

Záchranu aktivního tonoucího lze provést jen pomocí záchranné pomůcky

Největší chybou je provádět osobní záchranu aktivního tonoucího. Často to končí smrtí tonoucího i záchranáře, říká Zbyněk Kovářů, který provádí profesní školení pracovníků vodního dozoru (plavčků) i v Jihlavě. Specializuje se také na bezpečnost a ochranu zdraví na bazénech a koupalištích.

■ Veronika Dawidowicz

Je jasné, že pro výkon práce plavčíka jsou důležité fyzické předpoklady, ale jsou i nějaké psychologické, které je potřeba mít, když chci fungovat jako vodní dozor? Musí plavčík umět zachovat chladnou mysl?

V okamžiku, kdy nastane závažná, mimořádná situace a je potřeba zachraňovat lidský život, je prakticky nemožné přemýšlet a uvažovat. Vlivem stresu bude záchranář automaticky reagovat a dělat to, co má naučené. Člověk v takové situaci neuvědomí, co má dělat a přemýšlet o tom, co má dělat.

Ta situace, stres i adrenalin zamezí tomu, že si budete schopni vybavovat nějaké vzpomínky. Je důležité pouze správně reagovat. A to musí být „nadrilované“, pak lze stresovou situaci dobře zvládnout. Lze se to naučit jako každou jinou motorickou dovednost.

Když jde plavčík už přímo „na plac“, co by měl umět?

V první řadě musí umět správně vyhodnotit situaci. V tom se nesmí chybovat. A pak případně poskytnut technickou první pomoc nebo standardní první pomoc. K tomu všemu jsou plavčíci školeni. Základem je například rozeznat aktivního tonoucího od pasivního. Pokud špatně zareaguje v takové situaci, může být ohrožen život i samotného záchranáře.

Jaký je rozdíl mezi aktivním a pasivním tonoucím?

To je otázka, kdy se dostáváme k tomu, s čím se lidé, když vyrazí na dovolenou nebo k vodě, mohou setkat.

Aktivní tonoucí je ten, který opravdu ve vodě ještě plácá rukama, nachází se ve vertikální poloze, občas se zanoří. Navíc nikdy nevolá o pomoc. Už nemá sílu na to, aby si přivolal pomoc. Říká se tomu tzv. tiché tonutí. To trvá několik vteřin a pak už se zanoří a stává se z něho pasivní tonoucí.

Pasivní tonoucí leží na vodě, nebo pod hladinou, nehýbe se, nemá žádné pohyby.

A takový tonoucí se dá také zachránit?

Pasivní tonoucí se dá zachránit v mnoha případech. Pokud se včas takový tonoucí dostane z vody a je bezodkladně zahájena resuscitace, tak šance na přežití jsou. Samozřejmě



POKUD jste na bazénu či v aquaparku, je povinností respektovat návštěvní řád a dbát pokynů plavčků, říká Zbyněk Kovářů.

Foto: archiv -zk-

mě závisí i na tom, jak dlouho byl ve vodě. Pokud více než pět minut není zajištěn přísun kyslíku do mozku, začínají odumírat mozkové buňky a dochází k nevratným změnám. Základem je takového tonoucího dobře zresuscitovat. Kvalitní resuscitace je pak základním předpokladem záchranu člověka.

Může špatná resuscitace ještě zhoršit celou situaci?

Samozřejmě, pokud resuscitace nebude provedena správně, tak se ta šance na záchranu nezvýší. Pokud je správně prováděná, je šance, že dojde k obnově základních životních funkcí. Zásadní ale je, se o resuscitaci alespoň pokusit, i když si nejsme jisti, že ji budeme provádět úplně správně.

Je nějaká chyba, kterou lidé při záchraně tonoucího dělají?

Největší chybou je provádět osobní záchranu aktivního tonoucího. Taková záchrana může znamenat, že dojde i k utonutí záchranáře. Soubor s někým, kdo je aktivní tonoucí, se nedá vyhrát. Člověk, kterému jde o život, má ohromnou sílu, vyplaví se mu adrenalin a vy ho nikdy nedokážete chytit tak, aby vás neuchvátil a nestáhl pod vodu. Prakticky vždy v takové situaci utone jak záchrance, tak záchraňovaný.

Takže co má člověk v takovém případě dělat?

Řešení je jednoduché a má ho každý po ruce. Je potřeba situaci řešit

záchranou pomůckou. Větev, lano, pneumatika anebo věc, kterou má většinou každý u vody s sebou - PET lahev, kterou aktivnímu tonoucímu hodíme a on se jí chytne. Můžete k němu připlavat blíž, ale vždycky s tou záchranou pomůckou, aby se chytil jí a ne vás.

V případech, že vidím někoho, kdo jde pomoci aktivnímu tonoucímu bez záchranné pomůcky, a jsou ohroženi dva životy, co má člověk dělat?

Opět vzít záchranou pomůcku. Bez ní se utopí další člověk. Prostě a jednoduše, bez záchranné pomůcky za aktivním tonoucím do vody nechoďte.

Čeho by se lidé měli vyvarovat, když jdou k vodě?

V poslední době se na koupalištích a bazénech rozmohly takové aktivity návštěvníků, které občas mívají fatální následky. Jsou to tzv. freedivingové aktivity. Člověk se chytne břehu, potopí se a snaží se o nejdéle vydržet s obličejem pod vodou. Jenže nikdy nevíme, jak náš organismus zareaguje. Nebo stačí si dát v obcerstvení u bazénu tři, čtyři piva.

Pak se někdo hecne, že dá 50 m pod vodou, a problém je na světě. Problematiké je i takové zdánlivě nevinné lehnutí si na hladinu. V takovém případě musí plavčík zareagovat a skočit do vody za návštěvníkem, protože neví, zda ten dotčený jen na hladině odpočívá, nebo se jedná o pasivního tonoucího.

Info box

■ V době uzavření bazénů (vládní nařízení kvůli viru covid-19) od března 2020 do června 2020 se nenaučilo plavat v ČR cca 60.000 dětí.

■ V době od října - doposud se nenaučilo plavat cca 250.000 dětí. A to i přes to, že plavecká výuka je ze zákona povinná. Tento stav znamená, že počet neplavců v ČR začíná narůstat geometrickou řadou. **Zdroj: APS ČR**

Mluvil jste o pivu u bazénu. Jaký je váš názor na požívání alkoholu na koupalištích?

Koupaliště je sportoviště. Je naprosto přirozené, že na sportovištích se nepije a především ani nekouří. Co je to za pobyt na čerstvém vzduchu, když vedle maminky s dětmi na dece někdo kouří? Tento zlozvyk se ale naštěstí postupně z koupališť vytrácí. U alkoholu by také bylo dobré, kdyby se jej podařilo vymýtit. To je ovšem ještě běh na dlouhou trať.

Co například takové to: Neskákej do té vody, jsi rozpálený ze sluníčka? Může člověku ublížit skočit do vody po nějakém delším slunění?

To většinou záleží na zdravotním stavu dotyčného. Každý by si měl uvědomit svoje možnosti. Pokud vím, že můj zdravotní stav není sto procentní, tak takové věci dělat nebudu.

Zejména děti v létě využívají tobogány a atrakce. Hrozí zde nějaké nebezpečí?

Za každý rok máme desítky případů, kdy někdo projede tobogánem a na konci jízdy je naprosto dezorientovaný nebo zraněný. Může se to stát i naprosto zdravému člověku, který neví o nějaké své predispozici. Proto vždy na konci té atrakce sedí plavčík. Neexistuje sezóna, kdy by tam plavčík pro někoho neskákal.

A co maminky, které si myslí, že i jejich malé ratolesti si zaslouží zážitek v podobě jízdy na tobogánu?

Těch nástrah je v tomto případě spousta. Nejčastěji se stává, že si matka posadí mimino před sebe mezi nohy a jede. V momentě, kdy oba dopadnou do vody, tak ten náraz do vody dětské tělo narazí přesně na tu matku. Konkrétně dětská hlavička sebou cukne dozadu přesně do místa, kde má matka obličej.

Další příklad je, když matka s dítětem projíždí tobogán s rukávkou. V zatáčce, v suchém místě se může rukávek o povrch tobogánu zadrhnout, ruka šubne dozadu a dítě si poraní rameno.

Podmínky vstupu na atrakce nejsou samoučelné a opravdu apelují na maminky, na rodiče, aby je nebrali na lehkou váhu.