



Vodní turistika

Svatava Nováková a kolektiv

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií**

Vodní turistika

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Svatava Nováková a kolektiv



Brno 2011

Publikace byla zpracována v rámci realizace projektu OP VK:

„Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě“ s registračním číslem CZ.1.07/1.3.00/14.0091.



Autoři: Mgr. Svatava Nováková
PhDr. Jan Cacek, Ph.D.
Mgr. Jan Došla, Ph.D.
Bc. Jaroslav Machain
Daniel Bartošek, DiS.
Pavel Tobiáš, DiS.

© 2011 Masarykova univerzita
ISBN 978-80-210-5619-0

Obsah

Úvod.....	4
1. Současnost vodní turistiky, druhy vodních sportů	4
2. Vodácké vybavení.....	5
3. Vodní terény.....	8
4. Legislativní omezení pro pořadatele vodáckých akcí.....	10
5. Bezpečná technika jízdy na kánoji "step by step".....	10
6. Sebezáchrana.....	15
7. Záchrana.....	17
První pomoc.....	19
Použitá literatura.....	19

Součástí publikace je DVD s filmem Vodní turistika a off-line verze e-learningového materiálu.

Materiál je určen cílové skupině učitelů II. stupně ZŠ, víceletých gymnázií, středních škol, kteří vyučují předmět tělesná výchova.

Veškerá uvedená legislativa je platná k 1. 9. 2011.

Úvod

Publikace si klade za cíl seznámit čtenáře z řad pedagogů s aktivitami, charakteristickými rysy, riziky a preventivními opatřeními spojenými s vodní turistikou. Dále v textu autoři seznamují čtenáře s jednotlivými druhy aktivit řadících se pod hlavičku vodní turistiky, používanou technikou, vybavením a s historií vodní turistiky u nás i ve světě. Nedílnou součástí je charakteristika modelové přípravy a plánování vodáckých akcí se základními legislativními požadavky a se specifiky vodáckých zájezdů. Velkou pozornost autoři věnují i struktuře vodních terénů, minimálním vodáckým dovednostem, předcházení a řešení krizových situací.

1. Současnost vodní turistiky, druhy vodních sportů

Mezi vodní sporty zpravidla řadíme:

- **Vodní turistikou**

Vodní turistika je jednou z vyhledávaných forem turistiky. V České republice se pro ni zažil laický název vodáctví. Jedná se o prožitkovou aktivitu, která jako prostředek k přesunu z jednoho místa na jiné využívá různé druhy plavidel. Nejvíce rozšířena je na říčních tocích.

- **Slalom a sjezd**
- **Rafting**
- **Rodeo**
- **Kanoepolo**
- **Rychlostní kanoistika**
- **Dragonboating**

2. Vodácké vybavení

Certifikované, moderní a vyzkoušené vodácké vybavení je předpokladem pro bezpečné sjíždění vodních toků. Při výběru bychom měli myslet nejen na estetické hledisko, které je ostatně naprosto podružné, ale především na účel, kterému má dané vybavení sloužit. V zásadě je třeba volit vybavení, které odpovídá mé technické vyspělosti a finanční dostupnosti.

Začátečnickům doporučujeme vybavení půjčit v odborné vodácké půjčovně, kde nejenže laikovi dobře při výběru poradí, ale také mu na požádání ukáží, jak s jednotlivým vybavením bezpečně zacházet.

Základní typy lodí:

Charakteristika / loď	KAJAK	KANOE	RAFT	PRAMICE
Dělení dle tvaru konstrukce	Otevřený	Otevřená	Symetrický	Otevřené
	Uzavřený	Uzavřená	Asymetrický	
dle počtu osob v lodi	Jednomístné	Jednomístné	vícemístné	vícemístné
	Dvoumístné	dvoumístné		
	Čtyřmístné	čtyřmístné		
Označení	K1, K2, K4	C1, C2, C4	R4, R6	

Pro bezpečnou jízdu začátečnicků doporučujeme zapůjčit (použít) dvoumístnou, otevřenou plastovou kánoi nebo dvoumístné nafukovací plavidlo (např. typ Pálava, Baraka...)

Ochranné vybavení:	
vesta	Vesta představuje nejen pro začátečníka nejdůležitější ochranou pomůcku. Bezpečná vesta má dostatečný výtlak vzhledem k hmotnosti uživatele, dobře sedí a má jištění (pásky, popruhy...) proti vyvléknutí.
přilba	Optimálně volíme vodáckou, přilba musí odpovídat tvaru a velikosti hlavy.
ochranný oděv	Za ideální je považován neoprenový oděv, který vodáka chrání nejen proti tepelným ztrátám, ale také proti poraněním v důsledku nárazu části těla na pevný předmět (kámen, větve...).
vhodná obuv	Nejvhodnější variantou je neoprenová obuv, která tepelně izoluje a přitom je voděodolná. Jako adekvátní náhradu však můžeme použít pevnou, nízkou, uzavřenou obuv (tenisky). V žádném případě nedoporučujeme jízdu na tocích v sandálech a žabkách.
špicdeka	Špicdeka je součástí vybavení zejména zavřených lodí, můžeme se s ní ale také setkat například u některých typů nafukovacích lodí. Jedná se o ochrannou pomůcku, zabráňující vniknutí vody do lodi.

V nezbytné výbavě organizátorů školních vodáckých akcí nesmí chybět v tabulce uvedené záchranné prostředky.

Záchranné prostředky:	
lékárnička	
nůž	Měl by být otvírací, slouží k vyproštění tonoucího z provazů, k propíchnutí nafukovacích plavidel, pod nimiž se v proudu někdo zaklíní.
házečí pytlík	Slouží k záchraně osob při vědomí plovoucích ve vodě, například po překlopení lodi pod jezem. Správné

(házečka)	použití házečího pytlíku je třeba vyzkoušet ještě před samotným konáním akce. Nikdy nedávejte oko provazu (bužírky) na zápěstí.
karabiny, lano	Slouží k ukotvení záchranné lodi ke břehu nebo k ukotvení zachraňovaných předmětů ke břehu.
píšťalka	Slouží k organizaci skupiny na řece nebo k upozornění zachraňovaného na konkrétní osobu, která podává záchranu.
mobilní telefon	Umožňuje kontaktovat rychlou pomoc při záchraně a usnadňuje komunikaci mezi první a poslední lodí družstva nebo s doprovodem.

Páidla

- Listy
 - dřevo: klasický materiál, dnes pouze pro turistické účely;
 - termoplast: vysoce odolný a trvanlivý materiál, jak pro rekreační turistiku, tak pro náročné použití, široce rozšířené (pevné, ale těžší);
 - sklolaminát: základní modely pádel, pevný a lehký vhodný na turistiku, rekreaci;
 - uhlík/kevlar (Aramid): extrémní turistika, freestyleová pádla a extrémní sjezdy, používáno výkonnostními sportovci;
 - uhlík: extrémně pevný, lehký, tvrdý, pro špičkové sportovce.
- Žerdě
 - dřevo;
 - dural (slitina Al): nejpoužívanější druh pro turistiku i na divokou vodu;
 - kevlar/S-glass (skelný laminát): pevný a velmi pružný, pro náročnější použití;

- o uhlík/kevlar: pevnější, pružnější, lehčí materiál, používaný výkonnostními sportovci;
- o uhlík: velmi lehké, pevné a tvrdé žerdě, pro špičkové sportovce.

Lodě

- skládací kajaky – dřevěná konstrukce potažená plátnem,
- dřevěné kanoe (tzv. žebrovky),
- sklolaminát,
- kevlar (=aramid=aromatický polyamid),
- kevlar - uhlík,
- uhlík,
- kevlar - uhlík a sandwich (obvykle s PUR pěnou),
- plastové (termoplast: polyethylen, ABSka, ...) („kýblbóty“),
- nafukovací lodě.

3. Vodní terény

Podle obtížnosti rozlišujeme vodní terény do 6 stupňů:

Označení	Charakteristika	
ZW:	klidná, tekoucí	<ul style="list-style-type: none"> • přehledné koryto bez překážek a peřejí • riziko při zvrhnutí žádné • samozáchrana snadná
WW 1:	lehká, přehledná	<ul style="list-style-type: none"> • malé peřeje s pravidelnými vlnami • užší meandrující toky, zarostlé břehy • riziko při plavání minimální • samozáchrana snadná
WW 2:	mírně těžká	<ul style="list-style-type: none"> • větší peřeje s vlnami, široké a dobře čitelné průjezdy v zablokovaném korytě • užší koryto s malými peřejemi s nutností rychlejších reakcí, občasné dobře viditelné překážky a lze se jim snadno

		vyhnout <ul style="list-style-type: none"> • riziko při plavání ještě malé • samozáchrana dobře možná
WW 3:	těžká	<ul style="list-style-type: none"> • peřeje s vyššími nepravidelnými vlnami, lehčí válce a středně zablokovaný terén • peřeje v meandrech s menší přehledností, úzká nepřehledná místa s překážkami vyžadující rychlé reakce, obtížnějším místům se lze ještě vyhnout • riziko při plavání není kritické • pomoc kamarádů nebo instruktorů je vhodná, protože jinak se plave dlouho
WW 4:	velmi těžká	<ul style="list-style-type: none"> • velké a silné peřeje s velkými vlnami, válce, karfioly, víry, návaly vody na překážky, silně zablokované koryto s úzkými průjezdy se stupni a skluzy, méně přehledné ale předvídatelné • mohou být obrovské vlny a válce, kterými se musí projet • riziko při plavání je střední až velké • pomoc kamarádů nebo instruktorů je nutná a vyžaduje trénovanost
WW 5:	extrémně těžká	<ul style="list-style-type: none"> • velké vlny, válce, vysoké stupně, velká rychlost proudu, extrémní nepřehledné zablokování, peřeje bezprostředně navazují • plavání životu nebezpečné • záchrana od kamarádů nebo instruktorů problematická • vysoké nároky na fyzickou a psychickou kondici
WW 6:	hranice sjízdnosti	<ul style="list-style-type: none"> • násobení obtíží vodního terénu a překážek • sjízdné jen za určitého vodního stavu a ideálních podmínek po předchozí speciální přípravě na sjezd

4. Legislativní omezení pro pořadatele vodáckých akcí

Podmínky pro plavbu na vodních tocích jsou specifikovány následujícími zákony a vyhláškami:

- **zákonem č. 114/ 1995 Sb., o vnitrozemské plavbě,**
- **vyhláškou č. 344/1991 Sb., tzv. Řádem plavební bezpečnosti,**
- **vodním zákonem č. 254/2001 Sb.**

Vybrané zákony a vyhláška se dotýkají pořádání akcí se zaměřením na vodní turistiku. Rozsah těchto zákonů je mnohdy daleko širší, protože výše jmenované předpisy upravují i jiné skutečnosti, které nemají s pořádáním vodáckých akcí nic společného.

Při studiu zákonů je nutné vzít v potaz, že některá ustanovení, která platí i pro vůdce malých plavidel používaných během vodní turistiky, byla uzákoněna především pro velké lodě a lodní dopravu úplně jiného charakteru. Proto se jejich použití může zdát pro malá plavidla někdy příliš formální až absurdní.

5. Bezpečná technika jízdy na kánoí „step by step“

Po příjezdu na místo startu školního vodáckého výletu je naprosto neoddiskutovatelným úkolem učitele nebo instruktora vodní turistiky seznámit studenty se základy techniky jízdy na kánoí.

1. krok – výběr lodí

Pokud má škola nebo půjčovna ve vlastnictví pouze jeden typ lodí stejného typu, není o čem diskutovat. V okamžiku, kdy může vedoucí kurzu vybírat z většího spektra lodí, řídí se na tekoucí vodě technickou vyspělostí jednotlivých členů družstva. Platí však, že vždy raději vybíráme lodě bezpečnější, tedy stabilnější, otevřené, širší a s plochým dnem. Obecně můžeme považovat za platný názor uvádějící, že čím je loď širší, tím je stabilnější, a čím je loď delší, tím pojedje lépe rovně. Běžná šířka turistických kánoí je 80 – 100 cm.

Pro výuku začátečníků se jako optimální varianta volí dvoumístná, otevřená, široká plastová kánoe.

2. krok – výběr pádla

Kanoistické pádlo má tři části. Skládá se z listu, dřívku či žerdi a hlavičky. Pádla mohou být vyrobená z širokého spektra materiálů. Nejčastěji se u turistů setkáme s pádly z dřevěných nebo plastových materiálů. Závodníci využívají pádla s kompozitními listy – kevlar, karbon.

Délka pádla

Délku pádla lze orientačně volit vzhledem k výšce postavy pádlujícího. Obvykle se doporučuje délka odpovídající výšce brady a kořene nosu. Pro tekoucí vody volíme spíše kratší pádla (délka v oblasti brady), pro stojaté vody vybíráme pádla delší.

Nezapomeňte na kontrolu hlavičky (zda pevně drží na žerdi) a listu pádla.

3. krok – držení pádla

Pádlo držíme horní rukou za hlavičku nadhmatem, přičemž palec drží hlavičku v poloze proti prstům (zespodu hlavičky). Výšku uchopení pádla spodní rukou zkontrolujeme tak, že upažeme a paže ohneme v loktech do pravého úhlu. Rozpětí takto ohnutých paží je poloha, ve které držíme pádlo při pádlování. Daný úchop by měl odpovídat poloze úchopu spodní paže přibližně 10 - 15 cm od listu. Pádlo je při záběru sevřeno pevně mezi prsty tak, aby nedocházelo k „proklouzávání hlavičky“ v dlani.

Pozor: Učitel (instruktor) zkontroluje správné držení pádla u svého družstva!

4. krok – volba zadáků a háčků

Při sezení v kánoí rozlišujeme dvě základní pozice vzhledem k postavení lodí. Pozici pádlujícího na přídi nazýváme „háček“. Pozice na zádi je pojmenována jako „zadák“. Volbu zadáků a háčků provádí zásadně učitel. Nejedná se v žádném případě o volbu náhodnou, ale měli bychom při ní respektovat určitá pravidla:

- a) Zjistíme zkušenosti jednotlivých členů družstva s vodní turistikou. Zda-li už někdy absolvovali nějakou vodáckou akci, na jaké lodi, jaké pozici v lodi a s jakou obtížností.
- b) Zadák by měl mít v optimálním případě větší zkušenosti s plavbou na obdobném typu lodi.
- c) V případě smíšeného družstva začátečníků je vhodné kombinovat smíšené posádky (chlapec a děvče).

5. krok - nácvik sezení v kanoi na suchu

Na první pohled se může zdát, že není nic jednoduššího, než si sednout do lodě a zaujmout správný posed. Opak ale může být pravdou. Proto je vhodné u začátečníků vyzkoušet různé varianty sezení v lodi. Nejde přitom o pouhý nácvik posedu konkrétní osoby v lodi, ale také o synchronizaci poloh pádlující dvojice.

V turistických kánoích jsou sedačky vesměs konstruovány jako neoddělitelná součást lodi, přičemž umožňují dva základní typy sezení.

První typ je hojně užívaný turisty. Charakterizuje ho stabilní sed, přičemž dolní končetina na straně, kde pádlujeme, je v kolenu pokrčena pod sedačku, stehno se opírá o bok lodi. Druhá noha je volně natažena, přičemž stabilitu a bezpečnost sedu zajišťuje pata nohy zapřená o dno kánoe (Bílý - Kráčmar - Novotný, 2001).

Druhý typ má svůj původ v závodní kanoistice na divoké vodě. Charakteristickou polohou je klek na dně lodi, s koleno „co nejdále od sebe“, přičemž lýtka kopírují spodní stranu sedačky. Hýžďové svaly se opírají o vrchní část sedačky. Tento posed není příliš komfortní, zvyšuje však zpravidla stabilitu lodi. Turisty je využíván ke sjíždění jezů a peřejnatých úseků.

Pozor: v žádném případě daný typ sezení nepovolujeme v případě, kdy pádlující musí pro zaujetí sedu zaklínit nohy pod sedačku (příliš nízko posazené sedačky).

Zadák a háček pádlují vždy na odlišném boku lodi. Tzn., že pokud drží háček pádlo za hlavičku např. v levé ruce (pádluje na pravém boku lodi), musí zadák držet hlavičku pádla v ruce pravé (pádluje na levém boku lodi). Shodné držení pádla stejnou rukou za hlavičku (pádlování na shodné straně) výrazně zvyšuje riziko převrnutí lodi. Takovéto držení je na školních vodáckých akcích nepřipustné.

6. krok – skupinový nácvik základních záběrů na suchu

Škála na tekoucí vodě užívaných druhů záběru je velmi široká. Vzhledem k faktu, že začátečníci mají velmi malé, pakliže vůbec nějaké teoretické znalosti o technice pádlování, omezíme nácvik záběrů na minimum potřebné k bezpečné jízdě na klidné vodě. Do vymezeného minima můžeme zařadit následující paletu záběrů:

- *zpětný (kontra) záběr,*
- *široký záběr (oblouk),*
- *široký záběr vzad,*
- *přitažení,*
- *závės.*

7. krok – instruktáž k pravidlům bezpečnosti jízdy na vodních tocích aj.

Družstvo musí být před zahájením samotného sjíždění seznámeno se základními pravidly bezpečnosti jízdy na vodních tocích. Pohyb na vodě se řídí jasnými legislativně určenými pravidly, která jsou závazná i pro školní skupinu. Nezapomeňte se s nimi před odjezdem dostatečně seznámit!

Poučení a kontrola

Před každou plavbou by se měli žáci (studenti) dovědět, co je očekává z hlediska délky a obtížnosti popř. zajímavosti plavby. Družstvo informujeme o stavu vody a jaké důsledky s sebou daný stav nese. Před každou plavbou zkontrolujte, zda mají jednotliví členové družstva:

- vestu,
- přilbu,
- pevné boty,
- pádlo,
- vhodný oděv (vzhledem k okolnímu prostředí),
- pláštěnku,
- krém na opalování,
- jídlo na předpokládaný čas jízdy,
- nápoje,
- doklad o zdravotním pojištění a případně drobné peníze.

Nutné je také dopředu upozornit na nebezpečná místa a chování v případě převržení lodi a jízdy na jezech.

Pozor!!! Samozřejmostí je každodenní kontrola výstroje žáků!

8. krok - nesení lodi

Lodě nosíme za tzv. chytací oka, která jsou zpravidla umístěna na přídi a zádi lodi. V reálu se můžeme setkat s plastovými nebo lanovými oky. Pro převážení lodí na jezech užíváme koníčkovací šňůru, která je ukotvena v chytacích okách. Délka šňůry by měla být minimálně trojnásobek délky plavidla. Šňůru vždy zajistíme (smotáme a upevníme) tak, aby při převrácení lodě nemohlo dojít k zapletení posádky do šňůry.

Lodě nosíme dnem dolů, nevláčíme je po zemi nebo kamenech a ukládáme je před nástupem přímo na vodní hladinu přídi proti směru proudu řeky.

9. krok - nastupování do lodi

První kontakt začátečníků - kanoistů s „vodou“ by měl probíhat na stojaté vodě. Pokud není stojatá voda k dispozici, volíme klidně tekoucí vodu. Po uložení na hladinu drží dle většiny literárních pramenů zadák loď, háček nakládá materiál a následně nasedá (s pádlem v ruce nebo lodi). Poté nasedá zadák a loď je připravena k odplutí. Někteří odborníci doporučují obrácený postup, tedy první nasedá zadák a následně po něm háček. Druhá varianta se jeví jako logičtější. Při nevhodné manipulaci a odplutí lodi bez háčka je zadák schopen s lodí manévrovat a bezpečně s ní přistát u břehu.

10. krok - nácvik techniky jízdy na klidné vodě

Techniku trénujeme se začátečníky vždy na klidné, přehledné vodě. Dbáme na to, aby při prvním nácviku techniky jízdy na vodě nenacvičovalo současně více než cca 5 lodí (kánoí) na jednoho instruktora. Optimální varianta kalkuluje s jedním instruktorem na plavidle ve vodě (ukázka techniky, korekce) a druhým na břehu, který zabezpečuje organizaci výcviku ze břehu. Instruktor na břehu je připraven k poskytnutí bezprostřední pomoci při záchraně (pomocí házečního pytlíku).

11. krok - nácvik techniky jízdy na mírně proudící vodě

Opět dbáme především na bezpečnost. Důležité je procvičit všechny základní typy záběrů, nájezd do proudů, výjezd z proudu, traverz a bezpečné zastavení lodi.

12. krok - nácvik jízdy ve skupině – signalizace, rozestupy...

6. Sebezáchrana

Samostatné plavání v proudu

Po převržení plavidla při nutnosti **plavat** v řece zaujměte polohu na zádech, nohama napřed. Špičky nohou udržujte lehkým kopáním nad vodou. Nepouštějte pádlo. Sledujte, zda se vám někdo nepokouší pomoci. Sledujeme situaci před sebou. Pokud jsou před vámi balvany, odrážejte se od nich nohama tak, abyste zůstali ve volné, bezpečné proudnici. Pánev udržujeme u hladiny a chraňte si kostrč. Rukama korigujeme směr. Pro posun v proudu, doprava nebo doleva používáme plavání vzad na zádech, s tělem natočeným tak, aby hlava směřovala ke břehu, tam, kam chceme plavat. Pokud jsou podél břehu skály, balvany, naplaveniny apod., raději zůstaňte delší dobu v hlavním proudu, který může být za daných okolností bezpečnější. Pro opuštění proudu si vyberte vhodné místo s vracákem, nebo si vyberte stranu řeky, kde je proud slabší. Agresivní plavání (kraul) používáme jen při potřebě rychlého naplávání do vracáku, při překonávání rozhraní dvou proudů, v místech s velkou hloubkou nebo pro odvrácení kontaktu s nebezpečnou překážkou. V řece se zásadně nestavte na nohy, a to ani v místech, kde lze na dno dosáhnout. Maximálně využívejte komfort vesty a ke břehu doplavte na zádech. Při snaze postavit se v proudu může dojít k zaklínění nohy s nebezpečím trvalého zanoření hlavy, nebo k nechtěnému převrácení se hlavou napřed, kde hrozí zanoření obličeje, nebezpečí úrazu loktů a kolen. Nepříjemné je i pouhé podražení nohou, proto se snažíme postavit až v klidné vodě u břehu.

Plavání s materiálem a lodí

1. Při převrácení lodi zaujměte správnou polohu nohama napřed (viz výše „samostatné plavání v proudu“) a nepouštějte pádlo. Držte loď a zkontrolujte stav svého kolegy. Pokud jej nevidíte, nezmatkujte, zkontrolujte i místo pod převrácenou lodí, kde vzniká vzduchová kapsa.

2. Dále se dívejte, jestli se vám nesnaží někdo pomoci, jestli někdo něco nesignalizuje a jestli před vámi není nějaké nebezpečné místo.

3. Loď nechte dnem vzhůru, aby se nepotopila. Loď plná vody je velmi těžká. Ručkujte po lodi na její špici, která je zrovna výše proti proudu, tzv. horní špice. Vyzvěte i druhého člena posádky, pokud tak ještě neučinil, aby také držel loď za horní špici. Když zůstane před lodí, vystavuje se nebezpečí natlačení lodí na překážku.

4. Dopravte loď ke břehu. Platí zde stejná pravidla jako u plavání bez lodi, ale počítejte s tím, že jste pomalejší a těžkopádnější. Nestavte se na nohy v žádném případě, síla proudu by vám loď vytrhla z rukou. Loď dostávejte ke břehu tak, že vychýlíte její horní špici k tomu břehu, ke kterému se potřebujete dostat. Proud, který bude do lodě tlačít z boku, udělá značnou část práce za vás.

5. Loď vylejte. Nafukovací lodě nemusíte dostávat z vody. Stačí ji postavit na bok ve vodě, voda vyteče sama. Pevné lodě vyléváme nejlépe ve dvojici, střídavým nadzvedáváním špic.

Poznámka.: Materiál dávejte do lodě ve vodotěsných obalech. Barely uvazujte, lodní pytle lze přicvaknout uzávěrem k příčce nebo obvodovému lanu. Nemusíte pak věci lovit. Náhradní pádlo lze u nafukovací lodi vmotat do obvodového lana. Pokud je vše přivázáno ke stejné straně lodi a loď touto stranou obracíme vrchem, věci nám z lodě ani nevydají. Koničkovací šňůry mějte smotány a zajištěny, abyste se do nich při převrácení nezamotali. Chlazení nápojů na šňůře za lodí zásadně nedoporučujeme - při převrácení lodě hrozí zamotání do těchto šňůr.

7. Záchrana

Záchrana házečím pytlíkem (házečkou)

Záchrana házečkou je způsob, který se používá při zachraňování tonoucího při vědomí. Je to nejjednodušší, nejrychlejší a nejbezpečnější způsob záchran. Velmi často se používá i k pouhé dopomoci plavci, což zkracuje dobu setrvání v divoké vodě a snižuje riziko úrazu. V každé skupině by měly být alespoň 2 házečky, podle velikosti skupiny a obtížnosti toku i více. Podle šíře toku volte házečky od 10 do 20 metrů. Házečku připevňujte karabinou k lodi, aby byla stále po ruce. Pokud jdete prohlédnout obtížné místo po břehu, berte ji vždy s sebou. Může se nenadále hodit.

Způsob záchran:

1. Vyberte vhodné místo pro hod. Nejlépe takové, kde je níže po proudu vracák, nebo klidná voda, do které se zachraňovaný na laně kyvadlovitě dostane.

2. Zajistěte sami sebe, zapřete se o vhodný balvan, nebo požádejte další osobu, aby vás držela. Po hodu si také můžete okamžitě sednout, nebo lehnout na záda. Je možné se přichytit hopšňůrou ke kmenu stromu nebo k zábradlí u jezu. Popřípadě uvažte konec samotné házečky, **ale ne k sobě!** Lano na ruku nikdy nenamotávejte, v případě vlastního nebezpečí musíte mít možnost se z lana uvolnit.

3. Získejte kontakt s tonoucím. Volejte, mávejte nebo použijte píšťalku.

4. Maximálně povolte uzávěr házečky, asi 2 m házečky vymotejte. Nezapomeňte přesunout karabinu z házeného pytlíku na konec šňůry nebo někam jinam. Dostat karabinou do hlavy není příjemné.

5. Před samotným hodem se podívejte, zda nejsou překážky ve směru hodu, větve, dráty na slalomové branky apod. Neházejte, pokud právě hází někdo jiný, komunikujte s ostatními a házejte postupně. Hod provádějte spodem, aby šlo lano přes tělo zachraňovaného a pytlík dopadl za něj. Snažte se zabránit prudkému šklubnutí při napnutí lana vlastním pohybem, nebo si nechte v jedné ruce malou rezervu lana na popuštění.

Opakovaný hod provádějte bez opětovného namotávání lana do pytlíku. Do pytlíku pouze naberte vodu a okamžitě znovu házejte. V žádném případě nepoužíváme pro zatížení házecího pytlíku kameny místo vody. Při zachraňování z jezu volte stanoviště mírně pod jezem a po zachycení lana tonoucím postupujete s lanem po proudu tak, abyste zachráněného co nejdříve dostali z válce.

Informace pro zachraňované:

1. Pokud plavete, stále se rozhlížejte po břehu, zda vás někdo nezachraňuje.
2. K nepřesně hozenému lanu plavte agresivním způsobem kraul, buď proti proudu, nebo po proudu, dříve než budete mít lano z dosahu.
3. Po uchopení se vraťte do původní polohy na zádech, nohama napřed, lano si dejte přes rameno (vzdálenější rameno od břehu) a čekejte škrubnutí s lanem, které držíte obouruč na prsou.
4. Nepřevracejte se na břicho, kontrolujte nohama případné kameny a čekejte, až se lano samovolně dostane ke břehu.

Poznámka:

Hod házečkou a plavání v peřejích by si měl každý účastník kurzu vyzkoušet. K nácvičku volte k tomu dostatečně proudící, ale bezpečné místo.

První pomoc

V rámci řešení projektu *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě* je téma první pomoci zpracováno komplexně.

Na webových stránkách projektu naleznete metodická videa:

1. Základní postupy kardiopulmonální resuscitace
2. První pomoc v hodinách tělesné výchovy
3. Rizika pohybu v horském prostředí

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicka_materialy

Výukové materiály byly vytvořeny ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou JMK, p.o., Vodní záchrannou službou Brno - střed, Českým horolezeckým svazem a Českou resuscitační radou.

Použitá literatura

Uvedena na elektronickém médiu vloženém v publikaci.

Dostupná na adrese:

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/vodnituristika/literatura.php>

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vodní turistika

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Mgr. Svatava Nováková a kolektiv

Vydala Masarykova univerzita 2011

1. vydání, 2011, náklad 60 výtisků

Tisk: ROVS – Rožnovský vzdělávací servis, s. r. o.

Dolní Paseky 1618, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

ISBN 978-80-210-5619-0



NA HŘIŠTI I NA VODĚ BÝT S DĚTMI VŽDY V POHODĚ

**muni
PRESS**

ISBN 978-80-210-5619-0



9 788021 056190