8.	Plavecká příprava (Čechovská, Miler)	77
8.1	Pohybový trénink ve vodě	78
8.2	Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích	80
	8.2.1 Vznášení (floating)	81
	8.2.2 Šlapání vody	81
	8.2.3 Plavání na boku	82
	8.2.4 Záchranářský znak	84
	8.2.5 Potápění a plavání pod hladinou	85
	8.2.6 Skoky do vody využívané k záchraně tonoucích	90
	8.2.7 Plavání ve ztížených podmínkách	91
	8.2.8 Dopomoc „unavenému“ plavci	95
9.	Záchrana tonoucích (Miler)	97
9.1	Osobní zásah	98
	9.1.1 <i>Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího</i>	98
	9.1.2 <i>Techniky tažení tonoucího</i>	105
	9.1.3 <i>Techniky vynášení tonoucího z vody</i>	109
	9.1.4 <i>Techniky obrany záchranáře</i>	117
9.2	Záchranné pomůcky	122
	9.2.1 Záchranná tyč	122
	9.2.2 Záchranný kruh	122
	9.2.3 Záchranná podkova	123
	9.2.4 Záchranný míč	123
	9.2.5 Záchranný pás	124
	9.2.6 Záchranná bóje (Rescue Buoy)	132
	9.2.7 Záchranná deska (Spineboard)	135
	9.2.8 <i>Další užívané pomůcky</i>	136
9.3	Plavidla	137
	9.3.1 <i>Druhy plavidel poháněných vesly</i>	137
	9.3.2 <i>Surfový plovák</i>	138
10.	Plavání a potápění se základní potápěčskou výstrojí (Miler)	143
10.1	Základní potápěčská výstroj	144
10.2	Používání základní potápěčské výstroje	146
10.3	Záchrana tonoucího s použitím základní potápěčské výstroje	150

11. První pomoc – Vybrané kapitoly pro záchranáře (Kaufman)	151
11.1 Úvod	152
11.2 Zásady poskytování první pomoci	152
11.2.1 Rozdělení první pomoci	152
11.2.2 Postup při poskytování první pomoci	152
11.3 Bezvědomí	154
11.3.1 Mdloba, kolaps, synkopa	155
11.3.2 Bezvědomí při potápění na nádech	155
11.3.3 Zotavovací poloha	156
11.4 Dušení	156
11.4.1 Cizí tělesa v dýchacích cestách	157
11.4.2 Tonutí, utonutí	158
11.5 Základní neodkladná resuscitace	160
11.5.1 Smrt	160
11.5.2 Přivolání odborné pomoci	161
11.5.3 Kardiopulmonální resuscitace – historie a současnost	161
11.5.4 Univerzální algoritmus	161
11.5.5 Základní neodkladná resuscitace	161
11.5.6 Algoritmus Základní neodkladné resuscitace	162
11.5.7 Uvolnění dýchacích cest	163
11.5.8 Rozpoznání zástavy dechu a oběhu	163
11.5.9 Stlačování hrudníku	163
11.5.10 Umělé dýchání, umělé vdechy (ventilace)	164
11.5.11 Překážka v dýchacích cestách	164
11.5.12 Poměr stlačování a dýchání	164
11.5.13 Resuscitace dětí	164
11.5.14 Resuscitace tonoucích	165
11.5.15 Použití AED (automatizovaného externího defibrilátoru)	165
11.5.16 Pomůcky pro dýchací cesty	166
11.5.17 Alternativní pomůcky pro komprese hrudníku	167
11.5.18 Riziko pro záchránce	167
11.5.19 Poranění v průběhu KPR	167
11.5.20 Základní neodkladná resuscitace jen stlačováním hrudníku	168
11.5.21 Střídání záchránců	168
11.5.22 Ukončení resuscitace	168
11.6 Krvácení	168
11.6.1 Zevní krvácení	168
11.6.2 Vnitřní krvácení	170
11.6.3 Krvácení z tělesných otvorů	170
11.7 Šok	171
11.8 Další závažné stavy a poranění	173
11.8.1 Mozkovébeční poranění	173
11.8.2 Poranění hrudníku	173
11.8.3 Poranění břicha	174
11.8.4 Tepelná poranění a poškození organismu	175

11.8.5 Chemická poranění, poleptání	179
11.8.6 Úraz elektrickým proudem	180
11.9 Neúrazové závažné stavy	180
11.9.1 Mozková mrtvice	180
11.9.2 Srdeční příhody (onemocnění srdce)	181
11.9.3 Náhlé příhody bříšní (NPB)	182
11.9.4 Alergie	183
11.9.5 Otravy (intoxikace)	183
11.10 Další stavy a poranění	183
11.10.1 Rány	183
11.10.2 Ztrátová poranění	186
11.10.3 Popálení sluncem	186
11.10.4 Křeče	187
11.10.5 Poranění očí	187
11.10.6 Poranění svalů a kloubů	187
11.10.7 Zlomeniny kostí	189
11.10.8 Poranění páteře	193
11.11 Zdravotnický transport a odsun	196
11.12 Obvazová technika	196
11.12.1 Všeobecné zásady přikládání obvazů	197
11.12.2 Obvazy šátkové	197
11.12.3 Obvazy obinadlové	198
11.12.4 Obvazy prakové	198
11.12.5 Obvazy náplastové	198
11.12.6 Dlahové obvazy	199
11.12.7 Ostatní obvazy	199
11.12.8 Pohotovostní obvazový balíček (tzv. obvaz hotový sterilní)	199
11.13 Lékárničky	200
12. Použitá literatura	203
13. Přílohy	205
Příloha č. 1: Návštěvní řád – Aquapark Barrandov	206
Příloha č. 2: Návštěvní řád – Plavecký areál Jedenáctka VS	211
Příloha č. 3: Plán pro normální provoz a plán pro nebezpečí – Krytý bazén Sokolov	220
Příloha č. 4: Plány pro normální provoz a plány pro nebezpečí – letní koupaliště Michal	227
Příloha č. 5: Bezpečnostní značky	234
14. Seznam obrázků	239