

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**PRVNÍ POMOC A ZÁCHRANA TONOUČÍHO NA**  
**1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Veronika Brůžková**  
*Učitelství pro 1. stupeň základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2021**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. června 2021

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí diplomové práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

Dále bych chtěla poděkovat za spolupráci a ochotu všem pedagogům vyučujícím na 1. stupni ZŠ z Jihočeského kraje, kteří se podíleli na vyplnění dotazníků pro tuto diplomovou práci.

V neposlední řadě děkuji Tomáši Mourkovi, Kristýně Hlaváčové a Mgr. Kateřině Tesárkové za jejich pomoc, korekturu a trpělivost.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	3
ÚVOD .....	4
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	6
2 VÝZKUMNÉ METODY .....	7
3 PROBLEMATIKA PRVNÍ POMOCI A VODNÍ ZÁCHRANY .....	8
4 PRVNÍ POMOC .....	10
4.1 CHARAKTERISTIKA A HISTORIE PRVNÍ POMOCI .....	10
4.2 DĚLENÍ PRVNÍ POMOCI .....	13
Laická první pomoc .....	13
Odborná přednemocniční neodkladná péče .....	13
Nemocniční péče .....	14
5 VODNÍ ZÁCHRANA .....	15
5.1 POJEM – TONUTÍ .....	15
5.2 DESATERA BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ .....	15
Desatero bezpečného chování na ledu .....	16
Desatero bezpečného pobytu u vody .....	16
6 STATISTIKY UTONULÝCH .....	18
6.1 POHLED Z HLEDISKA PŘÍČIN TONUTÍ .....	18
6.2 POHLED Z HLEDISKA CELKOVÉHO POČTU UTONULÝCH .....	22
7 VÝUKA PRVNÍ POMOCI .....	24
7.1 VÝUKA V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH .....	24
7.2 VÝUKA V ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH .....	25
7.3 VÝUKA NA STŘEDNÍCH A VYSOKÝCH ŠKOLÁCH .....	26
8 DRUHY VÝUKY VODNÍ ZÁCHRANY .....	28
8.1 VÝUKA PROBÍHAJÍCÍ V BAZÉNU .....	28
Pomůcky využitelné při výuce .....	29
Příklady pomůcek .....	30
8.2 VÝUKA PROBÍHAJÍCÍ MIMO BAZÉN .....	31
Metoda práce s videozáznamem .....	31
Metoda práce s obrazovým materiálem a jinými pomůckami .....	32
9 ZÁKLADNÍ UČIVO ZÁCHRANY TONOUCÍHO PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ ZŠ .....	38
9.1 HOD POMŮCKY DO VODY .....	38
9.2 SKOK PRO TONOUCÍHO .....	39
9.3 POMOC VYČERPANÉMU PLAVCI .....	40
9.4 SEBEZÁCHRANA .....	43
10 HRY A SOUTĚŽE S TEMATIKOU VODNÍ ZÁCHRANY .....	44
10.1 SOUTĚŽ VODNÍHO ZÁCHRANNÉHO SPORTU .....	44
Vzdělávací program VZS .....	44
Disciplíny vodního záchranného sportu: .....	47
10.2 KROUŽEK PLAVÁNÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ .....	52
10.3 HRY .....	52
11 DOTAZNÍKY A JEJICH VYHODNOCENÍ .....	56
11.1 INFORMACE O RESPONDENTECH .....	56
11.2 ÚKOLY A HYPOTÉZY VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU .....	57
Úkoly dotazníku .....	57
Hypotézy dotazníku .....	57

---

11.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU .....	58
12 DISKUSE .....	66
ZÁVĚR .....	68
RESUMÉ .....	69
RESUMÉ .....	70
SEZNAM LITERATURY .....	71
INTERNETOVÉ ZDROJE .....	73
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	74
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	74
SEZNAM TABULEK .....	77
SEZNAM GRAFŮ .....	77
SEZNAM PŘÍLOH .....	78
PŘÍLOHY .....	I

**SEZNAM ZKRATEK**

MŠ – Mateřská škola

ZŠ – Základní škola

SŠ – Střední škola

VŠ – Vysoká škola

ŠVP – Školní vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

IZS – Integrovaný záchranný systém

ZZS – Zdravotnická záchranná služba

PČR – Policie České republiky

HZS ČR – Hasičský záchranný sbor České republiky

ČČK – Český červený kříž

VZS – Vodní záchranná služba

ČSÚ – Český statistický úřad

## ÚVOD

Hlavním důvodem, proč jsem si vybrala téma „První pomoc a záchrana tonoucího na 1. stupni základní školy“, je, že jsem studentkou Pedagogické fakulty v Plzni v oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ ale v průběhu praxí, které jsou součástí studia, jsem nikde neviděla jediný náznak výuky první pomoci nebo záchrany tonoucího při výuce plavání. Při dotazech mířených pedagogy na ZŠ, jestli vyučují záchranu tonoucího, jsem se většinou setkala se zápornou odpovědí. Zároveň když vezmu v potaz své vlastní studium, tak mě záchrana tonoucího na ZŠ nikdo nevyučoval. Mé první seznámení s vodní záchranou proběhlo až na Střední pedagogické škole v Prachaticích, kde jsem prošla plaveckým výcvikovým kurzem, který byl na prvky první pomoci a záchranu tonoucího orientován.

Proto se má diplomová práce bude v prvních kapitolách zabývat problematikou první pomoci a vodní záchrany jako takovou. To zahrnuje znalost základních pojmů, jejich charakteristiky a jejího propojení s ostatním učivem. Zamíříme také do historie první pomoci, a to od dob starých egyptských spisů, až po založení Českého červeného kříže (dále pouze ČČK) roku 1919. Ten, dle mého názoru, dodnes šíří osvětu a povědomí o první pomoci, a to největšího rozsahu u nás, jak mezi žáky, tak i dospělými. Dále se budeme věnovat základnímu dělení první pomoci na laickou první pomoc, odbornou přednemocniční neodkladnou péči a nemocniční péči. Podkapitolou, která pro nás bude úvodem do stěžejní části diplomové práce, je téma věnující se způsobům výuky v MŠ, ZŠ, SŠ a VŠ. Objasnění základních pojmů souvisejících se záchranou tonoucího a pravidla chování při rekreačním i závodním plavání se dozvíme v kapitole 3. Pro shrnutí situace utonulých v posledních letech bude tato část obsahovat statistický rozbor od roku 2008 do roku 2017.

Metodická část se zaměří na aktivity vhodné pro výuku plavání a záchrany tonoucího na 1. stupni ZŠ. Nebude chybět popis pomůcek, komentář plavčíka k jejich využití a porovnání výhod a nevýhod části z nich. Stěžejní téma této části bude věnováno základnímu učivu první pomoci a záchrany tonoucího pro žáky 1. stupně ZŠ, navíc bude doprovázeno fotodokumentací. Neopomeneme ani jiné možnosti výuky vodní záchrany, a to např. v podobě různých her, soutěží či soustředění.

Na této práci se podílí přibližně 50 pedagogů z Jihočeského kraje vyučujících na 1. stupni ZŠ, kteří vyplňovali dotazník týkající se výuky první pomoci a záchrany

tonoucího na školách. Předpokládám, že většina pedagogů není vhodně proškolená k výuce první pomoci a vodní záchrany, proto jsou během výukového procesu žáků pouze přítomni jako pozorovatelé a hlavní iniciativu ve vzdělávání žáků přebírá lektor, školitel či plavčík. Následně analyzuji získaná data a vyhodnotím jejich výsledky. Pro lepší orientaci budou zapsána pomocí programu Microsoft Office Excel a vložena do grafového zobrazení.



## 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce bude přehled aktivit z oblasti první pomoci a záchrany tonoucího pro žáky 1. stupně základních škol. Dále zjištění úrovně vzdělání pedagogů v tomto odvětví a míra zařazení první pomoci a záchrany tonoucího ve výuce na 1. stupni základních škol.

### ÚKOLY PRÁCE

- Uvedení možností zařazování první pomoci a záchrany tonoucího v hodinách plavání a jiných předmětech na 1. stupni ZŠ.
- Popis zařazení aktivit týkajících se první pomoci a záchrany tonoucího ve výuce 1. stupně ZŠ.
- Zjištění odborného vzdělání pedagogů v oblasti první pomoci a záchrany tonoucího a jejich praktické využití při hodinách plavání či v jiných předmětech.
- Vytvoření ukázky pohybových aktivit první pomoci a vodní záchrany ve výuce plavání na 1. stupni ZŠ.

## 2 VÝZKUMNÉ METODY

Výzkum byl proveden v roce 2020/2021 na základních školách v Jihočeském kraji. Analýza dat byla provedena z platformy Survio.com, ve které byl vytvořen dotazník směřující pedagogům 1. stupně na ZŠ. Respondenti byli osloveni přes emailovou adresu, kterou jsem získala z oficiálních stránek jejich základních škol. Celkem bylo získáno 53 vyplněných dotazníků. Dotazník byl složen ze 7 otázek, kdy 6 bylo uzavřených a 1 otevřená. Co se týče časové náročnosti dotazníku, bylo možné dotazník vyplnit převážně do 5 min.

Zaměřuje se na prvky první pomoci a záchrany tonoucího ve výuce plavání žáků 1. až 5. tříd na ZŠ. Část otázek bude směřovat k účasti samotných pedagogů a její míře na obsahu výuky. Nechybí ani dotaz týkající se vybavenosti školy plaveckým bazénem, a učitelé škol, které bazén nemají, byli dotazováni na způsob přepravy žáků na výuku.

Celkové vyhodnocení dotazníku a konečná analýza dat byly zapsány do programu Microsoft Office Excel.

### 3 PROBLEMATIKA PRVNÍ POMOCI A VODNÍ ZÁCHRANY

První pomoc je základ, který by měl znát každý z nás. Pomocí získaných informací v této sféře jsme schopni zachránit lidský život nebo naopak kdokoli může zachránit život nám. Prvky první pomoci jsou zařazeny již v raném věku, a to prostřednictvím vzdělávacích institucí jako je MŠ, 1. i 2. stupeň ZŠ, později pak SŠ, ale i VŠ. Dále mohou k našemu vzdělání v této oblasti přispět také různé kroužky, DDM, kurzy, dny první pomoci pořádané neziskovými organizacemi, jako je např. Červený kříž, ale také i ponaučení od rodičů, přátel, z dokumentárních filmů apod. Zároveň se instruktážní plakáty, karty a pomůcky nacházejí v každé tramvaji, automobilu, reklamách nebo časopisech či novinách. Ten, kdo si není jistý v dané situaci, jistě si vzpomene na základní čísla, na která má v případě nouze zavolat. Pokud číslo splete, operátoři ho přepojí na správné a následně mu poradí, co má dělat a jak se má zachovat. Dle §9 odstavce 4b, zákona 20/1966 Sb. a § 150 trestního zákoníku 40/2009 Sb. je každý povinen poskytnout nezbytnou pomoc. V opačném případě může být dotyčný potrestán odnětím svobody až na tři roky nebo případným zákazem činnosti.

Žáky seznámíme pomocí zábavných her s různými technikami plavání, které budou postupně zdokonalovat a zcela ovládat. Díky teoretickým znalostem a aktivní činnosti žáků si osvojí plavecký styl prsa, znak a kraul. V neposlední řadě si vyzkouší různé styly skoku do vody, potápění pro předmět, a to jak s předcházejícím skokem, tak i potopením přímo v bazénu (bez skoku). Tímto přijdou do přímého kontaktu s vodou a odbourávají tím vlastní strach. Rozvíjíme tak psychickou i fyzickou stránku žáka.

Z psychického pohledu docílíme překonávání sama sebe, aktivního podílení se na vybraných činnostech, zároveň žák objevuje a poznává své hranice, odbourává případné nedostatky, či dokonce psychické bloky pod přímým dozorem pedagoga nebo školícího plaveckého personálu. Při činnostech, jako je skok do vody, rozvíjíme odvalu, sebedůvěru, vytrvalost, rozhodnost. Získává hygienické návyky, jako je sprchování se, usušení, péče o vlasy, intimní partie, oblékání se a celkový pohled na péči o vlastní tělo.<sup>7</sup>

Po fyzické stránce má plavání výborný vliv na srdeční cévní systém – posiluje srdeční sval a zvětšuje srdeční komory, čímž zlepšuje funkci srdce a celého krevního oběhu. Zároveň je srdce méně namáháno z důvodu horizontální polohy těla nadnášeného vodou. Jelikož je plavání jednou z vytrvalých činností, je nejdůležitější částí při samotném

<sup>7</sup> MENCL V., *Didaktika plavání: Určeno pro posl. učitelství všeobec. vzdělávacích předmětů*. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1988. ISBN 80-7043-003-6

plavání správná technika dýchání. Kladným důsledkem plavání je zvětšující se kapacita plic, která se mění pomocí procvičování a dlouhodobějším pobytem pod vodou. Tento jev se rozvíjí při každé plavecké činnosti. Dále působí na větší počet svalů v těle, kdy výsledkem jejich součinnosti je správně odvedený požadovaný plavecký cvik. Své zastoupení má také v odstraňování tělesných vad či chybného držení těla, jako je např. zvětšená hrudní kyfóza, bederní lordóza nebo skoliotické zakřivení páteře.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> MENCL V., *Didaktika plavání: Určeno pro posl. učitelství všeobec. vzdělávacích předmětů*. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1988. ISBN 80-7043-003-6

## 4 PRVNÍ POMOC

Každý by měl mít povědomí o základech první pomoci. Kam volat, co dělat v konkrétní situaci a jak se zachovat po samotném úkonu.

### 4.1 CHARAKTERISTIKA A HISTORIE PRVNÍ POMOCI

Slovní spojení „první pomoc“ může být vnímáno mnoha směry. Může se jednat o potřebné základní ošetření někým, kdo jako první přijde do styku s poraněnou osobou. U většiny případů je to ta nejdůležitější pomoc, která může zraněnému postačit k záchraně jeho života. Dále lze první pomoc chápat jako soubor základních zdravotnických postupů, které by měl zvládat každý z nás, protože jsme byli vychováni a důkladně proškoleni. Jedná se o tzv. laickou první pomoc (viz kapitola 4.2.).

První, kdo použil termín první pomoc, byl Johannes Friedrich August von Esmarch (1823–1908). Pruský vojenský chirurg, který zastával názor, že každý voják by měl být schopen pomoci svému raněnému kamarádovi na bojišti a být řádně proškolen v obvazových a dýchacích technikách. Tyto zmíněné techniky se ale datují do mnohem starších dob.<sup>16</sup>

V jeskyni El Pindal (Španělsko) bylo zjištěno pomocí maleb na zdi, že již lidé v dobách paleolitu věděli, že srdce je zdrojem života. Tudíž se předpokládá, že věděli o zastavení krvácení pomocí škrtidel. Dalším důkazem jsou egyptské spisy staré až 4000 let, kdy Isis dávala Osiridovi první pomoc dýcháním z úst do úst. Měli také znalosti o obvazovacích technikách. Ze starořeckých dob se dochovala keramická váza s vyobrazením Achillea obvazujícího Patroklovy rány na paži.<sup>16</sup>

Důležité je zmínit zakladatelku moderního pohledu na první pomoc - zdravotní sestru Florence Nightingalovou (1820–1910). Začala navštěvováním nemocných v jejich domech. Dovednosti získala v nemocnici v Londýně a Edinburgu, kde byla silně nespokojena s problémy tehdejší doby. Mezi největší problémy patřila nevzdělanost sester,

---

<sup>16</sup> MÁLEK J., DVOŘÁK A., KNOR J. a kol. *První pomoc* [online]. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2012- 2012 [Cit. 18.12.2020] – dostupné z: [https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni\\_pomoc\\_2013\\_05\\_20.pdf](https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni_pomoc_2013_05_20.pdf)

prostředí, nedostatečná hygiena, absence organizovanosti a lidského přístupu k raněným a nemocným v nemocnicích.<sup>16</sup>

Byla požádána ministrem války Sidney Herbertem o organizaci ošetrovatelské péče pro vojáky za doby krymské války. Spolu se 38 sestrami byla vyslána do Turecka, kde měly ženy krušné začátky. Lékaři neměli pro jejich věc pochopení a odmítali je ke zraněným pouštět. Ačkoliv zemřelo během války přibližně 4000 vojáků, více vojenských obětí si vyžádala onemocnění jako např. tyfus, cholera a krvavé průjmy, a to kvůli špatným hygienickým podmínkám. Florenc proti tomuto bojovala především zvýšenou hygienou, výměnou ložního prádla, zdravou stravou, větráním místností a nemocničních prostorů, osvětlením atd. Během těchto opatření přibýly šance na uzdravení, jelikož se snížila úmrtnost vojáků ze 42 % na pouhých 2 %. Tím potvrdila společně se 125 sestrami, že hygiena má velký vliv na zdravotní stav nemocného či raněného člověka.<sup>16</sup>

Zasloužila se i o pokrok žen v medicíně a založila v roce 1860 první zdravotnickou školu v Anglii. Tato škola dodnes existuje a nalezneme ji pod jménem Škola Florence Nightingalové pro zdravotní sestry a porodní asistentky. Tím její práce neskončila a založila v roce 1869 spolu s Dr. Elizabeth Blackwellovou vysokou školu medicíny pro dívky.<sup>16</sup>

Nejznámější organizací první pomoci je Mezinárodní červený kříž, jehož spoluzakladatelem je Henri Dunant (1828–1910). Jedná se o spisovatele, obchodníka, a především nositele Nobelovy ceny za mír. Pocházel ze švédské rodiny zabývající se charitativní činností, což ovlivnilo celý jeho život. Jako dospělý se zapojoval do dobročinných akcí a spolků a organizoval je (Spolek dárců almužny, čtvrtěční společnost atd.). Dunant v roce 1859, kdy byla válka o rakouské državy v severní Itálii, odcestoval do míst bitvy u vesnice Solferino, aby využil svých schopností při pomoci raněným vojákům. Po bitvě bylo bezpočet vojáků, kteří byli ranění, umírající, nebo už mrtví. Neváhal a společně s tamními obyvateli zajistil zásoby jídla a vody, zdravotníkům pomoc při ošetřování, zároveň zařídil nákup zdravotnického materiálu, kterého byl nedostatek, a budoval polní nemocnice. Pomáhal oběma stranám a nabádal k tomu i místní obyvatele, protože na obou stranách byla potřeba pomoci. Při těchto přesvědčováním využíval slogan

---

<sup>16</sup> MÁLEK J., DVOŘÁK A., KNOR J. a kol. *První pomoc* [online]. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2012- 2012 [Cit. 18.12.2020] – dostupné z: [https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni\\_pomoc\\_2013\\_05\\_20.pdf](https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni_pomoc_2013_05_20.pdf)

„Tutti fratelli“ (Všichni jsou bratři). Podařilo se mu u Napoleona III. domluvit i propuštění zajatců. Později, když se vrátil do Ženevy, napsal knihu „Vzpomínka na Solferino“. Začal dále pracovat na neutrální organizaci, která pečovala o každého raněného vojáka, ať je přítel či nepřítel. Po přečtení jeho knihy se předseda Společností pro všeobecné blaho Gustav Moynier rozhodl vytvořit tzv. výbor pěti pro zpracování organizace pro práci s raněnými (1863). Členy byl Dunant, Moynier, generál Henri Dufour, lékař Louis Appia a lékař Théodore Maunoir.<sup>16</sup>

Ve dnech 26. - 29. 10. 1863 se setkali zástupci 16 evropských států, na tomto setkání vznikl emblém Červeného kříže – protiklad švýcarské vlajky (červený kříž na bílém poli). Toto datum je bráno za vznik organizace „Červený kříž“. O rok později byla podepsána první tzv. Ženevská konvence – Ženevská úmluva o zlepšení osudu raněných a nemocných příslušníků ozbrojených sil v poli. Po této konvenci se rozhádali někteří zakládající členové a výměna názorů vedla až k Dunantovu odchodu.<sup>16</sup>

Snažil se o založení mezinárodního rozhodčího dvora pro mezinárodní konflikty. Současně rozvíjel své projekty zahrnující práva černochů nebo rovnoprávnost žen. Sám však upadl do chudoby a peněžní pomoc dostával od svých příbuzných. Lidé na něj ale nezapomněli, a tak získal jako první v roce 1901 Nobelovu cenu za mír za jeho působení v Mezinárodním hnutí Červeného kříže.<sup>16</sup>

Za oficiální datum pro vznik Československého červeného kříže se považuje 6. 2. 1919.

---

<sup>16</sup> MÁLEK J., DVOŘÁK A., KNOR J. a kol. *První pomoc* [online]. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2012- 2012 [Cit. 18.12.2020] – dostupné z: [https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni\\_pomoc\\_2013\\_05\\_20.pdf](https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni_pomoc_2013_05_20.pdf)

## 4.2 DĚLENÍ PRVNÍ POMOCI

První pomoc dělíme na laickou první pomoc, odbornou přednemocniční neodkladnou péči a nemocniční péči.

### LAICKÁ PRVNÍ POMOC

Je to především soubor základních opatření bez specializovaného vybavení. Zahrnuje aplikaci získaných základních poznatků o první pomoci, kterou by měl být schopen zajistit každý. Tato pomoc se definuje jako pomoc, která obsahuje přivolání záchranné služby. Hlavní je rychlost, rozhodnost a účelnost. Osobou, která zajišťuje první pomoc, je laik (nemá odborné vzdělání ve zdravotnickém oboru), nebo zdravotník (má vzdělání ve zdravotnickém oboru nebo se v jeho odvětví vzdělává).<sup>6</sup>

Úkolem záchránce je zachránit život poraněnému, zabránit zhoršení jeho stavu a sám se nevystavit životu ohrožujícímu nebezpečí. Dále musí vyhodnotit celkovou situaci, zdali nehrozí další nebezpečí, kolik lidí je dále zraněno, koho ošetří jako prvního, kdo mu může pomoci a jak – zavolání ZZS, přímá pomoc u poraněného. Při ošetřování postupujeme tak, že ze všeho nejdříve vyhodnotíme, kdo má nejvážnější poranění, kdo potřebuje naši pomoc jako první, kdo nám může pomoci z mírně raněných atd. – tzv. „třídění raněných dle naléhavosti“. Dále je nutné zavolat odbornou pomoc. Do doby příjezdu ZZS musíme poskytnout první pomoc. Při zdárném úspěchu kontrolujeme postiženého, aby se jeho stav nezhoršil. Vyčkáváme do příjezdu ZZS, která raněného ošetří a transportuje.<sup>6</sup>

### ODBORNÁ PŘEDNEMOCNIČNÍ NEODKLADNÁ PÉČE

Tuto pomoc provádí výhradně lékaři. Obsahuje ošetření týmem ZZS a následný transport do jimi určeného zdravotnického zařízení. Z pravidla to bývá to nejbližší. Dalo by se říci, že tato péče následuje po laické první pomoci. Hlavním cílem odborné přednemocniční péče je uchování a udržení života a zdraví během života ohrožujících stavů. Na rozdíl od laické první pomoci jsou odborníci vybaveni diagnostickými léčebnými přístroji, léky a zároveň provádí veškeré život zachraňující úkony. Při příjezdu ZZS do lékařského zařízení musí být postižený předán z rukou lékaře nebo sestry do péče lékaře

---

<sup>6</sup> KELNAROVÁ J., *První pomoc I: pro studenty zdravotnických oborů*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4199-4.



zdravotnického zařízení. Tomu musí být sdělen důvod transportu, jeho bývalý stav, jeho aktuální stav a veškeré úkony, které tým ZZS provedl.<sup>6</sup>

#### **NEMOCNIČNÍ PÉČE**

Nemocniční péče je navazující na výše zmíněnou odbornou přednemocniční neodkladnou péči, kdy je postižený transportován, většinou pomocí ZZS, do zdravotnického zařízení, kde se ho ujme lékař a postiženému se dostane odborné lékařské pomoci, kterou není jednotka ZZS schopna v daných podmínkách vykonat.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> KELNAROVÁ J., *První pomoc I: pro studenty zdravotnických oborů*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4199-4.

## 5 VODNÍ ZÁCHRANA

Výuka první pomoci tonoucího má několik významů. Mezi hlavní význam patří prevence úrazu. Je důležité poučit žáky, jak by měli plavat, jak daleko mají plavat, kde by měli skákat do vody a také, že nejlepší je plavat při někom, kdo by v případě nouze mohl zasáhnout nebo zavolat pomoc.

### 5.1 POJEM – TONUTÍ

Pod pojmem tonutí se rozumí proces, při kterém se během nádechu dostane větší množství vody do plic, čímž se uzavřou dýchací cesty a zamezí se přístupu kyslíku. Při nedostatku kyslíku nastává smrt do 3 minut. I po tomto čase je možné přivést tělo opět k životu, ale člověk může být důsledkem asfyxie ochrnutý nebo mít jiné mentální potíže.

Mezi časté příčiny utonutí patří konzumace alkoholu, kdy zvýšené procento alkoholu v krvi rozostří naše smysly, úsudek a zároveň přivádí nepozornost, lhostejnost k bezpečnostním zásadám a pravidlům. To však často nedodržují i lidé střízliví. Je důležité tyto zásady nepodceňovat – mít záchrannou vestu, plavat ve více lidech, neplavci plavou pouze na mělčině a tam, kde stačí, mají různé podpůrné pomůcky. Co se týče zdatných plavců, ti často přecení své síly, dostanou křeč do končetiny (např. důsledkem chladné vody) a i to může mít za následek utonutí.<sup>8</sup>

### 5.2 DESATERA BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ

Níže opsaná desatera vznikla jako učební materiál a poučný obrázkový soubor, který má děti seznámit s nebezpečím, které může hrozit při pobytu u vody. Každé desatero obsahuje 10 bodů správného chování a navádí dítě, jak by mělo předcházet hrozícímu neštěstí a jak má reagovat v případě nebezpečí.

---

<sup>8</sup> MILER T., *Prevence a záchrana tonoucích*. In Kolektiv. Dobrovolná sestra. Praha: Český červený kříž, 2007

Za vznikem obou níže popsaných desater stojí Vodní záchranná služba ČČK, která se záchranou tonoucích zabývá a zabraňuje nárůstu počtu utonulých. Všech 20 bodů je doslovně přepsáno z Přílohy 1 a Přílohy 2.<sup>20</sup>

#### **„DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA LEDU**

- 1. Nikdy nechodte na led sami, vždy si zajistěte doprovod.*
- 2. Nevstupuj na led v místech, kde může být led nerovnoměrně promrzlý.*
- 3. Před vstupem na led si ověř jeho pevnost. Led slabší než 10 cm není bezpečný.*
- 4. Nepohybuj se na ledě ve skupinách. Udržuj vzdálenost min. na délku natažených paží.*
- 5. Při pohybu na ledě měj u sebe sebezáchranné hroty.*
- 6. Na nedostatečně pevném ledu rozlož svoji váhu, lehni si.*
- 7. Pokud začne led praskat, lehni si a vrať se stejným směrem, odkud jsi přišel.*
- 8. Záchranu přenechej záchranářům. Volej 112.*
- 9. Je-li záchrana nezbytná, volej 112, zajisti se lanem, rozlož svou váhu a použij pomůcky.*
- 10. Postiženému po vytažení na břeh zajisti suchý oděv, teplo a lékařskou pomoc.*

#### **DESATERO BEZPEČNÉHO POBYTU U VODY**

- 1. Nechod' se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody.*
- 2. Plav ve vyznačeném prostoru, je to místo bezpečné pro koupání.*
- 3. Neplav, jsi-li rozpálený nebo unavený.*
- 4. Neplav hned po jídle, nech si alespoň 1 hodinu odstup.*
- 5. Neskákej do vody v neznámých místech.*
- 6. Neplav v blízkosti plavidel a plavební dráhy.*
- 7. Neplav daleko od břehu, máš-li tuto potřebu, zajisti si doprovod lodičky.*
- 8. Na plavidla patří děti pouze s řádně oblečenou a upevněnou záchrannou vestou.*

---

<sup>20</sup> VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Desatero bezpečného pobytu u vody a Desatero bezpečného chování na ledu* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/prevence/>

9. *Nebud' ve vodě hrubý a bezohledný.*

10. *Záchranu ve vodě ponechej záchranářům, vždy volej 112.*“<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Desatero bezpečného pobytu u vody a Desatero bezpečného chování na ledu* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/prevence/>

## 6 STATISTIKY UTONULÝCH

Nyní se zaměříme na statistiky utonulých, a to jak z hlediska příčin, tak i celkového počtu utonulých od roku 2009 do roku 2018.

### 6.1 POHLED Z HLEDISKA PŘÍČIN TONUTÍ

Dle statistik od roku 2009 do roku 2018 (viz Tab. 1) vidíme různé způsoby tonutí. Mezi nejčastější způsoby utonutí patří příčina, jež nelze jednoznačně určit či zařadit do tabulky pod jasný název. Tudíž je zapsána jako „Neurčené (u)tonutí a potopení“. V roce 2010 dokonce zapříčinila nejvyšší počet utonulých, představovala více než polovinu – konkrétně 53 % (119) z celkového počtu (226). Nejnižší počet takto utonulých byl zjištěn v roce 2017, kdy byl celkový počet neurčitých (u)tonutí a potopení 19 lidí, zatímco počet všech příčin utonutí dosáhl čísla 140. Tím se dostáváme na 14 % z celkového počtu utonulých v tomto roce. Za sledované období celkem na neurčitý způsob (u)tonutí a potopení zemřelo 639 lidí.<sup>14</sup>

Druhým nejčastějším způsobem utonutí byl pád do přírodní vody. Je nutno podotknout, že proti pádu do bazénu či při pobytu v něm zde není většinou přítomen plavčík, který by tonoucího zachránil. Na frekventovaných a turisticky známých místech se sice pohybuje VZS, ale ne všude se od této služby dostane včasného zásahu. Při pádu či skoku do přírodní vody je veliké riziko vedlejších úrazů, které mohou být sekundární příčinou tonutí. Mezi nejčastější takové úrazy můžeme zařadit úraz hlavy při skoku (styl po hlavě vpřed, tzv. šípka), zaseknutí končetin o překážku pod vodou (strom, kámen, zaboření v bahnitěm dně, zamotání končetin do řas), pád do řeky a následné stržení proudem. Největší nárůst této příčiny byl zaznamenán v roce 2013, kdy s počtem 71 utonulých představoval 40 % z celkového čísla 177. Nejméně takto utonulých lidí bylo zjištěno 36, což tvořilo 19 % z celkové hodnoty 186, a to v roce 2011. Při sčítání těchto dat zjistíme, že za deset let naší analýzy takto utonulo 538 lidí.<sup>14</sup>

S menším počtem tonutí se můžeme setkat při pobytu v přírodní vodě, kdy se na rozdíl od pádu do přírodní vody jedná o jev, při kterém mohou dojít síly i např.

<sup>14</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>

trénovanému plavci. Dostane křeč, přecenění své schopnosti anebo dokonce promrzne, což má za následek špatné ovládní hrubé motoriky a zpomalené reakce svalstva, následuje psychická dezorientace až halucinace. Zároveň má zde své zastoupení i plavání do hloubky a přecenění svých schopností netrénovaných plavců – začátečníků (především děti). Také zde je většinu času absence plaveckého dozoru, který je zastoupen pouze v podání VZS, a to ne všude. Touto příčinou utonulo nejvíce lidí v roce 2018, a to 43. Z celkového počtu, který byl 146, se tedy dostaneme na 29 %. Naopak v roce 2012 tento osud zasáhl pouze 12 lidí z celkové hodnoty 151, tedy necelých 8 %. Po dobu sledovaných deseti let takto zemřelo 265 lidí.<sup>14</sup>

Následující utonutí je zapříčiněno během pobytu ve vaně, kdy zemřelo tímto způsobem nejvíce lidí v roce 2015. Bylo jich 14, což tvořilo tentýž rok 8 % z celkového počtu utonulých 166 lidí. Do této příčiny zahrnujeme např. usnutí, omdlení nebo jinou zdravotní indispozici, která může jakkoli porušit vědomí a tím přispěje k následnému utopení ve vaně. Zároveň to může být utonutí novorozence při špatné manipulaci během koupání, kdy se novorozenec nebo batole napije vody, která se mu může dostat do plic. Proto je velice důležité držet novorozenci při koupání hlavu nad vodou, aby nedošlo k jejímu potopení. Naopak nejméně takto utonulých bylo zaregistrováno v roce 2012, kdy jejich počet nepřesahoval číslo 5, a tím tvořil 3 % z celkového počtu 151. Od roku 2009 do roku 2018 touto příčinou zahynulo 91 lidí.<sup>14</sup>

S menším počtem celkových utonutí se setkáváme při jiném určeném způsobu (u)tonutí a potopení. Sem zařazujeme příčiny, které nejsme schopni přiřadit k jakékoli jiné definované příčině (u)tonutí. Jako příklad můžeme uvést tzv. „tonutí na suchu“, kdy nám hrozí utopení i ve sklenici vody. Dotyčný se napije, ale voda se mu dostane do plic, následně se můžou uzavřít hlasivky jako přehnaná reakce proti utonutí, a tím zapříčiní vlastní smrt. Kvůli tomuto jinému způsobu (u)tonutí zemřelo nejvíce 16 lidí, a to v roce 2017, kdy tak tvořili 11 % z celkového počtu 140. Oproti tomu nejméně lidí takto zemřelo

---

<sup>14</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>

v roce 2012 – pouze 3. Tím tvořili 2 % z celkových 151. V součtu sledovaných deseti let zemřelo tímto způsobem 71 lidí.<sup>14</sup>

Při pobytu v bazénu je nutné podotknout, že ve všech plaveckých zařízeních je přítomen školený plavčík, který je zároveň zodpovědný za bezpečnost při pobytu v bazénu. Je samozřejmé, že se nedá zabránit všem případům úmrtí, ale je schopen minimalizovat jejich celkový počet. Do této skupiny však musíme přičíst i (u)tonutí v domácích bazénech, kdy plavčík není přítomen. Z tohoto důvodu se zde ztrácí možnost záchrany při tonutí, pokud se jdeme koupat sami, bez doprovodu jiné osoby. Nejvíce takto utonulých bylo zaznamenáno v roce 2014 a 2017 se shodným počtem 5 osob. V roce 2014 tvořila tato skupina skoro 4 % z celkového počtu 141. To samé i v roce 2017, kdy byl celkový počet 140. Nejméně takto usmrčených zastupoval jen 1 člověk, kdy v roce 2009 nepředstavoval ani 1 % z celkových 199 utonulých. Tímto způsobem (počítáno z dat získaných během deseti let) zemřelo celkem 31 lidí.<sup>14</sup>

Druhou nejmeně častou příčinu (u)tonutí tvořil pád do bazénu. Zde se setkáváme, podobně jako po pádu do přírodní vody, s rizikem úrazu hlavy, či dokonce zlomení vazů. Dalším způsobem tohoto utonutí může být i pád neplavce do bazénu, kde velikou roli hraje zároveň hloubka vody. V roce 2013 se takto utopilo 5 lidí, necelá 3 % z celkových 177. Naopak v roce 2012 se tímto způsobem nikdo neutopil. Bohužel i přes to se tímto způsobem usmrtilo celkem 21 lidí.<sup>14</sup>

S nejmenším celkovým počtem úmrtí se setkáváme při (u)tonutí po pádu do vany. Celkem bylo zjištěno 19 lidí. Zásahu na tom jistě má rok 2012 a 2016, kdy tímto způsobem neutonul nikdo. Naopak nejvíce utonulých po pádu do vany bylo zaznamenáno v roce 2013, kdy počet 4 představoval 2 % z celkových 177, a v roce 2017 se shodným počtem 4, kdy představoval necelá 3 % z celkových 140.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>

Tab. 1 - Tabulka příčin (u)tonutí mezi lety 2009 - 2018

<b>Příčiny (u)tonutí</b>	<b>2009</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>2012</b>	<b>2013</b>	<b>2014</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>2017</b>	<b>2018</b>
Při pobytu ve vaně	10	12	6	5	11	7	14	11	7	8
Po pádu do vany	1	2	3	0	4	1	2	0	4	2
Při pobytu v bazénu	1	3	2	2	3	5	4	3	5	3
Po pádu do bazénu	1	2	4	0	5	1	2	1	2	3
Při pobytu v přírodní vodě	26	31	25	12	21	18	31	28	30	43
Po pádu do přírodní vody	51	48	36	43	71	60	57	61	57	54
Jiné určené (u)tonutí a potopení	7	9	7	3	8	5	6	4	16	6
Neurčené (u)tonutí a potopení	102	119	103	86	54	44	50	35	19	27
<b>Celkem</b>	<b>199</b>	<b>226</b>	<b>186</b>	<b>151</b>	<b>177</b>	<b>141</b>	<b>166</b>	<b>143</b>	<b>140</b>	<b>146</b>

*Zdroj: Tabulku podle dat ČSÚ sestavil autor*

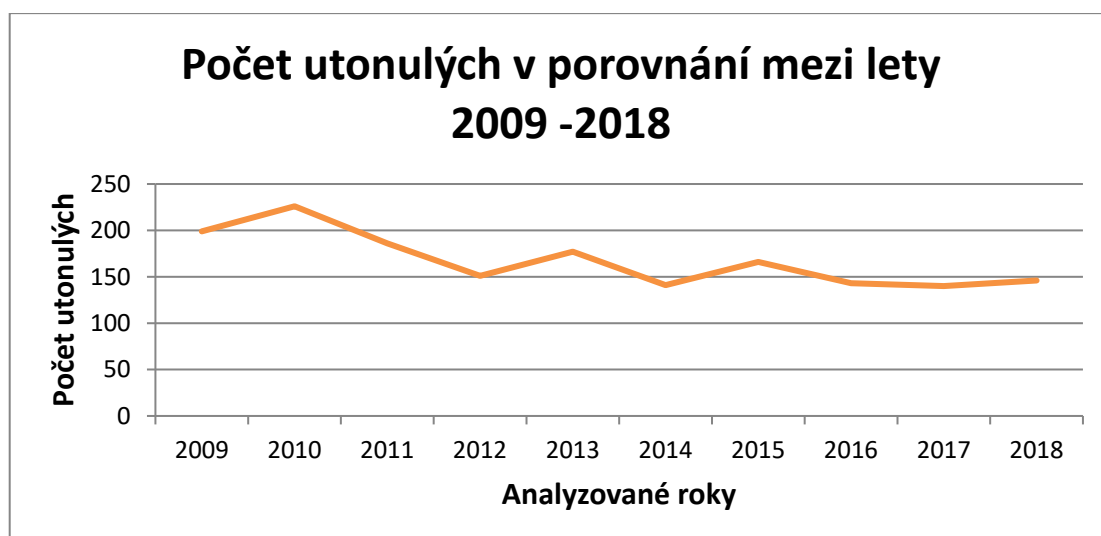


## 6.2 POHLED Z HLEDISKA CELKOVÉHO POČTU UTONULÝCH

Nyní se zaměříme na celkový počet utonulých během let 2009 - 2018. Z níže zobrazeného grafu (viz Graf 1) je patrné, že nejvíce utonulých v námi sledovaném období bylo zaznamenáno v roce 2010, konkrétně 199. Oproti tomu v roce 2017 se křivka zastavila na nejnižším bodě z celého grafu, kdy celkový počet utonulých byl 140. Vzhledem k faktu, že se křivka během postupu času snižuje, můžeme se domnívat, že je to zásluhou většího zařazení této hrozby do povědomí lidí, a to v podobě výuky první pomoci a záchrany tonoucího na školách (viz kapitola 7 a 8), dále že narostl počet plavců (dříve bylo více neplavců než nyní), zlepšila se vybavenost a kvantita členů VZS ČČK nebo plavčků v plaveckých bazénech a rekreačních střediscích apod. Od roku 2011 je na grafu vidět patrný pokles utonulých, kdy následující roky křivka s mírnými výkyvy putuje směrem dolů až do roku 2018. V roce 2013 zaznamenáváme, že se křivka vychýlí směrem vzhůru, a to o 25 utonulých, kdy se zastavíme na počtu 177 osob. Nadcházející rok 2014 přinesl oproti předchozímu roku značný pokles (celkový počet 141 utonulých osob). Dalšího roku se křivka dotkne počtu 166 utonulých. Všimněme si, že od roku 2016 až do roku 2018 se graf pohybuje v rovině 140 utonulých osob. Nejúspěšnějším je pro nás rok 2017, jelikož se tento rok utopilo nejméně lidí za námi sledované období. Důležité je zmínit, že výše uvedené počty nezahrnují utonulé české turisty v zahraničí.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>



*Graf 1: Počet utonulých v porovnání mezi lety 2009–2018*

*Zdroj: Graf podle dat ČSÚ sestavil autor*

## 7 VÝUKA PRVNÍ POMOCI

V této kapitole nalezneme zařazení prvků první pomoci a vodní záchrany do běžné výuky v mateřských školách, základních školách (1. i 2. stupeň), středních školách a vysokých školách. Zde se opírám o Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Co se týče středních a vysokých škol, jsou zde sepsány pouze mé dosavadní zkušenosti a postřehy získané studiem literatury, či internetových zdrojů. Tudíž nelze jednoznačně určit, zdali probíhá výuka první pomoci stejně na všech SŠ a VŠ.

### 7.1 VÝUKA V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

Základy se učí již v MŠ, kdy se žáci seznamují s poznatky nejčastěji prostřednictvím různé interpretace paní učitelkou během řízené činnosti. Seznámí se, jak se mají v dané situaci chovat. Např. otázkami mířícími na danou situaci, aby si to žáci mohli představit. „Co budete dělat, pokud se vaší babičce udělá špatně? Bude ji bolet hlava nebo nebude schopna mluvit a bude se dusit?“ Může být doplněno i dramatizací, jelikož mají žáci stále konkrétní myšlení, a tudíž si nedovedou představit abstraktní pojem a situaci. Hlavním bodem, který si žáci musí zapamatovat, je vytočení telefonního čísla složek IZS. Na zapamatování slouží mnoho mnemotechnických pomůcek. Níže jsou uvedeny příklady.<sup>17</sup>

- Č. 155 – Zdravotnická záchranná služba
  - Č. 5 na konci může znázorňovat invalidní vozík
  - Č. 55 po obrácení a otočení čísel vznikne tvar srdce
  - Č. 5 jako Asklépiův had
- Č. 150 – Hasičský záchranný sbor ČR
  - Č. 0 jako rybník
  - Č. 0 jako zatočená hasičská hadice
- Č. 158 – Policie ČR
  - Č. 8 jako policejní želízka

<sup>17</sup> SMOLÍKOVÁ K. a kol., *Rámcový vzdělávací program – předškolní vzdělávání* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 22. 12. 2017 [Cit. 19.2.2021]– dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/45304/>

- Č. 112 – Jednotné evropské číslo tísňového volání

-  $1 + 1 = 2$

Žákům doporučuji mnemotechnické pomůcky kreslit, protože jak bylo výše zmíněno, žáci mají konkrétní myšlení (viz obr. č. 1).



*Obr. 1 - Mnemotechnické pomůcky IZS. Autor neznámý*

Dále se žáci mohou seznamovat s úkony při ranních námětových hrách – na doktora, policii, hasiče atd.

## 7.2 VÝUKA V ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

### a) Výuka na 1. stupni ZŠ

Žáci na 1. stupni ZŠ se setkávají se základními informacemi při předmětech, jako je prvouka, člověk a jeho svět, tělesná výchova, ale také při dnech tematicky zaměřených na základy první pomoci. Většinou přichází na školy zástupci jednotlivých složek IZS a seznamují žáky se svým popisem práce. Během školního roku jsou vyčleněny dny sloužící těmto účelům. Žáci si mohou vyzkoušet resuscitaci, obvazování končetin, fixaci zlomenin atd. Zároveň tyto hodiny slouží k jisté prevenci a všeobecnému povědomí žáků. Při těchto příležitostech jsou nastíněná témata (jako např. šikana ve třídách, chování na dopravním hřišti, chování při přecházení silnice a opatrnost při seznamování se s cizími lidmi)

interpretována zástupci z řad strážníků či policistů. Dále školy navštěvují hasičské zbrojnice, kde se žáci mohou podívat na pracovní auta, vybavení v nich, stříkat z hadic, zkoušet hasičskou výstroj nebo vylézt na tyč, po které se spouští k autům v případě výjezdu k zásahům.<sup>15</sup>

První pomoci tonoucího na 1. stupni ZŠ se budu věnovat podrobněji v kapitole 8 a 9.

#### b) Výuka na 2. stupni ZŠ

S naukou první pomoci se žáci setkávají v předmětech přírodověda, tělesná výchova a v již výše zmíněných dnech věnovaným činnostem s tímto spojeným. Žáci připravují prezentace, projekty, plní úkoly, hry a aktivity na téma první pomoci. Žákům mohou pomoci organizace jako BESIP, Červený kříž, městská policie, Policie ČR, Hasiči ČR, ZZS apod. Prohlubují si své poznatky získané na 1. stupni ZŠ, a to jak teoretickými informacemi, tak praktickou činností.<sup>15</sup>

### 7.3 VÝUKA NA STŘEDNÍCH A VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

V tomto ohledu má jistou váhu zaměření středních a vysokých škol a jejich oborů. Tím je také dán rozsah a obsah výuky první pomoci. Některé obory zabrušují více do detailu a v jiných naopak věnují výuce maximálně 2 vyučovací hodiny.

Zdravotnické obory mají většinu předmětů zabývajících se lidským tělem, čímž přímo či nepřímo obsahují i prvky první pomoci. V předmětech se často zabývají i problematikou a patologií orgánů nebo celých orgánových soustav. Tím, že zjistí daný problém nebo dokonce nemoc, mohou reagovat a zakročit, čímž uleví od bolestí a nepříjemností. I to je cílem první pomoci v širším slova smyslu – úleva, pomoc, zabránění úmrtí.

Na středních a vysokých školách s jiným zaměřením, gymnáziích nebo učilištích, je první pomoc zavedena pouze okrajově a ve většině případů je zařazena pouze v pár dnech (jak bylo výše zmíněno) nebo při výukách biologie, kdy se výuce první pomoci věnují přibližně 1–2 hodiny za jeden školní rok. Na většině těchto vysokých škol je dokonce úplná absence výuky první pomoci. Dáno je to také tím, že většina lidí od adolescentního

<sup>15</sup> FALTÝN J. a kol., *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Národní ústav pro vzdělávání, 11. 2. 2021 [Cit. 19.2.2021] – dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4982/>

věku je se základy první pomoci seznámena do takové míry, že je schopna v případě potřeby zasáhnout, rychleji a uvážlivěji reagovat, než žák na 1. stupni ZŠ.

Nejčastější a nejefektivnější metodou výuky první pomoci je praktické znázornění, vyzkoušení si získaných teoretických poznatků. Při běžné školní výuce se tímto tématem zabírá předmět člověk a jeho svět, prvouka, přírodověda, přírodopis, rodinná výchova, zdravotní výchova a tělesná výchova.

## 8 DRUHY VÝUKY VODNÍ ZÁCHRANY

Výuku vodní záchrany dělíme z hlediska prostředí, ve kterém právě výuka probíhá. Realizovat samotnou výuku můžeme v bazénu nebo mimo bazén. Z důvodu konkrétního myšlení žáků, je nejideálnější výuka probíhající v bazénu, kdy si žáci mohou nově získané informace vyzkoušet a zažít. Pokud se však k první pomoci a záchrane tonoucího vracíme ve vyšších ročnících ZŠ, SŠ a VŠ, nemusí být možnost a prostor pro zahájení tohoto tématu v plaveckém prostředí. Z toho důvodu jsme nuceni přiklonit se k variantě výuky vodní záchrany mimo bazén (většinou ve školních lavicích). Obě varianty jsou popsány v kapitole 8.1 a 8.2.

### 8.1 VÝUKA PROBÍHAJÍCÍ V BAZÉNU

Výuku pomoci tonoucímu si nejlépe vyzkoušíme přenesením získaných teoretických poznatků do bazénu, kde budeme mít vhodné prostředí pro názornou ukázkou a praktické aktivní činnosti žáků. Toto nám umožňuje Školní vzdělávací plán a Rámcově vzdělávací program, podle kterého je zařazeno plavání do každé výuky na 1. stupni ZŠ. Základní školy, které nemají plavecký bazén umístěn přímo v budově školy (bazénem v budově disponuje např. 1. základní škola Plzeň), mají výuku situovanou v jakémkoli jiném plaveckém zařízení, a to pod dohledem proškoleného plaveckého personálu.

Nejhorším faktorem bránícím výuce samotného plavání bývají zpravidla rodiče. Napišou žákovi omluvenku a dítě tak plavat nemusí. Pouze sleduje ostatní spolužáky, kteří se učí plavat. Nejlepším učitelem je ale praxe a pouhým pozorováním se žák plavat různé styly nenaučí. Naopak vzbuzujeme strach z neznámého a nejistotu, protože jeho spolužáci jsou již napřed a on si neměl šanci daný cvik ani vyzkoušet, čímž navíc vznikají plavecké rozdíly mezi žáky, které mohou silně narušit kolektiv. Nejčastější příčinou psaní omluvenek je strach o synovo/dceřino zdraví – strach z nastydnutí, onemocnění angínou, chřipkou, z přenosu bradavic, plísni apod. Imunitu svých dětí ohrožujeme jedině tím, že ji neposilujeme. Pedagogický dozor a personál plaveckého bazénu dohlíží na správnou hygienu, vysušení těla, včetně vlasů. Zvláště v zimním období je doporučováno a

připomínáno rodičům teplé oblečení dětí a především pokrývka hlavy, aby se právě zabránilo zmíněnému podlomení imunitního systému a následnému onemocnění dítěte.<sup>5</sup>

Dále se uvádí i strach z utonutí, že je žáků v bazénu příliš a plaveckého personálu je málo. Z tohoto důvodu jsou žáci hned v počátcích výuky rozděleni do skupin, kdy se každý plavčík ujme jedné z nich. Závisí na počtu plavčíků, ale vždy vyjde jeden hlavní plavčík na jednu skupinu. Další mohou doplňovat odborný dozor podle potřeby a schopnosti žáků. Pravidlem je, že při skupině neplavců je potřeba jeden plavčík na maximální počet 10 žáků. Zatímco u skupiny plavců to je maximálně 15 žáků na jednoho plavčíka.

Z těchto výše zmíněných důvodů se doporučuje rodičům žáka navštívit bazén, kde probíhá výuka, nebo může požádat o přímou účast na výuce plavání a přesvědčit se o průběhu samotných hodin plavání, které dítěti platí. Cílem těchto hodin je naučit žáky ovládat různé plavecké styly prostřednictvím zábavných aktivit, her a soutěží. Důležitou součástí jsou plavecké záchranné pomůcky, které slouží jako pomocný prostředek pro začínající plavce. Nadnášejí a zároveň mohou tvořit zábavný prvek.

#### **POMŮCKY VYUŽITELNÉ PŘI VÝUCE**

Při výuce hraje vybavenost plaveckého zařízení zásadní roli. Slouží jako doplněk výukových činností, představuje zájmové a víceúčelové podněty k hraní a především slouží jako dopomoc. Mezi základní vybavení patří nadnášející pomůcky, jako rukávky, nadlehčovací křídélka, pásek, deska, vodní nudle, ponton a jiné. Nesmí chybět ani hračky do vody, které zaujmou žáky, mohou být nápomocny jako motivační prostředek – např. při lovení a hledání předmětů na dně bazénu, nebo zkrátka jako hračky pro volnou aktivitu.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> CHLEBUSOVÁ KANDRÁČOVÁ T., *Hrajeme si na plavání*. [Bolatice]: Tereza Chlebusová Kandráčová, 2019. ISBN 978-80-270-5976-8.



**PŘÍKLADY POMŮCEK**

**Rukávky** mohou být nafukovací, nebo z pěnového materiálu.

*Tab. 2 - Porovnání výhod a nevýhod nafukovacích rukávků*

<b>Nafukovací rukávky</b>	
<b>Výhody</b>	<b>Nevýhody</b>
levné	nepřirozená poloha při nasazení
skladné	
snížení dopomoci ufouknutím	

*Zdroj: Vlastní*

*Tab. 3 - Porovnání výhod a nevýhod pěnových rukávků*

<b>Rukávky z pěnového materiálu</b>	
<b>Výhody</b>	<b>Nevýhody</b>
zdravotně nezávadné	okusování dětmi
snadno dezinfikovatelné	nelze ufouknout a měnit stupeň dopomoci
	finančně nákladné
	neskladné -
	při růstu dítěte nutný nový pár

*Zdroj: Vlastní*

**Nadlehčovací křídélka** se vyrábí z pěnové hmoty se stahující gumičkou. Slouží spíše pro žáky s většími pažemi.<sup>5</sup>

<sup>5</sup> CHLEBUSOVÁ KANDRÁČOVÁ T., *Hrajeme si na plavání*. [Bolatice]: Tereza Chlebusová Kandráčová, 2019. ISBN 978-80-270-5976-8.

**Pásek** je přizpůsoben tak, aby byl nastavitelný přímo na míru dítěte, zároveň při jeho pokroku můžete ubírat nadlehčující dílky, čímž také snižujete dopomoc dítěti.

**Deska** slouží jako plovací dopomoc pod břicho, hlavu nebo záda. Díky ní můžeme trénovat zvlášť pohyby paží a zvlášť pohyby nohou.

**Vodní nudle** má velikou škálu použití. Nadlehčuje při umístění pod krk, paže a záda. Lze dále využít jako lehátko místo výše zmíněné desky nebo i při plaveckém posilování.

**Ponton** jsou velké desky obdélníkového tvaru, které využíváme při chůzi, či běhu po vodě a následném skoku do vody. Pro žáky je to odreagující činnost, kdy odbourávají strach formou zábavy.

**Hračky do vody** zajímají žáky již od malička. Ať už v bazénu, nebo ve vaně, můžou žákům rozvíjet fantazii, procvičovat jemnou motoriku a vytvářet psychické pouto. Během výuky je využíváme při lovení, jak bylo již výše zmíněno, pomáhají překonávat překážky formou motivačního podnětu (např. při skocích do vody žáci mohou skákat pro danou hračku a nesoustředí se na to, že zrovna skáče), také je ale lze použít jako výplň volného času či odpočinkovou činnost.<sup>5</sup>

## 8.2 VÝUKA PROBÍHAJÍCÍ MIMO BAZÉN

Pokud nemáme možnost učit žáky záchranu tonoucího přímo v plaveckém bazénu, zejména z důvodu tematických okruhů v ŠVP, kdy první pomoc probíráme v jiném z předmětů, můžeme jim poznatky přiblížit pomocí videozáznamu, obrazových materiálů nebo částečné praktické ukázky v prostorách třídy.

### METODA PRÁCE S VIDEOZÁZNAMEM

Při výuce probíhající metodou práce s videozáznamem žáci sledují instruktážní a motivující video, ve kterém se dozví, co se může stát a jak mají postupovat, a to jak při vlastním tonutí, tak při záchraně známé či neznáme osoby. Dalo by se říci, že v tuto chvíli je pedagog tzv. „bez práce“, v lepším případě vyučující může video komentovat, a tak žákům přiblížit případné nejasnosti či odpovídat na dotazy, které si mohou žáci buď

---

<sup>5</sup> CHLEBUSOVÁ KANDRÁČOVÁ T., *Hrajeme si na plavání*. [Bolatice]: Tereza Chlebusová Kandrácová, 2019. ISBN 978-80-270-5976-8.

zapisovat v průběhu a zeptat se na konci videa, nebo se dotazovat již v průběhu samotného sledování videa.

V příloze 3–7 nalezneme nejdůležitější části z videa, které můžeme s žáky později podrobně rozebrat a prodiskutovat.<sup>18</sup>

K videu si pedagog připraví doplňující otázky, rozebere s žáky video do detailů a na závěr zopakuje základní informace v chronologicky seřazených bodech, které si žák snáze zapamatuje.

Příklad otázek:

- Co znamená resuscitace? Jak resuscitace vypadá?
- Co uděláme jako první, když uvidíme tonoucího člověka?
- Jaké je číslo záchranné služby?
- Co uděláme, když nejsme dobří plavci?
- Je rozumné zachraňovat tonoucího, pokud nejsem dobrý plavec?
- Jak mohu tonoucímu pomoci?
- Co může sloužit jako nadnášející pomůcka?
- Jak připlavu k tonoucímu? Přímou proti němu, nebo ho obeplavu a chytím ho zezadu?

Tato metoda s doplňujícími dotazy by mohla žákům pomoci ve vštěpování potřebných informací, protože je postavena na principu názorné ukázky a pomocí konkrétních případů, které se mohou ve skutečnosti stát, se dostávají do žákova podvědomí a působí na jeho konkrétní myšlení.

#### **METODA PRÁCE S OBRAZOVÝM MATERIÁLEM A JINÝMI POMŮCKAMI**

Žáky můžeme provést první pomocí a záchranou tonoucího pomocí obrázků, které s tímto tématem úzce souvisí. Vyučující pracuje při výkladu s pomůckami, které si žáci mohou osahat a důkladněji se s předměty seznámit. Mezi tyto lehce sehnatelné pomůcky

---

<sup>18</sup> U VODY BEZ NEHODY. *Sebezáchrana – vznášení ve vodě* [online]. Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021] – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty/>

řadím obvaz, obinadlo, ortézy, zdravotnické šátky určené k závěsu, zdravotnické rukavice, dezinfekce apod. Zatímco tuto výbavu má každý z nás v domácnosti, pomůcky pro záchranu tonoucího, jako např. plovák, loďku, nosítka apod., běžný člověk nejspíš nesežene. Zároveň je zde problém, že jsou tyto předměty převážně větších rozměrů a není možné žákům přinést loďku do třídy. V tomto případě můžeme využít obrazový materiál, který žákům podobu těchto pomůcek přiblíží a podpoří tak jejich konkrétní myšlení.

Ukázky obrazového materiálu:

Na obr. 2 vidíme polypropylenový plovák, který je zevnitř vyplněný polyuretanem, to nám umožňuje v případě nouze hodit plovák tonoucímu a díky jeho tvaru tonoucího snáze přitáhnout. To nám umožňuje lano s popruhem. Výhodou tohoto plováku je jeho oranžová barva, která zvyšuje viditelnost i během nepříznivého počasí.



*Obr. 2 – Záchranný plovák. Autor neznámý*

Na obr. 3 je znázorněna plavecká bójka, která je vytvořená tak, aby unaveného plavce nadnášela, čímž mu může zachránit život. Je vybavena popruhem, takže při plavání plavci nebrání ve volném pohybu a nemusí ji tak držet stále v ruce. Rozdíl mezi plovákem (Obr. 2) a touto bójí je především ve výplni. Plavecká bójka je dutá, tudíž se zde nabízí využití jako přenosný suchý vak na úschovu věcí během plavání. Věci uschované ve vaku jsou nadnášeny pomocí nafouklého vzduchu, nemohou se potopit a tím nejsou zátěží pro plavce.



Obr. 3 – Plavecká bójka se suchým vakem. Autor neznámý

Univerzální pomůcka vodní záchrany (Obr. 4) se používá buď v sepnutém, nebo v nesepnutém stavu. V některých případech stačí nesepnutý pás plavci pouze podat a přitáhnout (viz Obr. 5). Dále ho lze sepnutý použít pro tažení tonoucího (viz Obr. 6). V neposlední řadě nám pomůže při záchraně v nadlehčení a zabezpečení postiženého (Obr. 7). Velkou výhodou této pomůcky není pouze mnohočetnost jeho využití, ale také umožňuje sledovat stav postiženého.<sup>23</sup>



Obr. 4 – Univerzální pomůcka pro vodní záchranu. Autor neznámý

<sup>23</sup> ZAORAL P., KREJČÍ J. *Záchranné pomůcky na bazénu* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021]– dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php>



*Obr. 5 – Podání neseprnutého pásu. Petr Zaoral, Jiří Krejčí*



*Obr. 6 – Tažení pomocí seprnutého pásu. Petr Zaoral, Jiří Krejčí*



*Obr. 7 – Nadlehčení a zabezpečení. Petr Zaoral, Jiří Krejčí*

Záchranná podkova (Obr. 8) je běžně využívanou pomůckou ve vnitřních bazénech. Na venkovní použití je nevhodná z důvodu její nízké hmotnosti. V nepříznivém počasí totiž hrozí nepřesný hod způsobený vnějšími vlivy (např. vítr). Podkova se hází spodním obloukem jednou rukou, při čemž lano držíme v druhé ruce. Při hodu závisí na přesnosti

zachránce. Buď se pomůcka hází před tonoucího na 1–2 tempa, kdy tonoucí k podkově doplave, chytí se a zachránce ho vytáhne na břeh, nebo se podkova hodí za tonoucího a pomalu se za provaz přitahuje až k tonoucímu. Ten se chytí a opět je přitažen na břeh.<sup>23</sup>



*Obr. 8 – Použití záchranné podkovy. Petr Zaoral, Jiří Krejčí*

Následující pomůcka (viz Obr. 9) je využívána výhradně záchranáři. Jedná se o záchranářskou nosítka. Tonoucího na ně přesunou záchranáři, kteří ho buď v nízké vodě donesou na břeh, nebo ho vytáhnou na loď (Obr. 10). S pomocí však nemusíme čekat na záchranáře, ale nosítka může nahradit v případě nouze např. surfové prkno nebo dnes velmi oblíbený paddleboard.



*Obr. 9 – Použití nosítek VZS ČČK. Autor neznámý*

<sup>23</sup> ZAORAL P., KREJČÍ J. *Záchranné pomůcky na bazénu* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021]– dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php>

Lod' (na Obr. 10) využívají členové VZS ČČK, ale pomoci tonoucímu může vytáhnutí na jakékoli plavidlo. Příkladem takového plavidla může být nafukovací raft, kajak, člun nebo pramice. Při nalodění je důležité dbát také na svou vlastní bezpečnost, proto pokud neumíte plavat, nabídněte plavci chycení okraje plavidla a vyvažujte, abyste nespadli a nebyla tak nutná záchrana dvou tonoucích.



*Obr. 10 – Záchranářský člun VZS ČČK. Autor neznámý*



## 9 ZÁKLADNÍ UČIVO ZÁCHRANY TONOUCÍHO PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ ZŠ

V této kapitole se věnuji učivu vodní záchrany pro žáky na 1. stupni ZŠ při výuce plavání, tudíž všechny aktivity jsou situované do prostředí plaveckého bazénu, doprovázeny ukázkami a jsou vykonávány pod odborným dohledem pedagoga či plaveckého personálu.

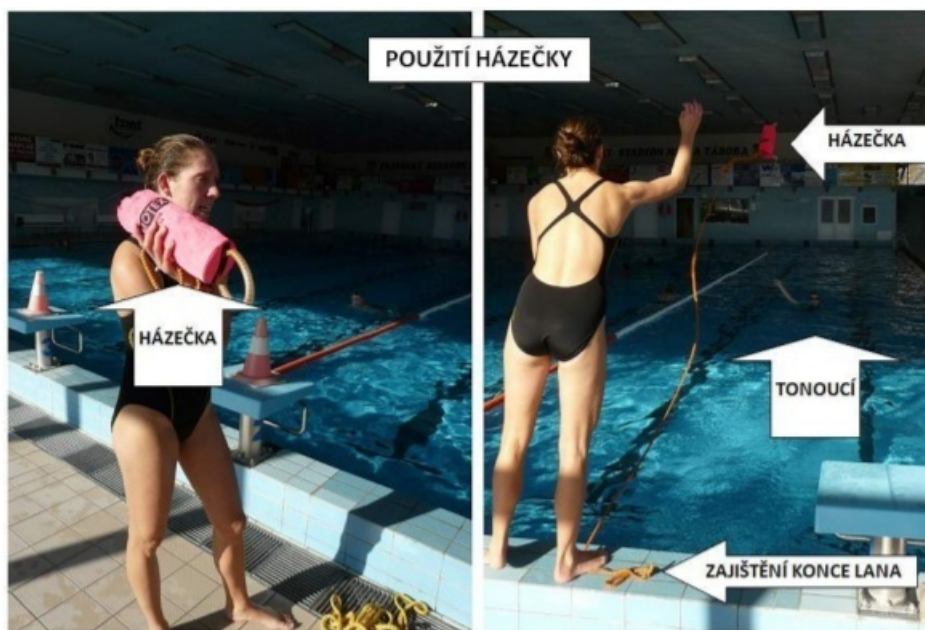
### 9.1 HOD POMŮCKY DO VODY

S žáky doporučuji začínat jakékoli hody do vody s míčkem, protože ten je žákům nejbližší a mají už jisté dovednosti spojené s touto pomůckou. Jako příklad hravé formy učení hodu na cíl poslouží soutěž, kdy se dvě družstva snaží hodit co nejvíce míčků do kruhu. Jako vyznačený kruh lze použít spojené plovací „ježečkové“ pásy, vodní nudle apod. Posloužit můžou i pontony a cílem je trefovat se do nich. Výhoda pásů je, že se může kruh postupně zmenšovat, čímž posouváme hranice a zvyšujeme obtížnost. Tím také docílíme, že soutěž nepůsobí monotónně a povzbuzuje žáky k dosažení lepšího výkonu, ze kterého mají radost a pocit úspěchu.

Další aktivita vyžaduje utvoření dvojic. Jeden z dvojice je ve vodě nadlehčován páskem, zatímco druhý stojí na kraji bazénu a hází míč spoluhráči. Žáci stojící na kraji bazénu jsou rozprostřeni po celé jeho šířce kvůli dostatku prostoru okolo sebe (záleží na počtu žáků, minimální rozestupy doporučuji na délku rozpažení). Cílem je přesný hod, obměna stylů hodu – hod jednou rukou, oběma rukama, hod vrchním obloukem, spodním obloukem atd. Úkolem spoluhráče v bazénu je chytit hozený míč. Po deseti hodech si žáci prohodí své pozice.

Zábavnou činností je hod pomůcky tonoucímu. Rozdělíme žáky do skupin po čtyřech, kdy jeden žák z družstva je ve vodě a ostatní tři členové jsou v zástupu na břehu. První v zástupu hází lano s plovací pomůckou, tzv. házečku (Obr. 11), které se žák v bazénu chytí, a následně ho celý zástup táhne ke břehu. Ten, kdo házel, jde do vody, a tím se prostřídají všichni žáci. Důležité je zajištění lana před hodem. Lano si odhadem odměříme na vzdálenost tonoucího a zajistíme po daném úseku přišlápnutím. Teprve poté můžeme házet. Tím docílíme, že nám pomůcka zůstane, a tak kdyby se nám náhodou pokus nevydařil, máme šance házet znovu. <sup>4</sup>

<sup>4</sup> FRANĚK O. a P. TRČKOVÁ. *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3.



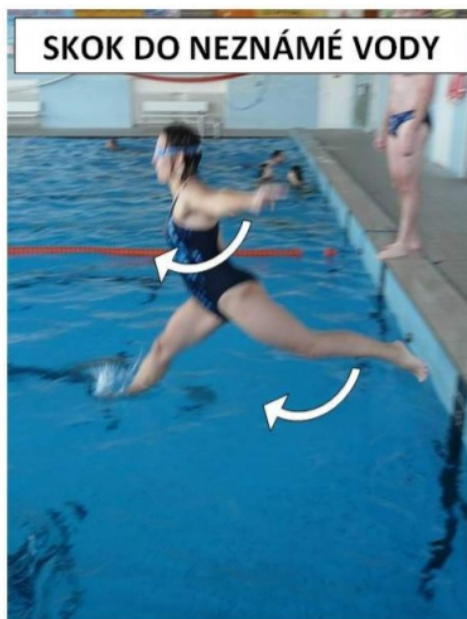
Obr. 11 – Použití házečky. Ondřej Franěk, Pavla Trčková

## 9.2 SKOK PRO TONOUCÍHO

Začínáme skoky do vody z okraje bazénu. První nacvičujeme skok do vody ze sedu, později ze dřepu a na závěr ze stoje. Dobrým mezistupněm může být běh po spojených deskách, válení sudů nebo kotouly po spojených deskách, dále skluzavka vytvořená z desek nebo klasická skluzavka do vody. Toto jsou nenásilné způsoby pro přípravu skoků, které mohou eliminovat strach a zároveň jsou zábavné a splňují námi zamýšlený účel.

Po bezproblémovém skákání do vody musíme žáky naučit, jak správně skočit do vody pro tonoucího, pokud je to nutné a nemáme jinou možnost než tonoucího zachránit přímo. Důležité je vyvarovat se chyb, jako vidíme ve filmech, kdy všichni skáčou stylem „šipka“, tudíž hlavou napřed. Nevíme, co nás může v neznámé vodě čekat, a sami se tak můžeme dostat do ohrožení života, např. úrazem hlavy o kámen. Proto je hlavní, abychom se při skoku snažili udržet hlavu stále nad vodou (viz Obr. 12) a neztratili tak tonoucího

z dohledu. Pomůže nám to v orientaci a získává nám to čas, který tonoucí akutně potřebuje.<sup>4</sup>



Obr. 12 – Skok do neznámé vody. Ondřej Franěk, Pavla Trčková

### 9.3 POMOC VYČERPANÉMU PLAVCI

Jako další činnost učíme žáky, jak pomoci vyčerpanému plavci. Popíšeme tři způsoby, které jsou znázorněny na obrázcích níže. Při této pomoci se setkáváme s ovlivňujícími faktory, jako jsou např. míra vyčerpanosti plavce, počet zachránců, plavecká zdatnost zachránců a fyzická výdrž zachránce.

Na Obr. 13 můžeme vidět situaci, kdy je zachránce pouze jeden. Tento druh záchrany obnáší jeho fyzickou zdatnost a vytrvalost. Provádí se tak, že se vyčerpaný plavec chytne ramen zachránce a nechá se tzv. táhnout. Důležité je, aby vyčerpaný zůstal v klidu, nechal se nadnášet a bezpečně dopravil na břeh nebo do nízké vody. Pokud by se snažil plavat se zachráncem, mohlo by dojít k vzájemnému omezování pohybu, kopání do dolních končetin a jisté nekoordinaci, čímž zachránce ztíží jeho činnost a spíše mu uškodí, než pomůže.

<sup>4</sup> FRANĚK O. a P. TRČKOVÁ. *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3.



*Obr. 13 – Záchrana ve dvojici. Ondřej Franěk, Pavla Trčková*

Na Obr. 14 jsou zachránci dva, kdy plavou vedle sebe v dostatečné vzdálenosti, aby se vyčerpaný plavec mohl zachytit. Zachycení probíhá za vnitřní ramena zachránců, kdy vyčerpaný odpočívá mezi nimi a nechá se táhnout ke břehu nebo do nižších vod, kde už stačí a nemusí mu hrozit tonutí.



*Obr. 14 – Záchrana ve trojici. Ondřej Franěk, Pavla Trčková*

Na Obr. 15 vidíme jinou situaci, při které jsou přítomni opět dva zachránci. Zachránci zde plavou v dostatečném rozestupu za sebou a vyčerpaný plavec je zachycen pomocí paží a kotníků mezi nimi. Zachránce plavoucí první musí udržovat stále stejnou

vzdálenost od druhého zachránce plavoucího vzadu. Vyčerpaný plavec se zachytí předního zachránce za ramena pomocí rukou a druhému zachránci položí na ramena své kotníky a nártu, použitím tzv. „flexe“ se za něho zahákne. I v tomto případě je omezen pohyb vyčerpaného, aby svým zachráncům nepřivodil úraz.

Při záchraně tonoucího a pomoci vyčerpanému plavci je důležité, aby byl ten, kdo potřebuje zachránit, klidný, nepropadal panice, nekopal okolo sebe a dbal pokynů zachránců. Ti s ním musejí komunikovat a udržet kontakt, aby vyčerpaný klid zachoval a měl pocit jistoty. V opačném případě hrozí utonutí oběma stranám.



*Obr. 15 – Pomoc vyčerpanému plavci. Ondřej Franěk, Pavla Trčková*

S žáky prvního stupně můžeme zkoušet i takovéto metody záchrany, a to pomocí různé motivace. Zábavná může být hra na vlak, autobus nebo zahrát si, že jednomu z trojice zmrzly nohy/má svázané nohy (Obr. 14 a Obr. 15), jak ho dopravíte do bezpečí? Dále soutěže typu – kdo dojede dřív do cíle? Zároveň bych se vyhnula aktivitám – kdo dojede nejdál? Žáci jsou velmi soutěživí a chceme se vyhnout vyčerpání, potíží a stále je držet v bezpečí. Je důležité nepřeceňovat jejich síly.

#### 9.4 SEBEZÁCHRANA

Žáky musíme naučit, že se mohou zachránit i sami. Při vyčerpání se položí na hladinu „na znak“ a nechají se nadnášet vodou (viz Obr. 16). Tato činnost jim může pomoci v načerpání sil a hlavně přidá čas na případnou záchranu od někoho jiného.<sup>18</sup>



*Obr. 16 – Sebezáchrana. Autor neznámý*

---

<sup>18</sup> U VODY BEZ NEHODY. *Sebezáchrana – vznášení ve vodě* [online]. Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021] – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty/>

## 10 HRY A SOUTĚŽE S TEMATIKOU VODNÍ ZÁCHRANY

Žákům je nutné výuku zpříjemnit, ale zároveň je nezbytně nutné, aby si informace z oblasti první pomoci a záchrany tonoucího vštípili a zapamatovali natolik, aby byli schopni v případě nouze reagovat, pomoci a zachránit tonoucího. Nyní se zaměřím na volnočasové aktivity žáků, které obsahují prvky vodní záchrany. Tyto níže popsané činnosti je možné využít i při výuce ve školských zařízeních.

### 10.1 SOUTĚŽ VODNÍHO ZÁCHRANNÉHO SPORTU

Vodní záchranný sport neboli lifesaving je jedna z volnočasových aktivit pořádaných VZS ČČK. Jedná se o juniorskou i seniorskou reprezentaci zahrnující systém postupových soutěží, díky kterým se účastníci nominují do reprezentace na mistrovství Evropy nebo mistrovství světa ve vodním záchranném sportu. Spolky připravují sportovce při pravidelných trénincích a každoročně se konají závody, kdy vyvrcholením sezóny je mistrovství republiky. Při této příležitosti jsou dle svých výsledků vybráni reprezentanti na mistrovství Evropy a mistrovství světa. Další důležitou součástí soutěží je také mistrovství republiky na volné vodě.<sup>21</sup>

Příprava na tyto soutěže zahrnuje znalost a aktivity nejen záchranného sportu, ale také záchrannářskou činnost jako takovou. Mezi přípravné aktivity patří výuka první pomoci, základy lanové techniky, plavání a další činnosti, které musí vodní záchrannář umět. Celkový výcvik je dokončen složením „balíčků dovedností“ požadované kvalifikace dle vzdělávacího programu VZS.<sup>22</sup>

### VZDĚLÁVACÍ PROGRAM VZS

Následující text je citován doslovně, vzhledem k tomu, že se jedná o odbornou kvalifikaci vydanou VZS ČČK. Tudíž ho nelze jinak upravit.

---

<sup>21</sup> VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Sport a mládež* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/sport-a-mladez/>

<sup>22</sup> VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Vzdělávací program* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/vzdelavani-a-vycvik/vzdelavaci-program/>

### **„Kvalifikace mládeže**

*Mladý záchranář 7 / Z7*

- 6 až 10 let

*Mladý záchranář 6 / Z6*

- 10 až 14 let

*Mladý záchranář 5 / Z5*

- 14 až 18 let

### **Kvalifikační minima**

*Záchranářské minimum / ZM*

- Minimální kvalifikace potřebná pro získání statutu řádného člena VZS.

*Minimum VZS pro volnou vodu / MVV*

- Minimální kvalifikace pro výkon služby na stanicích VZS.

*Vůdce záchranného plavidla / VZP*

- Minimální kvalifikace pro vedení záchranářských plavidel VZS.

### **Základní kvalifikace**

*Záchranář 3 / Z3*

- Kvalifikace Z3 je vstupní podmínkou kurzů Z2 a Záchranář VZS.

*Záchranář 2 / Z2*

- Kvalifikace Z2 je vstupní podmínkou pro některé pedagogické kvalifikace.

*Záchranář VZS*

- Kvalifikace Záchranář VZS je vstupní podmínkou pro některé pedagogické kvalifikace. Na vodních plochách a tocích zajišťuje bezpečnost jejich uživatelů, usměrňuje jejich chování a vodní aktivity a je-li nezbytné, je připraven vykonat příslušný záchranný zásah.



### ***Pedagogické kvalifikace***

#### *Školitel první pomoci / SPP*

- *Držitel kvalifikace je oprávněn vyučovat a zkoušet první pomoc v rámci kurzů, je-li k tomu pověřen.*

#### *Školitel pro bazénové kvalifikace / SBK*

- *Držitel kvalifikace SBK je kompetentní účastnit se jako člen zkušební komise a provádět výukovou činnost na kurzech VZP na základě pověření Prezidiem. Podílí se na přípravě a organizaci kurzů a seminářů a tvorbě výukových materiálů*

#### *Školitel vůdců záchrannářského plavidla / SVZP*

- *Držitel kvalifikace SVZP je oprávněn účastnit se jako člen zkušební komise a provádět výukovou činnost na kurzech VZP na základě pověření Prezidiem. Podílí se na přípravě a organizaci kurzů a seminářů v tvorbě výukových materiálů.*

#### *Instruktor ZVV*

- *Držitel kvalifikace Instruktor VZS je na základě pověření kompetentní provádět výukovou činnost a účastnit se zkoušek jako člen zkušební komise.*

#### *Lektor ZVV*

- *Držitel kvalifikace Lektor VZS je na základě pověření kompetentní provádět výukovou činnost a účastnit se zkoušek jako člen Zkušební komise.“<sup>22</sup>*

---

<sup>22</sup> VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. Vzdělávací program [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021]– dostupné z: <https://www.vzs.cz/vzdelavani-a-vycvik/vzdelavaci-program/>

**DISCIPLÍNY VODNÍHO ZÁCHRANNÉHO SPORTU:**

V této části zmíním disciplíny celostátní – národní soutěže družstev. Po aktualizaci Soutěžního řádu a pravidel soutěží Vodní záchranné služby ČČK v roce 2002, které jsou platné dodnes, se setkáme s těmito disciplínami:

- záchrana tonoucího pomocí záchranného míče
- záchrana tonoucího pomocí plavidla
- záchrana tonoucího pomocí windsurfového prkna
- kardiopulmonální resuscitace <sup>12</sup>

Dalšími disciplínami jsou tyto štafety:

- štafeta 3 x 100 metrů plavání za ztížených podmínek
- štafeta 3 x 100 metrů plavání se základní potápěčskou výstrojí za ztížených podmínek
- štafeta 3 x 100 metrů tažení modelu <sup>12</sup>

Všechny tyto disciplíny podrobněji popíši níže.

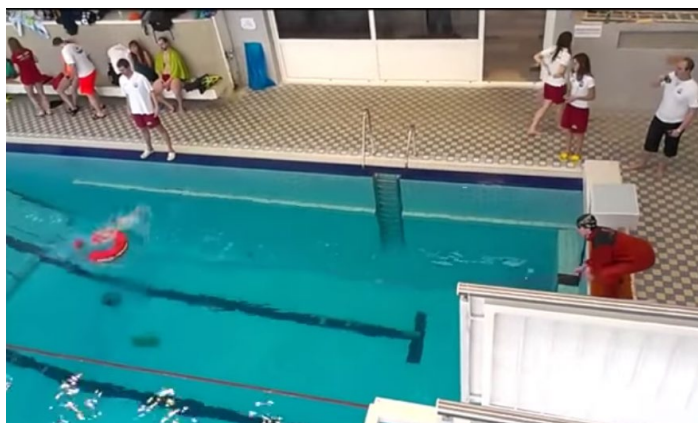
**1. Záchrana tonoucího pomocí záchranného míče/podkovy**

První člen v odhodovém prostoru po startovním výstřelu uchopí míč/podkovu a hází k ukotvené bóji (viz Obr. 17). Hází k bóji, dokud se jí nedotkne nebo nevyprší časová lhůta. Po dotyku vytáhne míč/podkovu a předává dalšímu členovi týmu. Disciplína je ukončena dotykem míče/podkovy o zem (míč/podkova musí být zároveň v ruce posledního – třetího člena týmu). Počítají se zásahy a měří se dosažený čas. Ztráta míče/podkovy či lana znamená diskvalifikaci družstva.

Nepovoleno: Hody obouruč, kopání, bez dovolení opuštění odhodového prostoru, použití jakýchkoliv jiných pomůcek (zahrnuje i náplast, rukavice apod.) <sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> SKOŘEPA P. a kol. *Soutěžní řád a pravidla soutěží VZS ČČK*. Praha: Vodní záchranná služba ČČK, 2002



Obr. 17 – Záchrana tonoucího pomocí záchranné podkovy. Erik Vidlák

## 2. Záchrana tonoucího pomocí plavidla

Tonoucí, veslař a zachránce jsou připraveni na startovní čáře. Na povel plave tonoucí 60 metrů k bóji. Po tom, co se tonoucí dotkne bóje, vyráží na povel rozhodčího (bílý prapor) zachránce a veslař do lodě. Zachránce může při cestě k tonoucímu vypomáhat veslaři. Po přiblížení k tonoucímu skočí záchranář pro tonoucího, který se do dotyku záchranáře nesmí pustit bóje. Nalodění tonoucího provádí jak veslař, tak zachránce. Tonoucí nesmí pomáhat. Zároveň při zpáteční cestě může veslovat pouze veslař. Po projetí cílové čáry se spouští transportní čas, kdy musí veslař a zachránce položit tonoucího do stabilizované polohy na nosítka a přenést na předem určené místo.<sup>12</sup>

## 3. Záchrana tonoucího pomocí windsurfového plováku

Této disciplíny se zúčastní tonoucí, zachránce a pomocník. Na povel plave tonoucí 60 metrů k bóji. Po tom, co se tonoucí dotkne bóje, povolí rozhodčí zachránce a pomocníkovi start. Pomocník si připraví nosítka. Mezitím zachránce jakkoliv naloží tonoucího na plovák a nesmí ztratit s tonoucí kontakt. Zároveň nesmí tonoucí jakkoli pomáhat. Při doplávání za cílovou čáru se stopne čas záchrany a následuje transportní čas. Pomocník má dovoleno vypomoci zachránce při dojezdu ve vodě. Naloží postiženého společně na nosítka, dají do stabilizační polohy a přenesou na předem určené místo. Po

<sup>12</sup> SKOŘEPA P. a kol., *Soutěžní řád a pravidla soutěží VZS ČČK*. Praha: Vodní záchranná služba ČČK, 2002

položení nosítek se zastavuje čas. Následně navází na disciplínu kardiopulmonální resuscitaci.<sup>12</sup>

#### 4. Kardiopulmonální resuscitace (oživování)

Tato disciplína plynule naváže na předchozí záchranu tonoucího pomocí windsurfování plováku. Dochází zde k simulaci zástavy dechu a oběhu postiženého (dříve tonoucího). Resuscitace je prováděna na modelu zachránce a pomocníkem, kdy model je v bezvědomí, nedýchá, bez srdečního pulzu, nekrvácí a není nijak zraněn. Členové provádí resuscitaci, dokud není disciplína ukončena rozhodčími. Hodnocení spočívá v kvalitě provedení záchran. Přiděleny jsou trestné body (max. 12,5 trestných bodů) při špatné manipulaci a připisují se k celkovému výsledku ve všech disciplínách.<sup>12</sup>

#### 5. Štafeta 3x 100 metrů plavání za ztížených podmínek

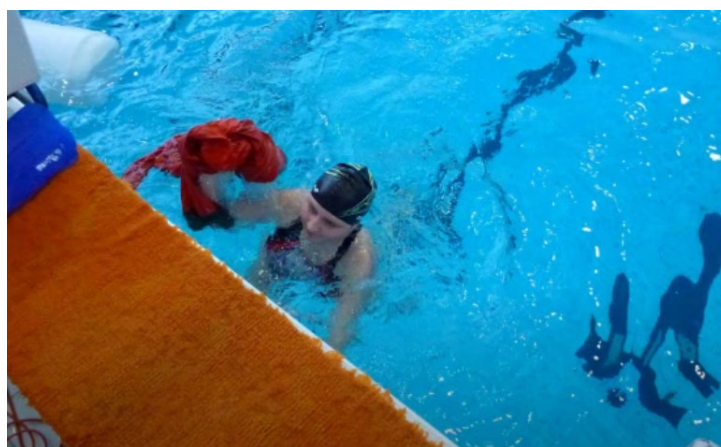
Každý z členů týmu plave 100 metrů. Z toho 50 metrů plavou v oblečení (namočený oděv, zapnutý minimálně na jeden knoflík, zavázaná šňůrka) a 50 metrů bez oblečení. Po startovním pokynu první člen plave volným stylem v oblečení (viz Obr. 18), podplave překážku (po 37,5 metrech od startu), na obrátce si svleče šaty a uloží je na obrátkové zařízení (viz Obr. 19), plave zpět, nyní bez oděvu, podplave opět překážku a po doteku v cíli pokračuje druhý člen. Ten provádí totéž a po cílovém doteku třetího člena se zastavuje čas.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> SKOŘEPA P. a kol., *Soutěžní řád a pravidla soutěží VZS ČČK*. Praha: Vodní záchranná služba ČČK, 2002



*Obr. 18 – Štafeta 3x 100 m plavání za ztížených podmínek. Erik Vidlák*

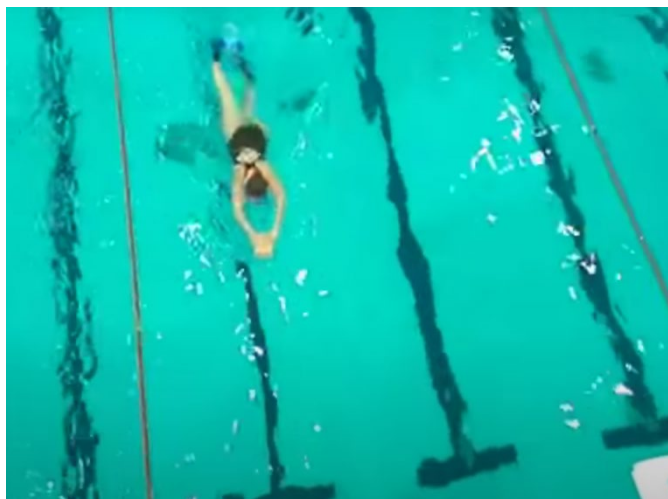


*Obr. 19 – Štafeta 3x 100m plavání za ztížených podmínek. Erik Vidlák*

#### 6. Štafeta 3x 100 m plavání se základní potápěčskou výstrojí za ztížených podmínek

Každý z členů týmu plave 100 metrů – 50 metrů s břemenem a 50 metrů bez břemene. Členové mají potápěčskou výstroj ABC – potápěčskou masku, dýchací trubici a ploutve. Po zaznění startovního signálu se první člen vystrojí a uchopí cihlu (břemeno), se kterou plave 50 metrů. Cihlu musí stále držet alespoň v jedné ruce. Následně podplave překážku a odloží cihlu na obrátkovou stěnu. Zpět plave již bez břemene, opět podplave překážku a po předání štafety si druhý člen obleče výstroj a provede stejný úkon. Čas se zastaví po cílovém dotyku třetího člena týmu.

Závodník nesmí ztratit břemeno. Pokud upustí cihlu, ale vyloví ji, může pokračovat v závodě. Dále není dovolen pohyb vpřed při úpravě trubice či masky a závod musí být dokončen s minimálně jednou ploutví (při ztrátě je povoleno nasazení ploutve).<sup>12</sup>



*Obr. 20 - Štafeta 3x 100 m plavání se základní potápěčskou výstrojí za ztížených podmínek.*

*Erik Vidlák*

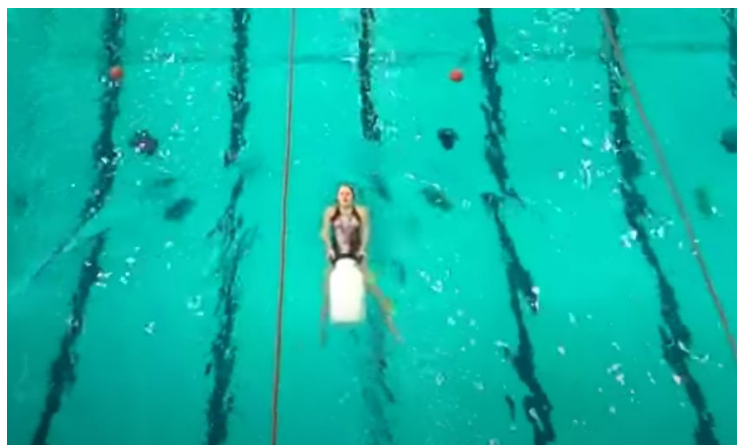
#### 7. Štafeta 3x 100 metrů tažení modelu tonoucího

Každý z členů týmu plave 100 metrů s modelem (Obr. 21). Po zaznění startovního povelu první člen plave 50 metrů s modelem, udělá obrátku, při které nesmí model upustit a plave zpět. Následně model předá v cíli druhému členu družstva a ten po totožném úkonu předá třetímu. Čas se zastavuje při cílovém dotyku třetího členu družstva.

Závodník nesmí model tlačit před sebou, ale musí plavat v poloze na znak. Model se nesmí ponořit a hlava musí být stále nad vodou. Dále je zakázáno model tlačit před sebou a musí se tedy táhnout. Nohama je dovolen jakýkoli pohyb (včetně běhu, pokud to umožňuje hloubka vody).<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> SKOŘEPA P. a kol., *Soutěžní řád a pravidla soutěží VZS ČČK*. Praha: Vodní záchranná služba ČČK, 2002



*Obr. 21 - Štafeta 3x 100 metrů tažení modelu tonoucího. Erik Vidlák*

## 10.2 KROUŽEK PLAVÁNÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ

Plavecký kroužek spadá pod správu VZS ČČK, kdy jsou jeho členové zároveň lektory výcviku. Tato volnočasová aktivita je určena dětem a mládeži od 12 do 18 let. Schůzky jsou pravidelné – jednou týdně. Výhodou je, pokud umí přihlášený jeden plavecký styl. Není nutné být perfektní a vytrénovaný plavec, to zdokonalí vedoucí kroužku. Cílem tohoto projektu je naučit různé záchranné techniky, práci s pomůckami okolo vody i ve vodě a zlepšení fyzické kondice. Nemalou součástí lekcí je výuka první pomoci a obecné znalosti o bazénové i volné vodě. Zároveň slouží v případě dalšího zájmu jako úvodní kurz do vodního záchranného sportu (viz kapitola 10.1).

Co se týče finanční zátěže kroužku, tak se cena pohybuje okolo 5000 Kč, kdy si zaplatíte kurz na 6 měsíců (min. 4x měsíčně), trenéra plavání a záchranných dovedností, vstupy do bazénu na 2h týdně (trénink je 1h týdně) a doprovod dětí smí využít volnou dráhu v době tréninku.

## 10.3 HRY

Hry a soutěže je nutné zařazovat do hodin plavání, protože každý žák má soutěživost zabudovanou ve své psychické stránce. Zároveň slouží k posílení fyzické kondice žáků a získání dovedností. V neposlední řadě seznámí žáky se záchranou tonoucího, a to především zábavnou formou. Níže popsané aktivity lze chápat jako sborník činností pro výuku vodní záchrany během výuky v bazénu.

### 1. Bezruké šlapání vody

- Na písknutí píšťalky či jiný domluvený zvukový signál všichni žáci zvednou ruce nad hlavu a snaží se udržet nad vodou pouze pomocí šlapání vody.
- Kdo vydrží nejdéle, vyhrává.

### 2. Útěk se svázanýma rukama za zády

- Žáci byli uneseni. Musí mít „svázané“ (spojené) ruce za zády a na písknutí píšťalky či jiný domluvený zvukový signál se snaží bez použití rukou uplavat co největší vzdálenost.
- Styl útěku je na žácích.
- Kdo doplave za bóji, zachránil se.
- Alternativa: Kdo doplave nejdál, vyhrává.

### 3. Plavání v oblečení

- Žáci na písknutí píšťalky či jiný domluvený signál skočí do bazénu pomocí „skoku do neznámé vody“ (viz kapitola 8.2) a musí co nejrychleji doplavat na druhou stranu bazénu.
- Kdo doplave na druhou stranu nejrychleji, vyhrál.
- Alternativa: Když žáci doplavou na druhou stranu bazénu, musí sebrat předmět umístěný na kraji bazénu a plavat co nejrychleji zpět.

### 4. Záchrana tonoucího

- Plavec se „topí“ a leží bez hnutí na vodní hladině v poloze „znak“. Zachránce ho uchopí pod bradou a drží mu hlavu nad vodou. Sám plave tak, aby tonoucího nekopl.
- Pak si role vystřídají.



### 5. Dva zachránci

- Žáky rozdělíme do trojic. Jeden se „topí“ a dva zachránci ho přepraví k bóji, tak aby neměl potopenou hlavu.
- Postupně si všichni vystřídají roli na tonoucího.
- Vyhrává družstvo, které zvládne záchranu všech tří tonoucích v nejkratším čase.

### 6. Závod motorek

- Žáci utvoří dvojice. První se postaví v mělké vodě. Druhý se chytne za ramena nebo za boky prvního, zvedne nohy vzhůru a kope jako při stylu „kraul“. Tím dělá jakýsi motor. Společně tvoří motorku.
- Na zvuk píšťalky či jiný domluvený zvukový signál se první rozběhne.
- Motorka, která jako první dorazí do cíle, vyhrává závody.

### 7. Transport raněného

- Žáci utvoří dvojice. Jeden hraje raněného a druhý je zachránce.
- Raněný leží nehybně na vodní hladině v poloze na „znak“. Zachránce si položí jeho hlavu na svůj hrudník. To mu umožní při plavání stylu „znak“ používat jak ruce, tak nohy.
- Žáci si později vymění role.
- Alternativa: Pro usnadnění transportu a nadlehčení zachránce můžeme přidat pomůcku plovací destičku.

### 8. Házečka

- Žáky rozdělíme do dvou skupin, kdy jeden žák ze skupiny je ve vodě a ostatní utvoří zástup. První žák v zástupu má házečku a druhý, který stojí za ním, drží konec provazu. První žák hází házečku tonoucímu žákovi ve vodě. Ten ji chytí a nechá se táhnout zbytkem týmu. Celá skupina na souši přitáhne tonoucího na břeh.
- Kdo rychleji vytáhne tonoucího, získává bod.

- Žák, který házel házečkou je nyní v roli tonoucího. Tímto způsobem se celá skupina vystřídá.
- Čím přesnější je hod tonoucímu, tím kratší je čas.

## 11 DOTAZNÍKY A JEJICH VYHODNOCENÍ

K tvorbě dotazníku jsem použila platformu Survio.com, která nabízí rozeslání dotazníku jak přes různé aplikace, tak i pomocí konkrétní internetové adresy. Další výhodou je výsledná analýza dat, kterou lze později převést do formátu PDF, Word, Excel, Google Sheets a CSV. Jelikož mi ale nevyhovovala ani jedna varianta, přepsala jsem data do svého grafového zobrazení ve formátu Excel.

### 11.1 INFORMACE O RESPONDENTECH

Dotazníky byly rozeslány učitelům, kteří působí na 1. stupni ZŠ, a to v rámci celého Jihočeského kraje. Respondenty jsem oslovila pomocí emailových adres získaných na internetových stránkách základních škol. Celkem odpovědělo 53 pedagogů.

Dotazovaní odpovídali na 7 otázek týkajících se tématu první pomoci a vodní záchrany tonoucího. Otázky byly jak otevřené, tak uzavřené. První 4 uzavřené otázky byly zaměřeny na samotné respondenty, jestli jsou přítomni na výuce, zda jsou sami vyučujícími plavání, nebo pouze pozorovateli, má jejich škola ve svých prostorách bazén, nebo jak se případně s žáky přemísťují. Následující 5. otázka zjišťovala od respondentů, zda vyučují prvky vodní záchrany, či nikoli. Další otázka se zaměřila na kvalifikaci odpovídajících potřebnou k výuce první pomoci. Se základními informacemi se setkal každý z nás již během svého vzdělávacího procesu. K dalšímu předávání těchto informací žákům je však vhodné zajistit si doplňující kurz (např. pořádaný organizací ČČK). Poslední otázka je jako jediná otevřená, čímž umožňuje respondentům vyjádřit jejich zkušenosti s výukou vodní záchrany během hodin plavání.

## 11.2 ÚKOLY A HYPOTÉZY VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

### ÚKOLY DOTAZNÍKU

- Uvedení možností zařazování první pomoci a záchrany tonoucího v hodinách plavání a jiných předmětech na 1. stupni ZŠ.
- Popis zařazení aktivit týkajících se první pomoci a záchrany tonoucího ve výuce 1. stupně ZŠ.
- Zjištění odborného vzdělání pedagogů ve směru první pomoci a záchrany tonoucího a jejich praktické využití při hodinách plavání či v jiných předmětech.

### HYPOTÉZY DOTAZNÍKU

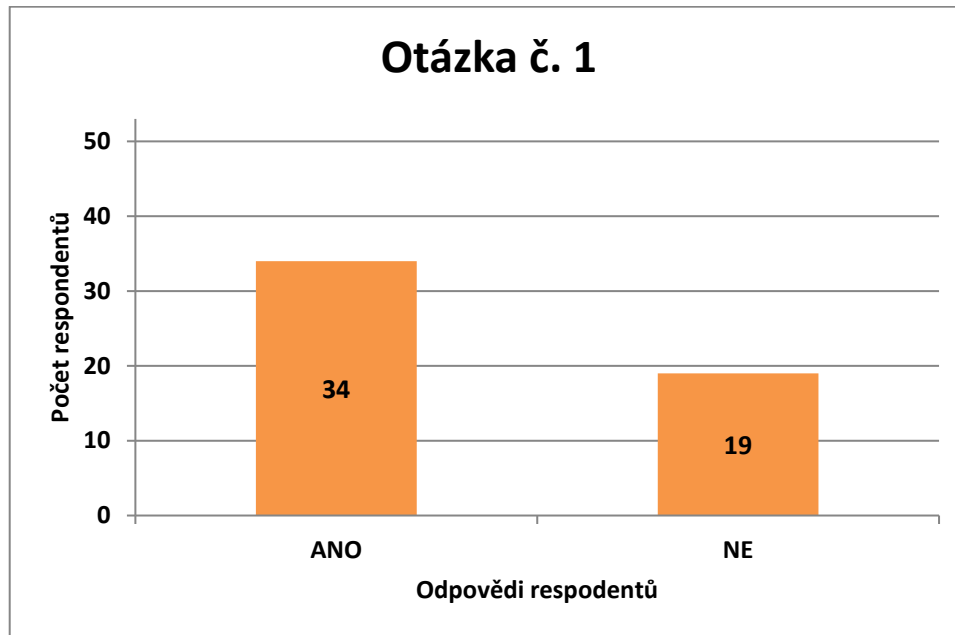
H1 Předpokládám, že učitelé na 1. stupni ZŠ nejsou dostatečně proškoleni či dozdělováni pro výuku první pomoci a záchrany tonoucího.

H2 Předpokládám, že výuka první pomoci a záchrany tonoucího ve výuce plavání buď zcela chybí, nebo je zařazována minimálně.

### 11.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

#### Otázka č. 1: Vyučujete plavání na 1. stupni ZŠ?

Ze zpracovaných odpovědí je patrné, že většina respondentů odpověděla kladně (34). Tato část obsahuje 64 % ze všech odpovědí. Zbylých 19 odpovědí bylo záporných.

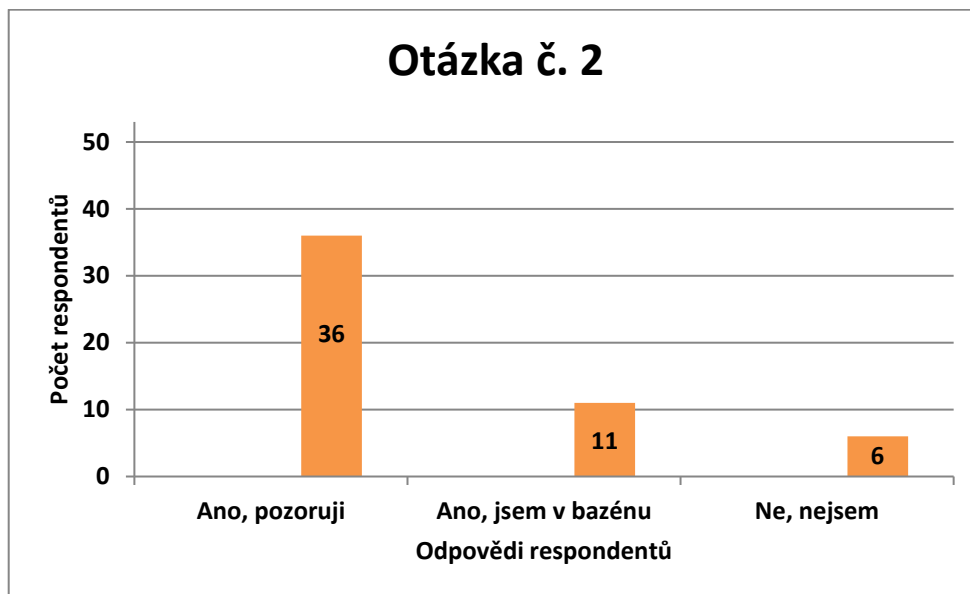


Graf 2: Otázka č. 1 – Vyučujete plavání na 1. stupni ZŠ?

Zdroj: Vlastní

**Otázka č. 2: Pokud ne, jste přítomni na probíhající hodině plavání?**

Na tuto otázku respondenti vybírali ze tří odpovědí. Většina pedagogů (36) odpověděla, že žáky během výuky pozoruje. Tato část představuje 68 % ze všech 53 odpovědí. Dále je pouhých 21 % přítomno přímo v bazénu (11) a 11 % není přítomno vůbec (6).

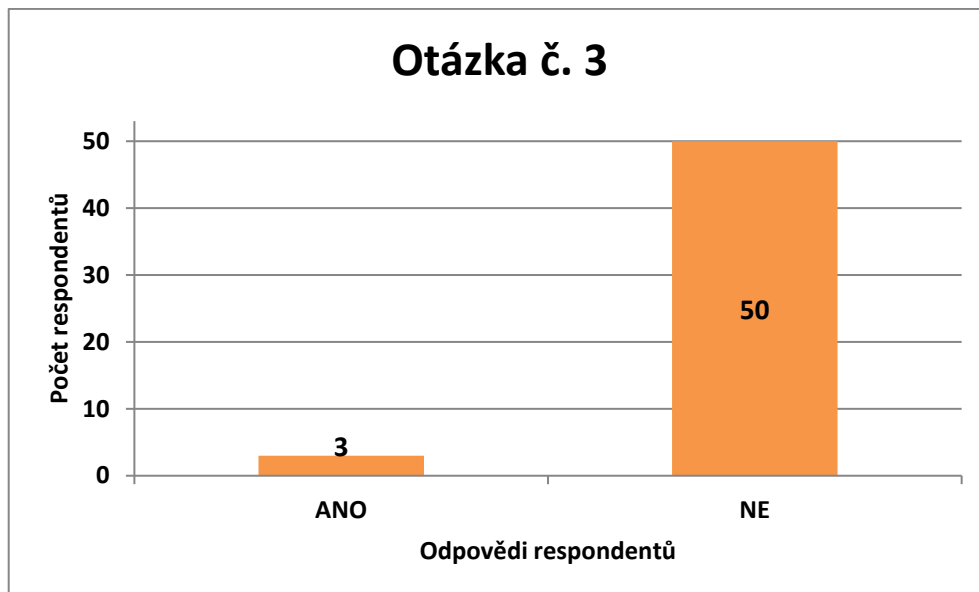


*Graf 3: Otázka č. 2 – Pokud ne, jste přítomni na vyučující hodině plavání?*

*Zdroj: Vlastní*

**Otázka č. 3: Máte plavecký bazén v prostorách školy?**

Tato otázka byla zaměřena na vybavenost škol, kde předpokládám, že většina tázaných pedagogů působí. Ze získaných odpovědí je jasně vidět, jaká část škol převažuje. Ze všech 53 odpovědí mají bazén v prostorách školy pouze 3 odpovídající (6 %). Zbylých 94 % se musí s žáky nějakým způsobem dopravit do plaveckého zařízení. Na to navazuje následující otázka č. 4.

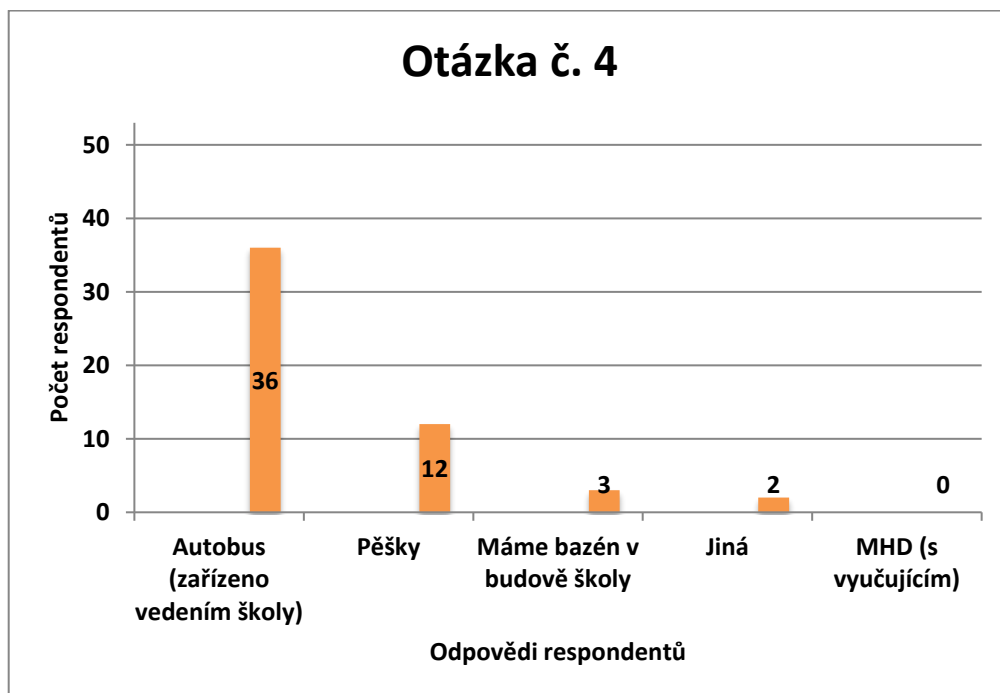


*Graf 4: Otázka č. 3 – Máte plavecký bazén v prostorách školy?*

*Zdroj: Vlastní*

#### Otázka č. 4: Pokud ne, jak se přemísťujete s žáky na výuku plavání?

V této otázce „Jak se přemísťujete žáky na výuku plavání, pokud nemáte ve škole plavecký bazén?“ respondenti odpovídali pomocí zaškrtování odpovědí: Autobus (zařízeno vedením školy), pěšky, MHD, jiným způsobem nebo máme bazén v budově školy. Hodnota s nejvíce počtem odpovědí (36) dokazuje, že se 68 % dotazovaných přemísťuje pomocí autobusu, kdy je převoz domluven vedením školy. Pěšky se se svými žáky dopravuje 23 % pedagogů. Jak jsme se dozvěděli v minulé otázce, 3 odpovídající mají bazén v budově školy. Dva respondenti zaškrtnli možnost „Jiné“. Zároveň nikdo z pedagogů nevyužívá možnost městské hromadné dopravy (v grafu MHD).



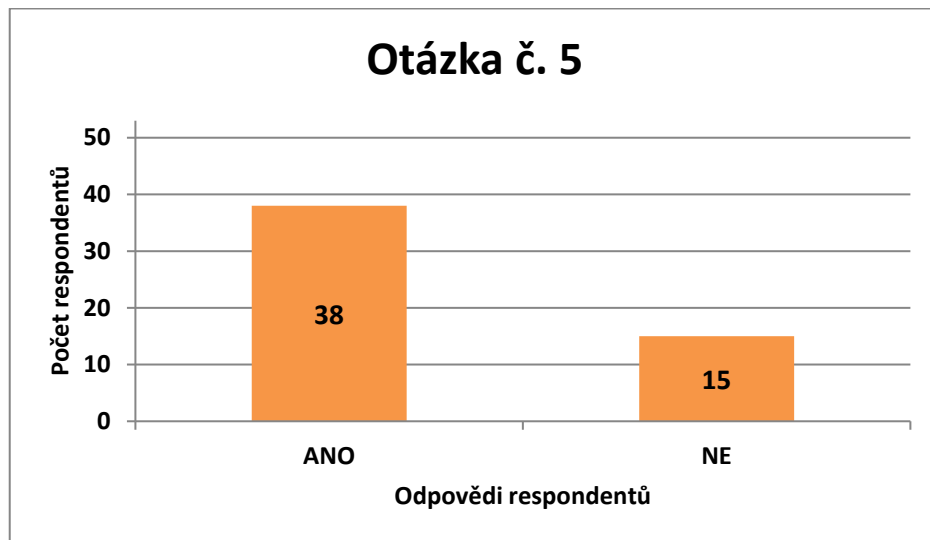
Graf 5: Otázka č. 4 – Pokud ne, jak se přemísťujete s žáky na výuku plavání?

Zdroj: Vlastní



**Otázka č. 5: Učíte žáky poskytovat pomoc unavenému a tonoucímu plavci?**

Nyní se dostáváme k nejdůležitější otázce z celého dotazníku. Na otázku týkající se výuky pomoci unavenému a tonoucímu plavci 72 % odpovědělo kladně. Oproti tomu zbylých 15 odpovídajících (28 %) vodní záchranu do své výuky nezařazuje.

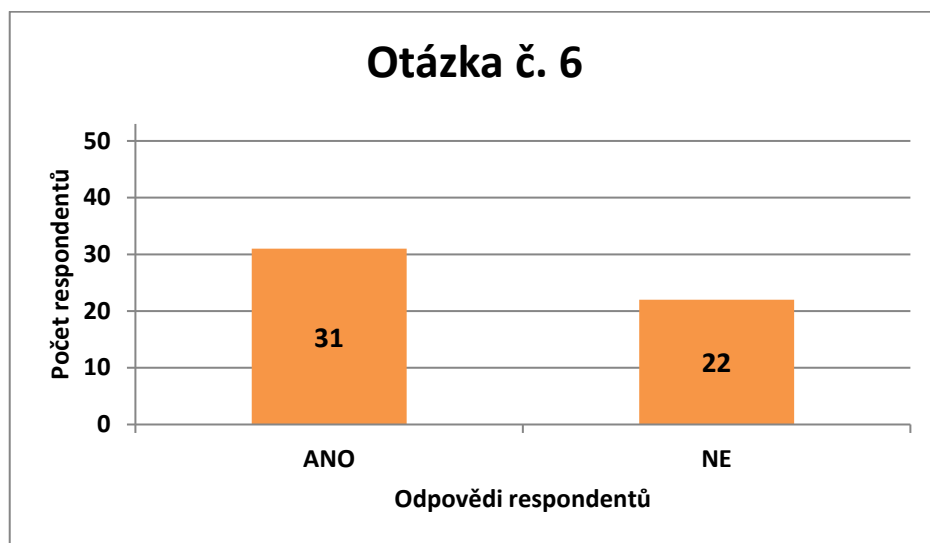


Graf 6: Otázka č. 5 – Učíte žáky poskytovat pomoc unavenému a tonoucímu plavci?

Zdroj: Vlastní

**Otázka č. 6: Máte nějaké kurzy, školení, doplňující vzdělání pro výuku první pomoci?**

Následně jsem zjišťovala doplňující kvalifikaci potřebnou k výuce první pomoci. Základní informace byly předány během vzdělávacího procesu všem, v této otázce se však ptám na doplňující vzdělání v tomto odvětví. Z celkového počtu 53 respondentů odpovědělo ano 58 %. Zbýlých 22 odpovědí (42 %) bylo záporných.



*Graf 7: Otázka č. 6 - Máte nějaké kurzy, školení, doplňující vzdělání pro výuku první pomoci?*

*Zdroj: Vlastní*

**Otázka č. 7: Využíváte vy, případně cvičitel plavání, hry k získání dovedností týkající se vodní záchrany?**

Tato otázka byla jako jediná z celého dotazníku otevřená a odpovídající měli možnost popsat svou výuku vodní záchrany a pomoci tonoucímu plavci. Z obsahového hlediska se všechny odpovědi daly shrnout do 3 odpovědí – ano, ne, nevím.

Respondenti, kteří byli zařazeni do skupiny „ano“ (40 %), odpověděli takto:

- Jednoslovné „Ano“. (9 odpovědí)
- Ano, cvičitel plavání učí děti záchranu tonoucích i pomocí her. Děti se navzájem zachraňují. (1 odpověď)
- Učitel plavání žáky seznamuje, ale pouze jednoduchou formou. (1 odpověď)
- Pouze vysvětlí a ukáže. (1 odpověď)
- Já ano, cvičitelé však nikoli. (1 odpověď)
- Jen u dobrých plavců. (1 odpověď)
- Ano, lovení předmětů, plavání s pomůckami. (1 odpověď)
- Tuto výuku nám zajišťuje plavecká škola, kdy cvičitelé používají hry. (1 odpověď)
- Plavčíci v bazénu jistě ano. (1 odpověď)
- Ano. Využívají se k zesílení, ale získání dovedností úplně ne. (1 odpověď)
- Jak kdy. (1 odpověď)
- Návik na suchu, s panenkou a se spolužáky. (1 odpověď)
- Samozřejmě. (1 odpověď)

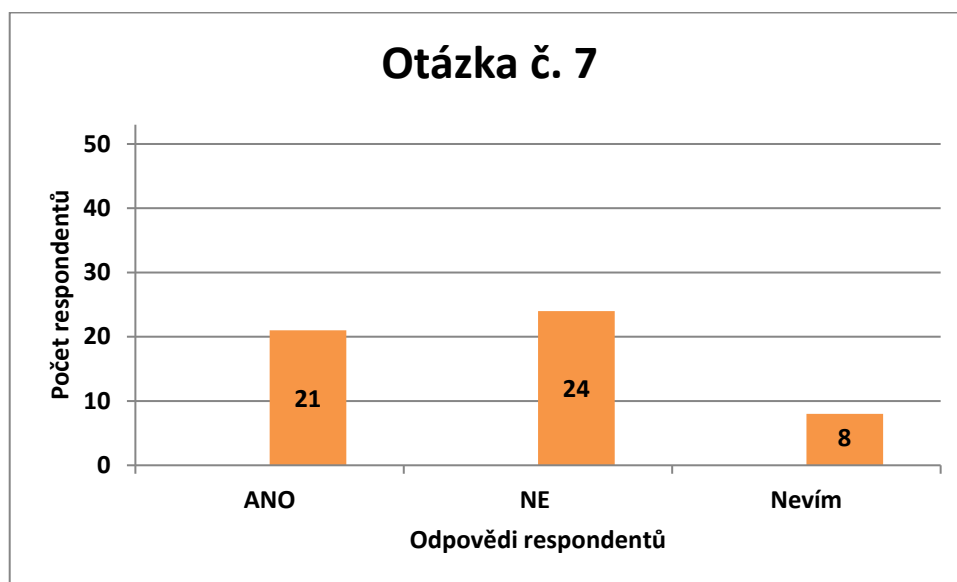
Respondenti, kteří byli zařazeni do skupiny „ne“ (45 %), odpověděli takto:

- Jednoslovné „Ne“. (20 odpovědí)
- Spíše ne. (1 odpověď)
- Myslím, že ne. (1 odpověď)

- Vyučující plavání jsou nepříjemní a pouze křičí. Hry u nás moc nepoužívají. (1 odpověď)
- Nevyužívám. (1 odpověď)

Respondenti, kteří byli zařazeni do skupiny „nevím“ (15 %) odpověděli takto:

- Jednoslovné „Nevím“. (4 odpovědi)
- Nevím. Naposledy, kdy jsem jezdila na plavání, tak se to nedělo. (1 odpověď)
- Asi ano, ale nedokážu přesně říci. (1 odpověď)
- Myslím, že to s dětmi instruktoři nenacvičují, nebo jsem si toho nevšimla. (1 odpověď)
- Nejsem si jistá. Prvnáčky a druháčky, které učím, učí plavčíci v bazénu nebát se vody a zvládat základní plavecké dovednosti. Záchranu asi učí až ty starší. (1 odpověď)



Graf 8: Otázka č. 7 - Využíváte vy, případně cvičitel plavání, hry k získání dovedností týkající se vodní záchrany?

Zdroj: Vlastní

## 12 DISKUSE

Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala výuku první pomoci a záchrany tonoucího, protože jsem byla přesvědčena o jejím nedostatečném zařazení do školních osnov na 1. stupni ZŠ. Po prostudování RVP ZV jsem se přesvědčila, že tomuto tématu není kladen tak velký prostor, jaký by dle mého názoru měl být. Výuka první pomoci a záchrany tonoucího je nezbytně důležitá pro předcházení utonutí a nejen u dětí, ale i u dospělých.

Ze začátku jsem shromažďovala základní informace o tonutí a získávala všeobecný přehled o první pomoci. K tomuto účelu jsem využila literaturu převážně pro studium medicíny, protože metodického materiálu s tímto zaměřením pro vyučující na 1. stupni ZŠ není mnoho. Z této škály knih jsem vybrala „Příručku první pomoci“, která mi byla zdrojem i pro obrazový materiál. Dále velmi přínosným zdrojem mi byla internetová stránka [www.bezpecnedetstvi.cz](http://www.bezpecnedetstvi.cz)<sup>18</sup>, která obsahuje i videomateriál vhodný pro žáky na 1. Stupni ZŠ. Zároveň jsem z této stránky čerpala obrázkovou dokumentaci k popisovaným pomůckám vhodným k výuce vodní záchrany. Co se týče pomůcek pro výuku samotného plavání, byla mi nápomocna kniha „Hrajeme si na plavání“, kde autorka přidává své vlastní zkušenosti a názory.

Tyto internetové a literární zdroje mi byly předlohou pro sestavení her a aktivit, které by ve výuce neměli chybět a mohli by sloužit jako sborník aktivit pro výuku první pomoci a vodní záchrany. Sepsala jsem i tzv. „suchou“ variantu výuky pro ty, kteří nemají možnost vyučovat vodní záchrany v bazénu. Tímto způsobem lze zařadit prvky vodní záchrany např. do výuky prvouky, tělesné výchovy, přírodopisu, biologie apod.

Konec práce byl věnován dotazníkům rozeslaným pedagogům působících na 1. Stupni ZŠ v Jihočeském kraji. Odpovídalo 53 respondentů. Obsahem tohoto dotazníku bylo 7 otázek – 6 uzavřených a 1 otevřená. Veškeré odpovědi jsem zpracovala pomocí grafického zobrazení v programu Microsoft Office Excel, z důvodu větší přehlednosti jeho výsledků.

Předpokládala jsem, že učitelé na 1. stupni ZŠ nejsou dostatečně proškoleni či dozdělávání pro výuku první pomoci a záchrany tonoucího. Proto jsem zařadila do dotazníku otázku č. 6 (viz Graf 7), kde jsem byla příjemně překvapena. Z 53 respondentů

---

<sup>18</sup> U VODY BEZ NEHODY. *Sebezáchrana – vznášení ve vodě* [online]. Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021] – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty/>

je proškolen 31. Bohužel ale, jak jsem předpokládala ve své druhé hypotéze, je výuka první pomoci a vodní záchrany zařazována buď minimálně, nebo zcela chybí. Na tento dotaz (viz otázka č. 5 – Graf 6) odpověděla většina, že se jejich žákům výuky vodní záchrany nedostává. Z tohoto důvodu jsem si vybrala psaní diplomové práce na téma vodní záchrany. Je důležité, aby se v budoucnu prvky první pomoci a záchrany tonoucího objevovali ve výuce žáků, proto doufám, že selepší povědomí veřejnosti v této problematice.

## ZÁVĚR

Mezi cíli mé diplomové práce bylo vytvořit přehled aktivit z oblasti první pomoci a záchrany tonoucího pro žáky 1. stupně základních škol, zjištění úrovně vzdělání pedagogů v tomto odvětví a míra zařazení první pomoci a záchrany tonoucího do výuky.

V začátcích práce jsem popsala problematiku první pomoci a vodní záchrany, charakteristiky základních pojmů a propojení s ostatním učivem. Zabrousili jsme také do historie první pomoci. Za nejvýznamnější moment v této části považuji založení Českého červeného kříže roku 1919. Ten, dle mého názoru, dodnes šíří osvětu a povědomí o první pomoci, a to největšího rozsahu u nás, jak mezi žáky, tak i dospělými lidmi. Dále jsme si vymezili základní dělení první pomoci na laickou první pomoc, odbornou přednemocniční neodkladnou péči a nemocniční péči.

Ve stěžejní části diplomové práce jsme se věnovali způsobům výuky v MŠ, ZŠ, SŠ a VŠ. Objasnili jsme si základní pojmy související se záchranou tonoucího a pravidly chování při rekreačním i závodním plavání. Následně jsme shrnuli situaci týkající se utonulých, a to i z hlediska příčin. K tomu nám posloužil statistický rozbor z let 2009 – 2018 získaný z ČSÚ.

Metodická část obsahovala aktivity vhodné pro výuku plavání a záchrany tonoucího na 1. stupni ZŠ. Zároveň zde lze nalézt popis pomůcek, komentář plavčíka k jejich využití a porovnání výhod a nevýhod části z nich. Nejdůležitější však byl přehled základního učiva první pomoci a záchrany tonoucího pro žáky 1. stupně ZŠ, doprovázený fotodokumentací převážně z metodické Příručky první pomoci (Franěk, Trčková, 2012). Následně byly připsány hry, soutěže a základní informace ke kroužku VZS.

Tato práce se jako jedna z mnoha dalších zabývá tématem první pomoci a záchrany tonoucího. V užším slova smyslu jsem se zaměřila na výuku 1. stupně na ZŠ, protože si myslím, že by jí měl být věnován větší prostor. Jelikož se úrazy stávají stále a nebude tomu jinak ani v příštích letech, předpokládám, že uplatnění pro téma mé práce bude i v budoucnu.

**RESUMÉ**

Diplomová práce shrnuje téma první pomoci a záchrany tonoucího ve výuce na 1. stupni ZŠ.

V teoretické části je charakterizována první pomoc z hlediska historie, základního dělení, způsobu výuky v MŠ, ZŠ, SŠ a VŠ, jsou zde objasněny základní pojmy související se záchranou tonoucího a pravidla chování při rekreačním i závodním plavání. Zároveň tato část zahrnuje statistický rozbor utonulých od roku 2009 do roku 2018.

Metodická část se zaměřuje na aktivity vhodné pro výuku plavání a záchrany tonoucího na 1. stupni ZŠ. Lze v ní nalézt seznam pomůcek využívaných při výuce plavání, komentář k jejich použití a zároveň porovnání výhod a nevýhod některých z nich. Nejdůležitějším tématem této části je však přehled základního učiva záchrany tonoucího pro žáky 1. stupně ZŠ, doprovázený obrazovou dokumentací.

Na závěr je vyhodnocen dotazník zasláný pedagogům působícím na 1. stupni ZŠ. Odpovědi jsou zpracovány z platformy Survio.com do grafového zobrazení pomocí Microsoft Office Excel.



**RESUMÉ**

The diploma thesis summarizes the topic of first aid and rescue of a drowning person in primary school teaching.

The theoretical part describes the theory related to this topic. Specifically, the history, types, basic concepts and methods of teaching first aid and rescuing a drowning person at kindergarden, primary school, elementary school, high school and university. The basic concepts related to the rescue of a drowning person and the rules of behavior during recreational and competitive swimming are clarified. At the same time, this part includes a statistical analysis of the drowned from 2009 to 2018.

The methodical part focuses on activities suitable for teaching swimming and rescuing a drowning person in primary school. We will find in it a list of aids used in teaching swimming, a commentary on their use and at the same time a comparison of the advantages and disadvantages of some of them. However, the most important topic of this part is an overview of the basic curriculum for drowning rescue for primary school pupils, accompanied by pictorial documentation.

Finally, a questionnaire sent to teachers working at primary school is evaluated. The answers are processed from the Survio.com platform into a graph display using Microsoft Office Excel.

## SEZNAM LITERATURY

1. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ T., *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda, 1998. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků.
2. ČECHOVSKÁ I. a T. MILER. *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283-3
3. ČUŘÍKOVÁ L., *Vodní sporty a zábavné formy plavání: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-114-6.
4. FRANĚK O. a P. TRČKOVÁ. *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoní, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3.
5. CHLEBUSOVÁ KANDRÁČOVÁ T., *Hrajeme si na plavání*. [Bolatice]: Tereza Chlebusová Kandráčová, 2019. ISBN 978-80-270-5976-8.
6. KELNAROVÁ J., *První pomoc I: pro studenty zdravotnických oborů*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4199-4.
7. MENCL V., *Didaktika plavání: Určeno pro posl. učitelství všeobec. vzdělávacích předmětů*. Plzeň: Pedagogická fakulta, 1988. ISBN 80-7043-003-6.
8. MILER T., *Prevence a záchrana tonoucích*. In Kolektiv. Dobrovolná sestra. Praha: Český červený kříž, 2007
9. MILER T., *Záchranář: Bezpečnost a záchrana u vody – bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže, 2007. ISBN 978-80-902805-5-7
10. PETRŽELA M., *První pomoc pro každého*. 2., doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5556-4.
11. RESCH J. a E. KUNTNER. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele: [učebnice pro základní školy]*. Olomouc: Hanex, c1997. ISBN 80-85783-18-5.

12. SKOŘEPA P. a kol. *Soutěžní řád a pravidla soutěží VZS ČČK*. Praha: Vodní záchranná služba ČČK, 2002
  
13. ŠTORKÁN R., *Nauč se plavat*. Praha: Olympia, 1971. Sport (Olympia).

## INTERNETOVÉ ZDROJE

14. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>
15. FALTÝN J. a kol., *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Národní ústav pro vzdělávání, 11. 2. 2021 [Cit. 19.2.2021] – dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4982/>
16. MÁLEK J., DVOŘÁK A., KNOR J. a kol. *První pomoc* [online]. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2012- 2012 [Cit. 18.12.2020] – dostupné z: [https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni\\_pomoc\\_2013\\_05\\_20.pdf](https://www.lf3.cuni.cz/3LF-782-version1-prvni_pomoc_2013_05_20.pdf)
17. SMOLÍKOVÁ K. a kol., *Rámcový vzdělávací program – předškolní vzdělávání* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 22. 12. 2017 [Cit. 19.2.2021]– dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/45304/>
18. U VODY BEZ NEHODY. *Sebezáchrana – vznášení ve vodě* [online]. Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021] – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty/>
19. VIDLÁK E., *Blatenská 250 MS VZS ČČK Třebíč* [online]. Youtube, 31. 3. 2013 [Cit. 12.2.2021] – dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab\\_channel=ErikVidl%3%A1k](https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab_channel=ErikVidl%3%A1k)
20. VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Desatero bezpečného pobytu u vody a Desatero bezpečného chování na ledu* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/prevence/>
21. VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Sport a mládež* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/sport-a-mladez/>
22. VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA ČČK. *Vzdělávací program* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021]– dostupné z: <https://www.vzs.cz/vzdelavani-a-vycvik/vzdelavaci-program/>
23. ZAORAL P., KREJČÍ J. *Záchranné pomůcky na bazénu* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021]– dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php>

## SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

## SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. 1 Mnemotechnické pomůcky IZS  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ, *Ochrana obyvatelstva a krizové řízení pro pedagogické pracovníky* [online]. Ministerstvo vnitra generální ředitelství HZS, Praha, 2019 [Cit. 15.1.2021] – dostupné z: [https://bezpecnostni.cuni.cz/BEZP-63-version1-modul\\_\\_\\_j.pdf](https://bezpecnostni.cuni.cz/BEZP-63-version1-modul___j.pdf)
- Obr. 2 Záchranný plovák  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ, *Záchranný plovák Baywatch Navy* [online]. Boatpark [Cit. 25.2.2021] – dostupné z: <https://www.boatpark.cz/zachranny-plovak-baywatch-navy.html>
- Obr. 3 Plavecká bójka se suchým vakem  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ, *Plavecká bójka a suchý vak HEAD – oranžová* [online]. Nejlevnejsisport.cz, 2007 – 2021, [Cit. 25.2.2021] – dostupné z: [https://www.nejlevnejsisport.cz/plavecka-bojka-suchy-head-oranzova-p-56903.html?gclid=Cj0KCQiAj9iBBhCJARIsAE9qRtCsyldGXqfsmukNkErg4YQTt-458BZYjzbFAFQOdeUAE6\\_n6k509CsaAgi4EALw\\_weB](https://www.nejlevnejsisport.cz/plavecka-bojka-suchy-head-oranzova-p-56903.html?gclid=Cj0KCQiAj9iBBhCJARIsAE9qRtCsyldGXqfsmukNkErg4YQTt-458BZYjzbFAFQOdeUAE6_n6k509CsaAgi4EALw_weB)
- Obr. 4 Univerzální pomůcka pro vodní záchranu  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ, *Záchranářský pás vzor VZS* [online]. E- shop VZS [Cit. 18.2.2021] – dostupné z: <http://shop.vzs.cz/index.php?s=product&id=86>
- Obr. 5 Podání neseprnutého pásu – dostupné z:  
Zdroj: KREJČÍ J., ZAORAL P., *Záchranný pás* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021] – dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php>
- Obr. 6 Tažení pomocí seprnutého pásu  
Zdroj: KREJČÍ J., ZAORAL P., *Záchranný pás* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021] – dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php>
- Obr. 7 Nadlehčení a zabezpečení  
Zdroj: KREJČÍ J., ZAORAL P., *Záchranný pás* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021] – dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php>

- Obr. 8 Použití záchranné podkovy  
Zdroj: KREJČÍ J., ZAORAL P., *Záchrana tonoucího ze břehu s použitím záchranné podkovy* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [Cit. 18.2.2021] – dostupné z: [Jhttps://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php](https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/bazen/pomucky.php)
- Obr. 9 Použití nosítek VZS ČČK  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ, *Výroční zpráva 2018* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., [Cit. 19.2.2021] – dostupné z: [https://www.vzs.cz/wp-content/uploads/2019/06/vzs\\_2018-vyrocní\\_zprava.pdf](https://www.vzs.cz/wp-content/uploads/2019/06/vzs_2018-vyrocní_zprava.pdf)
- Obr. 10 Záchranářský člun VZS ČČK  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ, *Výroční zpráva 2018* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., [Cit. 19.2.2021] – dostupné z: [https://www.vzs.cz/wp-content/uploads/2019/06/vzs\\_2018-vyrocní\\_zprava.pdf](https://www.vzs.cz/wp-content/uploads/2019/06/vzs_2018-vyrocní_zprava.pdf)
- Obr. 11 Použití házečky – dostupné z:  
Zdroj: FRANĚK O. a TRČKOVÁ P., *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3
- Obr. 12 Skok do neznámé vody  
Zdroj: FRANĚK O. a TRČKOVÁ P., *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3
- Obr. 13 Záchrana ve dvojici  
Zdroj: FRANĚK O. a TRČKOVÁ P., *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3
- Obr. 14 Záchrana ve trojici  
Zdroj: FRANĚK O. a TRČKOVÁ P., *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3
- Obr. 15 Pomoc vyčerpanému plavci  
Zdroj: FRANĚK O. a TRČKOVÁ P., *Příručka první pomoci*. [Tábor]: Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3

- Obr. 16 Sebezáchrana  
Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Sebezáchrana – vznášení ve vodě* [online]. U vody bez nehody - Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021]. Snímek z videa v čase 0:16 – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty/>
- Obr. 17 Záchrana tonoucího pomocí záchranné podkovy  
Zdroj: VIDLÁK E., *Blatenská 250 MS VZS ČČK Třebíč* [online]. Youtube, 31. 3. 2013 [Cit. 12.2.2021]. Snímek z videa v čase 0:55 – dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab\\_channel=ErikVidl%C3%A1k](https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab_channel=ErikVidl%C3%A1k)
- Obr. 18 Štafeta 3x 100 m plavání za ztížených podmínek  
Zdroj: VIDLÁK E., *Blatenská 250 MS VZS ČČK Třebíč* [online]. Youtube, 31. 3. 2013 [Cit. 12.2.2021]. Snímek z videa v čase 1:20 – dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab\\_channel=ErikVidl%C3%A1k](https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab_channel=ErikVidl%C3%A1k)
- Obr. 19 Štafeta 3x 100m plavání za ztížených podmínek  
Zdroj: VIDLÁK E., *Blatenská 250 MS VZS ČČK Třebíč* [online]. Youtube, 31. 3. 2013 [Cit. 12.2.2021]. Snímek z videa v čase 4:27 – dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab\\_channel=ErikVidl%C3%A1k](https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab_channel=ErikVidl%C3%A1k)
- Obr. 20 Štafeta 3x 100 m plavání se základní potápěčskou výstrojí za ztížených podmínek  
Zdroj: VIDLÁK E., *Blatenská 250 MS VZS ČČK Třebíč* [online]. Youtube, 31. 3. 2013 [Cit. 12.2.2021]. Snímek z videa v čase 2:25 – dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab\\_channel=ErikVidl%C3%A1k](https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab_channel=ErikVidl%C3%A1k)
- Obr. 21 Štafeta 3x 100 metrů tažení modelu tonoucího  
Zdroj: VIDLÁK E., *Blatenská 250 MS VZS ČČK Třebíč* [online]. Youtube, 31. 3. 2013 [Cit. 12.2.2021]. Snímek z videa v čase 2:51 – dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab\\_channel=ErikVidl%C3%A1k](https://www.youtube.com/watch?v=Jut8ww3HIag&t=4s&ab_channel=ErikVidl%C3%A1k)

## SEZNAM TABULEK

## Tab. 1 Tabulka příčin (u)tonutí mezi lety 2009-2018

Zdroj: Tabulku z dat ČSÚ sestavil autor. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>

## Tab. 2 Porovnání výhod a nevýhod nafukovacích rukávků

Zdroj: Vlastní

## Tab. 3 Porovnání výhod a nevýhod pěnových rukávků

Zdroj: Vlastní

## SEZNAM GRAFŮ

## Graf 1 Počet utonulých v porovnání mezi lety 2009 – 2018

Zdroj: Graf z dat ČSÚ sestavil autor. *Zemřelí podle seznamu příčin smrti, pohlaví a věku v ČR, krajích a okresech – 2009 až 2018* [online]. ČSÚ, 20. 11. 2019 [Cit. 4.1.2021] – dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-podle-pohlavi-a-veku-2008-2017-b1c67xq334>

## Graf 2 Otázka č. 1 – Vyučujete plavání na 1. stupni ZŠ?

Zdroj: Vlastní

## Graf 3 Otázka č. 2- Pokud ne, jste přítomni na vyučující hodině plavání?

Zdroj: Vlastní

## Graf 4 Otázka č. 3 – Máte plavecký bazén v prostorách školy?

Zdroj: Vlastní



- Graf 5 Otázka č. 4 - Pokud ne, jak se přemísťujete s žáky na výuku plavání?  
Zdroj: Vlastní
- Graf 6 Otázka č. 5 - Učíte žáky poskytovat pomoc unavenému a tonoucímu plavci?  
Zdroj: Vlastní
- Graf 7 Otázka č. 6 - Máte nějaké kurzy, školení, doplňující vzdělání pro výuku první pomoci?  
Zdroj: Vlastní
- Graf 8 Otázka č. 7 - Využíváte vy, případně cvičitel plavání, hry k získání dovedností týkajících se vodní záchrany?  
Zdroj: Vlastní

## SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha 1 Desatero bezpečného chování na ledu

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Nebezpečí ledu* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/doporuceni/nebezpeci-ledu/>

### Příloha 2 Desatero bezpečného pobytu u vody – dostupné z:

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Prevence* [online]. Vodní záchranná služba ČČK, z.s., 2021 [Cit. 24.2.2021] – dostupné z: <https://www.vzs.cz/prevence/>

### Příloha 3 Sebezáchrana

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Sebezáchrana a vodní záchrana* [online]. U vody bez nehody - Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021]. Snímek z videa v čase 0:37 – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty>

Příloha 4 Skok do neznámé vody

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Sebezáchrana a vodní záchrana* [online]. U vody bez nehody - Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021]. Snímek z videa v čase 0:24 – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty>

Příloha 5 Resuscitace

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Sebezáchrana a vodní záchrana* [online]. U vody bez nehody - Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021]. Snímek z videa v čase 0:55 – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty>

Příloha 6 Hod míče (náhrada házečky)

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Sebezáchrana a vodní záchrana* [online]. U vody bez nehody - Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021]. Snímek z videa v čase 1:03 – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty>

Příloha 7 Tažení tonoucího

Zdroj: AUTOR NEZNÁMÝ. *Sebezáchrana a vodní záchrana* [online]. U vody bez nehody - Bezpečné dětství, 2018 [Cit. 15.2.2021]. Snímek z videa v čase 1:17 – dostupné z: <https://www.bezpecnedetstvi.cz/spoty>

## PŘÍLOHY

## DESATERO BEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NA LEDU

<p>1. Nikdy nechoďte na led sami, vždy si zajistěte doprovod.</p>	<p>2. Nevstupuj na led v místech, kde může být led nerovnoměrně promrzlý.</p>	<p>3. Před vstupem na led si ověř jeho pevnost. Led slabší než 10 cm není bezpečný.</p>	<p>4. Nepohybuj se na ledě ve skupinách. Udržuj vzdálenost min. na délku natažených paží.</p>	<p>5. Při pohybu na ledě měj u sebe sebezáchranné hroty.</p>
<p>6. Na nedostatečně pevném ledu rozlož svoji váhu, lehni si.</p>	<p>7. Pokud začne led prskat, lehni si a vrať se stejným směrem, odkud jsi přišel.</p>	<p>8. Záchranu přenechej záchranářům. <b>Volej 112.</b></p>	<p>9. Je-li záchrana nezbytná, volej <b>112</b>, zajisti se lanem, rozlož svou váhu a použij pomůcky.</p>	<p>10. Postiženému po vytažení na břeh zajisti suchý oděv, teplo a lékařskou pomoc.</p>

Příloha 1 – Desatero bezpečného chování na ledu. Autor neznámý

## DESATERO BEZPEČNÉHO POBYTU U VODY

 <p><b>1</b></p>	 <p><b>2</b></p>	 <p><b>3</b></p>	 <p><b>4</b></p>	 <p><b>5</b></p>
<p>Nechod se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody</p>	<p>Plav ve vyznačeném prostoru, je to místo bezpečné pro koupání</p>	<p>Neplav, jsi-li rozpálený nebo unavený</p>	<p>Neplav hned po jídle, nech si alespoň 1 hodinu odstup</p>	<p>Neskákej do vody v neznámých místech</p>
 <p><b>6</b></p>	 <p><b>7</b></p>	 <p><b>8</b></p>	 <p><b>9</b></p>	 <p><b>10</b></p>
<p>Neplav do blízkosti plavidel a plavební dráhy</p>	<p>Neplav daleko od břehu, máš-li tuto potřebu, zajisti si doprovod lodičky</p>	<p>Na plavidla patří děti pouze s řádně oblečenou a upevněnou záchrannou vestou</p>	<p>Nebuď ve vodě hrubý a bezohledný</p>	<p>Záchranu ve vodě přenechej záchranným, vždy volej 112</p>

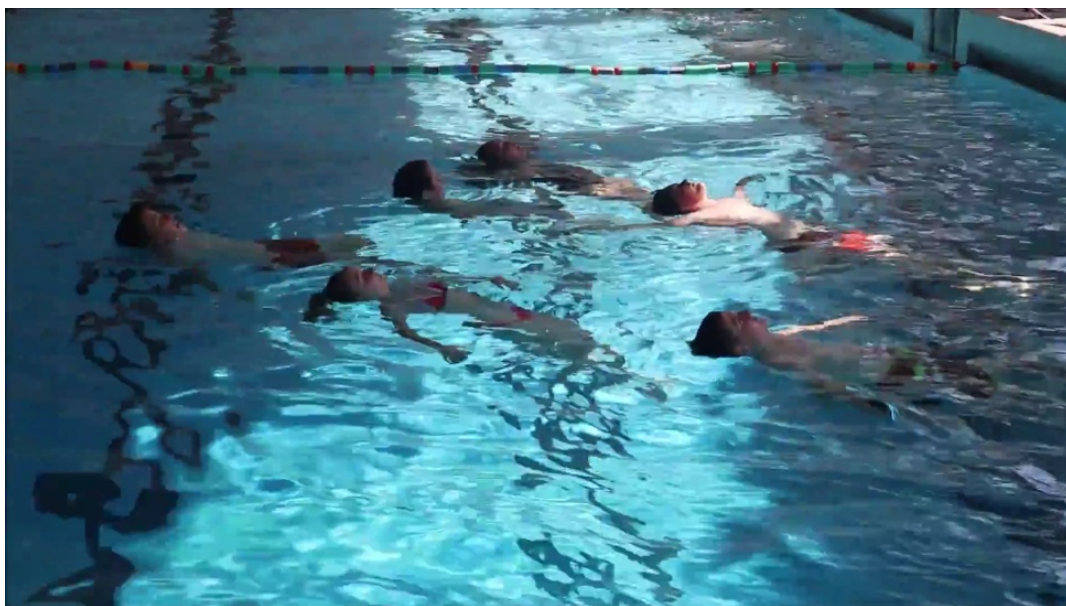
Podpořte Vodní záchrannou službu ČČK.  
Cena DMS je 30, 60 nebo 90 Kč, příjemce vaší pomoci obdrží 29, 59 nebo 89 Kč. Službu Dárcovské SMS zajišťuje Fórum dárců.



Zašlete SMS na číslo 87 777  
ve tvaru DMS VZS 30



*Příloha 2 – Desatero bezpečného pobytu u vody. Autor neznámý*



*Příloha 3 – Sebezáchrana. Autor neznámý*



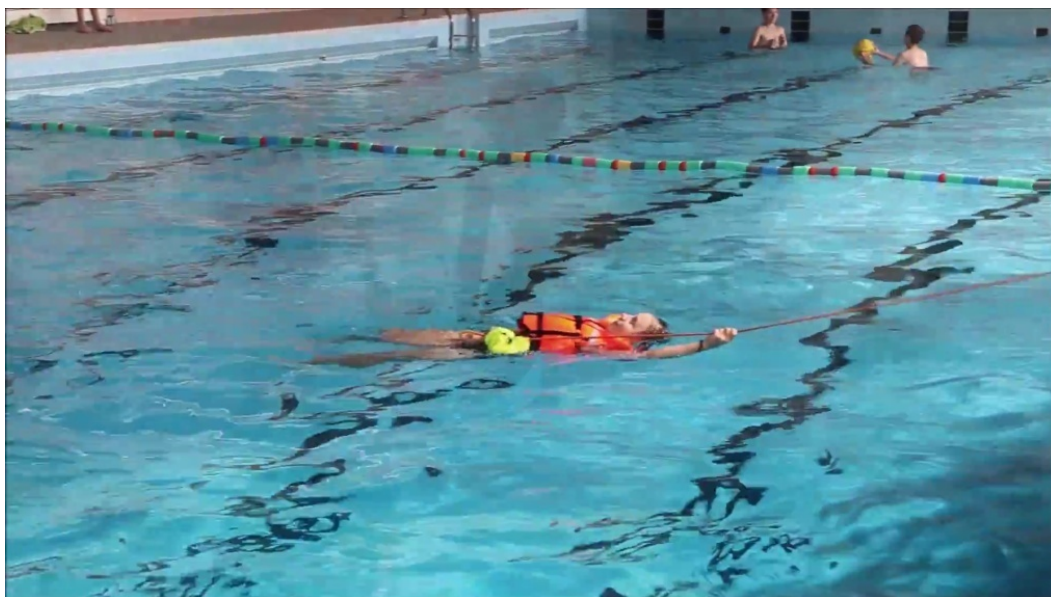
*Příloha 4 – Skok do neznámé vody. Autor neznámý*



*Příloha 5 – Resuscitace. Autor neznámý*



*Příloha 6 – Hod míče (náhrada házečky). Autor neznámý*



*Příloha 7 – Tažení tonoucího. Autor neznámý*