

# ZAJIŠTĚNÍ PREVENCE A BEZPEČNOSTI NA BAZÉNECH, AQUAPARCÍCH A LETNÍCH KOUPALIŠTÍCH

*Dr. Tomáš Miler, Místní skupina VZS ČČK Praha 1 – Výcvikové centrum  
Dr. Igor Baran, PhD., katedra plavania a plaveckých športov, FTVŠ UK, Bratislava  
(sborník přednášek konference APR v hotelu Step – podzim 2007)*

Porovnáme-li vztah našich občanů k plavání a k vodním sportům, zjistíme jisté diskrepance. Zatímco na jedné straně, byť v podmínkách vnitrozemského státu, máme dlouhodobou tradici např. ve vodní turistice a naši lidé byli a jsou schopni maximálně pohotově a v masové míře akceptovat novinky ve vodních sportech (např. šedesátá a sedmdesátá léta minulého století potápění a windsurfing), je až nepochopitelné, jak zaostala úroveň plavání ve vztahu k plaveckým dovednostem, nutným pro záchranu tonoucího. Hlavní příčinou je nedostatečně důrazná propagace, v čem spočívá etika plavání.

Plavecká výuka je stále směřována převážně utilitaristicky, tj. na cíle tělovýchovné a sportovní, v lepších případech na cíle zdravotní, tj. kondiční a rehabilitační. Tento charakter plavecké výchovy je logický a v podstatě správný, ale je třeba jej doplnit o etický (humanistický) záměr, aby každý plavec byl schopen poskytnout pomoc a zachránit život.

Některé hlavní zásady pro rozpoznání potenciálního tonoucího a možnosti další záchranu by bylo potřebné naučit co největší množství obyvatel.

Už Fridrich Guts Muths (1759 - 1839) ve své knize „Gymnastika pro mládež“ hovoří o „záchraném plavání“: „Co je platné, když musíme pospíchat na břeh pro pomoc, místo abychom pomohli sami“(7).

Součástí výuky vodních záchranářů Vodní záchrané služby ČČK (dále plavčíků) je v tématickém celku „Prevence a taktika“ i téma zaměřené na rozpoznávání krizových situací, které se v rámci rekreačních aktivit u vody mohou přihodit. Jejich včasná diagnostika a následná rychlá reakce je zárukou úspěšné záchrané akce.

Velká většina případů utopení nastává, když nikdo nezpozoruje, že se oběť potopila pod vodní hladinu. Na základě studia případů utonutí na střežených lokalitách v USA (v období 1910 – 1980) bylo prokázáno, že se většina nehod stala v důsledku jedné nebo více příčin, známých jako RID faktor(4).

**„RID“ faktor je charakteristickým spolupůsobením tří základních činitelů:**

1. selhání plavčíka při rozpoznání (Recognize) tonoucího návštěvníka
2. vyrušování plavčíka sekundárními činnostmi vykonávanými souběžně s primární činností - sledování návštěvníků (Intrusion)
3. rozptylování plavčíka (Distraction) při službě

## **1. Selhání při rozpoznání tonoucího (Recognize)**

Rozpoznat plavce, který je v ohrožení nebo tone, je jednou z nejdůležitějších záchranářských schopností. Musíme být schopni rozpoznat chování tonoucího od osob, které plavou nebo si jen hrají ve vodě.

Schopnost plavčíka rozpoznat tonoucího je dána teoretickou přípravou i zkušeností plavčíka.

Charakteristika plavce, vyčerpaného plavce, aktivního tonoucího a pasivního tonoucího				
	Dýchání	Pohyby končetin	Poloha těla	Lokomoce
Plavec	pravidelné	relativně koordinované	Horizontální - splývá	znatelný pohyb
Vyčerpaný plavec	může dýchat a volat o pomoc	udrží ho nad vodou, šlape vodu, mává	horizontální, vertikální nebo měnící se poloha, závisí na prostředcích podpory	téměř žádný nebo velmi pomalý pohyb, postupně mizí
Aktivní tonoucí	zkráceně dýchá a nemůže volat o pomoc	dolní končetiny bez pohybu, paže se pohybují do stran	vertikální	žádný pohyb, zbývá 20-60 s do potopení
Pasivní tonoucí	nedýchá	žádné	na prsou, obličej pod vodou, dolní končetiny směřují ke dnu (tělo je na, nebo mírně pod hladinou)	žádná

## 2. Vyrušování plavčíka z primární činnosti (Intrusion)

V mnohých zařízeních jsou plavčíci pověřeni nadřízeným pracovníkem dalšími úkoly, přímo nesouvisejícími se sledováním návštěvníků. Tyto sekundární činnosti (úklid, kontrola šaten atd.) odpoutávají pozornost a charakterizujeme je jako vyrušování. Pokud jsou tyto povinnosti součástí pracovní náplně plavčíka, musí plán pro normální provoz zařízení důsledně dbát na to, aby nebyly vykonávány v časovém úseku přímé služby a střežení přiděleného sektoru.

Tento problém se týká např. i tréninkové činnosti, nebo vyučování.

Není možné současně trénovat, či vyučovat a zároveň nést odpovědnost za ostatní návštěvníky zařízení.

## 3. Rozptylování plavčíka (Distraction)

Rozptylování plavčíka též ovlivňuje kontrolu nad přiděleným sektorem střežení.

Patří sem:

- sledování jednotlivců, či určité skupiny po delší dobu
- konverzace s ostatními záchranáři, náhodnými návštěvníky či přáteli (i krátká zdánlivě nevinná konverzace může být ztrátou důležitých 20 - 60 vteřin pro záchranu malého dítěte).

## Správné sledování

Absolventi kurzů VZS ČČK znají náš dlouho opakovaný názor, že nejlepší plavčík je ten, který má „suchý ručník a opotřebovanou píšťalku“. Znamená to, že hlavní důraz má být v práci plavčíka kladen na prevenci.

Základem preventivní aktivity záchranáře je v první řadě dokonalé sledování vymezené plochy a neustálý aktivní a pozitivní kontakt s návštěvníky.

Rozpoznání návštěvníka, který má ve vodě problémy, je první krok k záchraně. To nám mimo jiné umožní znalost zásad efektivního sledování oblasti, za kterou zodpovídáme.

Sledování je aktivní proces. Nelze pouze pasivně přihlížet, je třeba sledovat chování jednotlivců v rámci celku a aktivně vyhledávat signály upozorňující na vznik mimořádných situací.

Po většinu času střežení využíváme periferní vidění. Periferní vidění odhaluje pohyb a změny vzorců chování daleko jednodušeji než frontální vidění (přímý pohled). Je účinnější při zjišťování něčeho neobvyklého, jako např. chování, které je typické pro ohrožené plavce a tonoucí. Po zjištění něčeho neobvyklého „nastupuje“ frontální vidění - bližší kontrola (šetření) toho, co zaznamenalo vidění periferní.

Účinnost sledování je ovlivňována :

- rozsahem a členitostí sektoru, za kterou je plavčík zodpovědný.
- viditelností (čitelností) vodní hladiny a dna bazénu (špatné osvětlení, odlesk na hladině, neprůhlednost vody)
- udržením pozornosti, důkladnosti a opakováním kontroly všech částí sektoru.
- pozorným sledováním přeplněných oblastí a návštěvníků nashromážděných v jednom místě (špatné rozlišení potencionální oběti)
- sledováním ukazatelů pro rozpoznání potenciální oběti; pohyby rukou a nohou, poloha těla a další nezvyklé pohyby ve vodě
- průběžným sledováním zdánlivě dobrých plavců
- zvýšenou pozorností při sledování nejistých plavců
- rušením ze strany klientů (nepřerušovat sledování při komunikaci s klientem – v případě problémů, které je nutno řešit, ho odkažte na vedoucího směny nebo plavčíka, který je v záloze)

Sledování je nutné přizpůsobit :

- sektoru za který je plavčík zodpovědný.
- typu a umístění záchranářského stanoviště.
- druhu aktivit, které vykonávají návštěvníci v sektoru.
- případné únavě.

## Záchranářská stanoviště

### Vyvýšené stanoviště

Vyvýšené záchranářské stanoviště obvykle nabízí dobré podmínky pro sledování přidělené oblasti. Je to obzvláště důležité v zařízeních, kde návštěvníky sleduje pouze jeden plavčík a kde vyvýšené stanoviště poskytuje lepší celkový přehled o aktivitách návštěvníků než sledování z úrovně hladiny.

Vyvýšená stanoviště ve větších zařízeních musí překrývat zóny sledování a je třeba okolo nich vytvořit tzv. „ochranné pásmo“, do kterého návštěvníci nemají přístup (není do něho dobře vidět, chrání plavčíka před největším hlukem, přímým kontaktem atd.).

### Stanoviště na úrovni vodní hladiny

Stanoviště na úrovni vodní hladiny lze dělit na statické (plavčík sedí nebo stojí) a pěší hlídkování (vymezená část, kterou plavčík prochází).

Nevýhodou obou způsobů je omezený přehled o dění v zařízení (překážky ve výhledu, velké množství návštěvníků)

Výhodou pak možnost přímého kontaktu s návštěvníky a rychlá asistence při obvyklých situacích spojených s výkonem funkce (vysvětlování pravidel provozu, dopomoc atd.).

**Pozor! Plavčík stojí stále čelem ke střeženému sektoru.**

## **Střídání plavčíků**

Pravidelné střídání (rotace) plavčíků mezi stanovenými stanovišti v daném zařízení a dodržování bezpečnostních přestávek pomáhá udržovat pozornost ve stavu pohotovosti a oddaluje nástup únavy. Nejčastější aspekty ovlivňující únavu jsou:

- dehydratace
- vyčerpání z horka
- vysoká vlhkost
- sluneční záření
- četnost řešení mimořádných situací v průběhu služby
- nedostatek spánku

Abychom oddálili nástup únavy dodržujeme tyto zásady:

- pitný režim (hlavně v letních měsících je potřebné přijímat mnoho tekutin)
- používání ochranných prostředků (sluneční brýle, čepice, vhodný opalovací krém, zůstáváme oblečení)
- dobrá psychická pohoda (velký vliv má dodržování denního režimu – odpočinek, spánek pravidelná a vhodná strava)
- pravidelné střídání na stanovištích a dodržování pracovních přestávek

Rotace na stanovištích zlepšuje plavčíkovu univerzálnost. Střídáním stanovišť získává nepřenositelné zkušenosti o provozu a případných rizicích v celém zařízení.

**Možné způsoby střídání:**

Při střídání plavčíků na stanovišti na úrovni vodní hladiny je nejvýhodnější dodržet následný postup:

1. Střídající zaujme postoj vedle střídaného a okamžitě začne sledovat střežený sektor
2. Od střídaného získá informace o aktuálním stavu v daném sektoru (problémy, návštěvník vyžadující pozornost atd).
3. Střídáný odchází k dalšímu stanovišti nebo na místo pracovní přestávky

Při střídání záchranáře na vyvýšeném stanovišti je nejvýhodnější dodržet následný postup:

1. Střídající zaujme postoj vedle vyvýšeného stanoviště a okamžitě začne sledovat střežený sektor.
2. Od střídaného získá informace o aktuálním stavu v daném sektoru (problémy, návštěvník vyžadující pozornost atd). Potom vyzve střídaného, aby opustil stanoviště.
3. Střídáný zaujme pozici vedle stanoviště a přebírá sledování sektoru. Po té střídající zaujme pozici na vyvýšeném stanovišti a zahájí sledování.
4. Střídáný odchází k dalšímu stanovišti nebo na místo pracovní přestávky

**Problematiku RID faktoru by měl znát každý plavčík. Důsledné uplatňování výše uvedených zásad podmiňuje schopnost rychlé reakce, jako základní podmínky úspěšné záchrany.**

**Použitá literatura:**

1. **ČECHOVSKA, I. – MILER, T. *Plavání*. 1.vyd. Praha: Grada publishing, 2001.130 s. ISBN 80-247-9049-1**
2. **DVOŘÁK. J. *Člověk mezi životem a smrtí*. 1.vyd.Praha: SPBI Spektrum, 1989.**
3. **ELLIS, J.L.- FICK, C.L. *National Pool & Waterpark Lifeguard Training Manual*. 2. vyd. Houston: National Recreation and Park Association, 1991.**
4. ***Lifeguard training*. 1. vyd. St.Louis: American Red Cross, 200, ISBN 1 58480-075-5.**
5. ***The Canadian Lifesaving Manual*. 1. vyd. Ottawa: The Royal Life Saving Society Canada,1994.**
6. **MILER,T.: *Záchranář – bezpečnost a záchrana u vody*. 2. vyd. Praha: VZS ČČK, 1996. 62 s. ISBN 80-902805-0-1**
7. **MILER, T., BARAN, I. *Nástin vývoje výuky záchrany tonoucích na území České a Slovenské republiky*. In MACEJKOVÁ, Y., BENČURIKOVÁ, L. (editoři) *Sborník Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov.*, Bratislava : KPŠ FTVŠ UK, 2003, ISBN 80-88901-78-2, , s. 81-85 s. 83-88**
8. ***Surf Lifeguard Award Training Manual*. 3.vyd. Wellington: Surf Life Saving New Zealand, 1996**