

# Bezpečnost, prevence a záchrana na divoké vodě



I při té nejpečlivější organizaci, taktice jízdy a nejlepším zajištění nelze na divoké vodě nikdy vyloučit chybu jezdce nebo shodu okolností, které vedou k potřebě řešení krizové situace – záchraně.

## Prevence

Předcházení krizovým situacím je vždy lepší a bezpečnější než vlastní záchrana, při které je vždy zachraňovaný i zachránce vystaven zvýšenému riziku.

### **Krizovým situacím předcházíme:**

- Správnou taktikou jízdy.
- Kvalitním vybavením.
- Znalostmi o možných rizicích při pobytu na divoké vodě.
- Správným odhadem vlastních schopností a schopností celé skupiny.
- Znalostmi o záchraně (co mohu poskytnout i co mohu očekávat od druhých).
- Znalostí terénu, případně kvalitní přípravou a zajištěním informací o novém, nám neznámém terénu, prohlídkou nebezpečných míst.
- Znalostmi o počasí a místních specifikách (terén, chování řeky, dostupnost, ústupové cesty, ale i politická situace a případné nebezpečí od domorodců).

## Seznámení s materiálem pro záchranu

Materiál pro záchranu můžeme rozdělit do čtyř oblastí:

**Vybavení kajakáře**, které je primárně určeno pro vlastní jízdu a pohodlí. Svým zpracováním a vlastnostmi však záchranu umožňuje, zkvalitňuje a nebo významně podporuje sebezáchranu.

- K vybavení kajakáře, které podporuje záchranu a sebezáchranu patří především **neoprenový oblek** a ostatní



**vodácké oblečení.** Jeho hlavním účelem je kajakářova tepelná pohoda při pádlování.


- Tato pohoda se však při plavání mění ve výrazně zvýšenou odolnost proti chladu a významně se tak prodlužuje doba, za kterou dojde k podchlazení, které může ve studené vodě končit až ztrátou vědomí.
- Neopren však plní i významnou funkci ochrany před úderem o kameny a jiné překážky při plavání. Opět se tak zvyšuje odolnost při plavání v divoké vodě.
- V neposlední řadě pak neopren zvyšuje výtlačnost plavce a v zásadě navyšuje nosnost záchranné vesty až o desítky procent. Velmi zjednodušeně se dá říci, že neoprenové kalhoty typu Long John zvyšují nosnost vesty asi o 50%.





### Hlavní bezpečnostní prvky vodáckovy výbavy

- **Záchranná vesta.** Záchranná vesta zvyšuje přirozený výtlačnost plavce a výrazným způsobem tak zlehčuje plavání v divoké vodě. V současné době je k dostání mnoho typů záchranných vest. Tvarově a vlastnostmi jsou přizpůsobeny použití (raft, kajak, turistika, slalom, extrém, ...). Důležité je zvolit tu správnou vestu. Například vesta vhodná pro závodní slalomové pádlování má jiné vlastnosti než vesta pro extrémní sjezdy. Slalomová závodní vesta musí splnit požadavek na nosnost, musí být lehká a nesmí závodníkovi překážet. Extrémní vesta má vyšší (až dvojnásobný) výtlačnost než slalomová. Je vybavena kapsami na další vybavení, je výrazně odolnější, umožňuje připevnit nůž, házečku apod.
- **Helma.** Helma je výbavou, která chrání hlavu před úderem o kameny a překážky v řece. Při výběru helmy je důležité volit typ podle užití (turistické, závodní, extrémní). Helma nesmí padat, musí dobře sedět, kryt čelo, zátylek a případně uši.
- **Píšťalka.** Umožňuje komunikaci i bez přímé viditelnosti. Je důležité používat píšťalku určenou do vody. Píšťalka, která není určena do vody, nemusí po namočení pískat.

### Základní vybavení pro rychlou a běžně dostupnou záchranu

-  **Házečka** (házečí pytlík) je určena k rychlému použití lana při připravované i nepřipravované záchraně. Délka lana se běžně pohybuje mezi 15 až 25m.

-  **Karabina** slouží k rychlému uchycení lana (házečky) případně k uchycení materiálu. Zde je třeba vybrat karabinu tak velkou aby na ní šlo bez problémů přichytit pádlo.

-  **Hopšňůra** je upevněna k záchranné vestě s bezpečnostním popruhem. Původní užití hopšňůry bylo v rychlém zajištění upoutaného záchranáře, případně pro nouzové jištění ve špatně dostupném terénu. Druhotné použití hopšňůry je v **záchraně materiálu z lodě**. To to použití je však kontroverzní a velmi diskutované. Kajakář se vystavuje zvýšenému nebezpečí a použití hopšňůry pro tažení materiálu je možné pouze na přiměřeném terénu a především s dostatečnými znalostmi



a schopnostmi kajakáře.

Hopšňůra je také dobře použitelná k **tažení tonoucího**, který se není schopen držet zachráncovi lodi vlastní silou. Při tomto použití se kajakář vystavuje stejnému nebezpečí, jako při tažení materiálu. Jedná se však o záchranu lidského života.



- **Záchranná vesta** s bezpečnostním popruhem. Bezpečnostní popruh slouží k rychlému odpoutání zachránce od hopšňůry v případě krizové situace. Například při zaseknutí taženého materiálu nebo při zamotání záchranného lana při záchraně upoutaným zachráncem.



- **Nůž** je důležitý všude tam, kde se používá lano. Vhodný nůž je z nerezového materiálu, otvíratelný jednou rukou, s pojistkou proti nechtěnému zavření, sponkou pro zavěšení na vestu a případně očkem proti ztrátě nože při používání ve vodě.



- **Lékárna.** Každý kajakář by měl mít u sebe malou osobní lékárnu. Ve skupině by pak měla být jedna velké lékárna. Nejlépe vezená u posledního ve skupině.

### Vybavení pro připravenou záchranu

- **Připravená záchrana má své výhody i nevýhody:** Její výhodou je možnost výběru ideálního stanoviště a záchranného prostředku, kvalitní příprava záchran a záložních prostředků. Nevýhodou je pak zdoluhavá příprava a často malá variabilita na stanovišti.
- **Materiál pro připravenou záchranu:** Dostatečný počet házeček, případně delší plovoucí lano. Horolezecká výbava (lana, sedáky, karabiny,...). Speciální pomůcky jako kladky a napínáky. Raft, nafukovací loď.
- **Připravovaná záchrana je složitější na znalosti a přípravu.** Při běžném turistickém splutí WW terénu ji pravděpodobně nevyužijeme a tak se jí dále nebudeme zabývat.

## Zásady bezpečného chování a taktika jízdy

Taktika jízdy výrazným způsobem ovlivňuje bezpečnost při sjíždění divoké vody a pobytu v přírodním terénu okolo vody.

### Důležité prvky bezpečného pobytu na WW terénu

- Důkladná a všestranná připravenost kajakáře.
- Perfektní, udržované vybavení.
- Znalost signalizace pro komunikaci v hlučném prostředí.
- Znalost party. Co si skupina jako celek může dovolit a co ne.
- Znalost terénu. Přecenění vlastních možností a podcenění náročnosti terénu je velmi nebezpečné.
- První a poslední. Dodržovat pořadí ve skupině. Zvláště pak prvního a posledního jezdce.
- Kvalitní a nepoškozený záchranný materiál.
- Házečský pytlík vždy sebou. A to i při průzkumu na břehu pro případ pádu a nečekaných situací.
- Jištění materiálu proti uplavání, zničení,...
- Přehled o lodi před a za mnou.
- Přiměřené tempo a obtížnost přizpůsobit nejslabšímu ve skupině.
- Skupina jede vždy pohromadě a na dohled.
- Prohlídka nebezpečných a neznámých terénů.
- Při jízdě na oči (pomocné smyčky z vracáku do vracáku, prohlížení z vody) nejezdít nikdy tam, kam nevidím a kde nemohu bezpečně zastavit.
- Přiměřený počet lodí ve skupině (na WW většinou 3-5).
- Přiměřené rozestupy.
- Vždy zastavit nad prvním jezdce, případně ve stejném vracáku, nikdy ne pod. Další vracák nemusí existovat.
- Opuštění lodě při přimáčknutí na překážku, pokud nelze odjet, nejlépe opustit včas loď = v klidu, s uvážením a s ohledem na celkovou situaci.
- Vždy si položit zásadní otázku: „Dokáži sjížděný úsek i proplavat a zachránit se? Dokáží mě zachránit kamarádi?“
- Opakovaný nácvik záchrany.
- Na WW terénu používat jen nacvičené techniky (pokud jsou třeba horolezecké techniky, je třeba je ovládat a používat správný a bezpečný materiál, znát základní uzly apod.).



## Přenášení

- Přenášení je potenciaálně nebezpečné.
- Často nás potká kluzký a špatně průchodný terén na kterém může být třeba jištění.
- Na břehu mohou být různá nebezpečná zvířata (např. hadi, kteří mohou být v případě uštknutí v nedostupném kaňonu velkým problémem) a jiná nebezpečí (například zbytky válečného materiálu).
- Při přenášení většinou vzniká nejvíce úrazů.



## První pomoc

- Každý kajakář by měl znát první pomoc a resuscitaci.
- Každý by měl mít u sebe osobní lékárnu.
- Pokud je třeba, neměl by kajakář zapomínat na své léky (například na alergii).

## Další nebezpečí. Které je třeba nepodcenit

- Překážky v řečišti. Například padlé stromy, lávky, závaly.
- Viditelnost, teplota, změny počasí.
- Prudká změna vodního stavu (prudké deště, tání ledovců,...).
- Únava, dehydratace, ztráta energie, přecenění sil, odhad situace, neznalost,...
- Alkohol !!!



**Systematický přístup snižuje rizika** (příprava, zhodnocení situace, vytvoření skupinek, průzkum, předstartovní dohoda, týmová spolupráce, dohodnutá signalizace).



## Signalizace

- Signalizace slouží ke komunikaci kajakářů v hlučném prostředí peřejí.
- Problémem je skutečnost, že neexistuje obecně platná signalizace. Každá parta kajakářů má své signály a tak je vždy nutné před akcí základní signály dohodnout a upřesnit.

Pokud kajakář nezná pro konkrétní situaci konkrétní signál, je třeba se vyvarovat především signalizace zbytečností, složitých posunků a nadměrného používání signálů. Používáním běžně zažitých posunků z jiných oblastí života se kajakář určitě domluví.

## Záchrana

### Sebezáchrana

- Sebezáchrana znamená, že kajakář je schopen vlastními silami zvládnout krizovou situaci.
- Sebezáchrana je nejlepší, ne vždy je však možná.

Pro sebezáchranu musí kajakář ovládat:

- **Pasivní plavání v divoké vodě:** Poloha na zádech, lehce pokrčené nohy před sebou, roztažené ruce korigují směr. Pasivní plavání sice nevysiluje, ale také nemusí vést k záchraně (doplavání ke břehu).
- **Aktivní plavání kraulem** (intenzivní pohyb vpřed), případně válení sudů (boční pohyb plavce). Aktivní plavání dokáže kajakáře v peřeji přemístit na potřebné místo. Je však vysilující a nelze jej využívat dlouho. Ideální je kombinovat pasivní a aktivní plavání. Aktivní plavání používat pouze tam, kde vede k efektivnímu výsledku.

- **Záchranu materiálu,** které je velmi důležitá. V nedostupném terénu a za nepříznivě počasí může být ztráta materiálu velký problém. Je třeba, pokud možno, **nepouštět pádlo,** které se dá využít i při plavání.

**Převrácenou loď** kajakář **uchopí za špici** a nechá ji volně vyplavat pod sebe. V lodi je většinou vzduch, který ji nadnáší a tak kajakář **zbytečně loď neotáčí.**

Loď se tak dá využít i jako nouzový plovák. Někdy však může být loď naopak nebezpečná a je třeba se jí urychleně zbavit.



### Záchrana

Záchrana je velmi důležitým prvkem kajakářova pobytu na divoké vodě. Kajakář se často musí spolehnout na své kamarády, na jejich znalost záchrany a na jejich vybavení. **Každý kajakář se záchranu učí především pro druhé.** To samé platí o vybavení pro záchranu.

Házečka:

- Házečka je určena k **připravené i nepřipravené záchraně.**
- Při použití házečky má kajakář **většinou pouze jeden pokus.**
- Proto je třeba šetřit házečky a nenaházet na jednoho plavce všechnen materiál najednou. Je třeba počítat s opakovaným pokusem, dalším plavcem,...
- Ideálně je házečka upevněná pomocí karabiny například za kámen nebo strom. Naměření délky házečky provedeme tak, aby voda sama odnesla záchranáře do vracáku. Při měření délky lana je nutné počítat s jeho prodloužením v zatížení.
- V horším případě, většinou při rychlém použití, je házečka neupevněná. V tomto případě je třeba rychle házečku nouzově



uchytit obtočením okolo stromu, kamenu, zasednutím záchrance za kámen či nerovnost. Pokud není žádná takováto možnost, je třeba počítat minimálně se dvěma zachránci na udržení tahu házečky v proudící vodě.

- Hod házečkou provádíme převážně spodním obloukem. Tento způsob je nejpřesnější a nejméně problematický při hodu pod stromy a pod.
- Ideálně by mělo lano padnout na a pytlík za zachraňovaného. Ten se chytí házečky tak, aby házečku držel při plavání na znak nataženou rukou blíže ke břehu. Druhou rukou se pak lana přidržuje v oblasti prsou.
- Technik držení lana házečky je více a názory jsou často protichůdné. Nejlepší držení je to, které má kajakář vyzkoušeno při nácvičce a které vede k efektivní záchraně.
- Poloha na znak umožňuje dýchání při napnutí lana.
- V poloze na břiše dojde při napnutí lana ke stažení kajakáře, nebo minimálně jeho hlavy, pod vodu a záchrana je výrazně problematictější.
- Při opakovaném použití je třeba házečku naplnit vodou. Druhý pokus je většinou kratší a méně přesný. Lano se přitom nesmí zamotat. Ukládáme ho volně pod nohy tak, abychom na ně nešlápli a nezamotali ho. Případně může být smotáno do smyček držných v druhé ruce.
- Pokud je po ruce tričko, je použitelné jako zátěž házečky při opakovaném hodu. Před vložením do pytlíku házečky je třeba tričko namočit.
- Balení házečky vyžaduje cvik. Lano v pytlíku nesmí být zamotané a překřížené. Při hodu se musí volně a bez odporu vymotávat.
- Házečka je určena k záchraně a je jí třeba uchovávat v perfektní stavu.
- Házečku lze nouzově použít k jištění, k vyprošťování materiálu, k bezpečnému transportu materiálu při přenášení.
- Házečka není určena k věšení prádla apod. Není také určena ke slaňování. Parametry lana neodpovídají parametrům horolezeckého lana.
- Důležitým prvkem při záchraně házečkou je skutečnost, že zachraňovaný je schopen spolupráce.
- Mimo hodu je možné použít házečku i natažením přes řeku. Jeden konec je třeba upevnit výše a jeden níže. Zabrání se tak vyvěšení zachraňovaného uprostřed řeky na prohnutém laně. V tomto případě je také nutné zabezpečit, aby do místa záchrany nepřijížděly další lodě.



## Záchrana zachráncem

- Tato záchrana je pro záchránce nejvíce nebezpečná.
- Používá se v případě, že zachraňovaný není schopen spolupracovat (například není schopen uchopit házečku, je v bezvědomí a pod.).
- Je třeba vždy využít všech možností záchrany bez použití vlastního těla.
- Použití vlastního těla je vždy až poslední řešení záchrany.

## Upoutaný záchrance

- Upoutaný záchrance je upoután lanem nebo házečkou k bezpečnostnímu popruhu na vestě.
- Bezpečnostní popruh musí být zapnut způsobem, který je dostatečně pevný a z druhé strany umožní jedním pohybem uvolnit záchránce z lana (dle návodu výrobce).
- K rychlému a pohodlnému upoutání se používá hopšňůra.



## Neupoutaný záchrance

- Neupoutaný záchrance není zajištěn lanem.
- Jedná se o nejnebezpečnější způsob záchrany používaný jako poslední možnost.



## Skok do neznámé vody

- Skok do neznámé vody je způsob jak skočit do vody, neublížit si a neztratit kontakt se zachraňovaným.
- Jedná se o kombinaci skoku po nohách a skoku naplacato.
- Důležité je neskákat po hlavě, zbytečně se nezanořit a neztrácen kontakt se zachraňovaným.



## Uchopení zachraňovaného

- Po skoku do neznámé vody následuje uchopení zachraňovaného.
- Uchopením je třeba zajistit výslednou polohu záchránce a zachraňovaného na zádech.
- Záchrance je za zády zachraňovaného. Zachraňovaného nadlehčuje a umožňuje mu snadné dýchání.
- Záchrance uchopí zachraňovaného za ramínka vesty oběma rukama.
- Toto uchopení je sice velmi efektivní, ale ne vždy možné. Není možné u některých typu vest (přetržení ramínek). Je vhodné především pro upoutaného záchránce, který se ke břehu dostane díky lanu.





- Naopak pro neupoutaného záchránce může být vhodnější uchopení zasunutím jedné ruky pod ramenem zachraňovaného a uchopením za vestu či ruku na druhé straně.
- Uchopením jednou rukou dá záchránce možnost využít volnou ruku k plavání.

### Použití lodi

- Lod' se dá efektivně využít při záchraně mnoha způsoby.
- Při sebezáchraně se dá lod' využít jako plovák.
- Dá se použít pro dopomoc zachraňovanému přistrčením zádě (případně přídě) a následným tažením. Zachraňovaný musí spolupracovat.
- Přistrčením špice můžeme pomoc při eskymování.
- Za pomoci lodě a hopšňůry lze efektivně odlovit materiál nebo tonoucího v bezvědomí. Při tomto použití musíme dbát na správný terén, který tento způsob záchrany dovolí. Je třeba si být vědom nebezpečí a zvážit, jestli zachraňovaný materiál stojí za riziko.
- Tam, kde není možné použít hopšňůru, materiál (zachraňovanou lod') ke břehu dostrkáme špicí lodě. Pádlo a ostatní drobnosti většinou uchopíme a hodíme na břeh.
- Při hodu na břeh je vhodné se zamyslet, jestli se k vyhozenému materiálu následně dostaneme a budeme mít možnost jej vyzvednout. Případně jestli se materiál nachází na správném břehu.



### Záchrana ve válcí

- Záchrana ve válcí je specifická záležitost.
- Nebezpečný válec vznikne jak ve volné přírodě, tak na umělých vodních stavbách.
- V našich podmínkách jsou válce vzniklé na jezích jedním z velkých nebezpečí pro kajakáře.



### Sebezáchrana ve válcí je možná několika způsoby

- Často platí jednoduché pravidlo: „**Když se topíš, tak se postav**“. Pokud je válec mělký, je zde možnost dojít ke břehu a nebo získat stabilitu a vyčkat na záchranu. Vše závisí na hloubce a síle proudů ve válcí.
- Další možností je pokus dostat se z válce **spodním proudem**. Docílíme toho sbalením do klubíčka a zamáčknutím pomocí padající vody z jezu. Je třeba si však uvědomit, že se jedná o nebezpečnou techniku, která nás potencionálně vystavuje nebezpečí zaklesnutí u dna mezi kameny, větve a pod.
- V zásadě poslední možnost sebezáchrany je **doplavání ke straně válce**. Pokud se podaří dostat ke straně válce, velmi často voda u břehu odtéká. Případně se dá vylézt po navigaci. V neposlední řadě se pak dostaneme na dosah záchránců, kteří mohou hodit házečku, podat pádlo či větev.



- Důležitým pravidlem při projíždění válců je zvolit **takové místo, kde je možná záchrana**. To je většinou při břehu.

#### Záchrana zachráncem je možná

- **Shora** (z mostu, z koruny jezu,...)
- **Zdola** (přistrčená špička lodi, házečka z lodi). Pozor na vcucnutí do válce.
- **Z boku** (házečka, pádlo,... z kozy jezu)
- Další upoutané **plavidlo** přistrčené tonoucímu
- V neposlední řadě je možná **psychologická záchrana**. Používá se v případě nemožnosti záchrany, vyčkávání na připravovanou záchranu. Smyslem psychologické záchrany je povzbuzení tonoucího a prodloužení jeho vnímání až do doby příchodu vlastní záchrany.
- Je třeba si uvědomit, že **záchrana z válce je velmi nebezpečná** a velmi snadno se může stát ze zachránce další zachraňovaný.

#### Závěr:

Vždy je třeba si uvědomit, že špatná záchrana je horší než žádná záchrana. Záchranu je třeba neustále procvičovat. Zachraňovaný i zachránce musí vědět čeho je schopen a co může od druhé strany očekávat.

Vždy je třeba dbát základního pravidla bezpečné záchrany

**„Dodrž vlastní bezpečnost !!!“**

Zachraňuj tak, aby místo jednoho tonoucího nebyli dva.

Každá situace je specifická a nikdy neexistuje standardizované řešení záchrany. Zachovej proto chladnou hlavu, nezmatkuj, přemýšlej a využij všech dostupných možností pro záchranu.

#### Použitá literatura a obrázky:

- Divoká voda (Miroslav „Kuře“ Svoboda)
- Foto: HG Sport, ZDrSEM, Jícha, Králík, Karel Jůzek, Martina Menšíková, Rodeista, Martin Svoboda, Honza Bouček

Jícha

# Plavání v divoké vodě

## Kdy se mohu v proudu postavit

Paradoxně začínáme článek o plavání postavením se v proudící vodě. Zdá se to divné, ale má to své důležité důvody.

Při pokusu o postavení v divoké vodě riskujeme povalení proudem a následný úraz. V horším případě pak smrt utonutím. To v případě, že se plavec zasekne noha do dna, voda ho povalí a nedovolí mu vstát. Většinou se plavec dostane do polohy obličejem ke dnu a pod vodou. Proto je nutné této nebezpečné situaci předcházet a postavit se až tehdy, kdy to je bezpečné.

### Bezpečné postavení:

- V proudící vodě se můžeme bezpečně postavit, až když přestane proudit. Například ve vracáku a nebo až pod peřejí.
- V opravdu proudící vodě až tehdy, když jsme schopni zajistit dýchání v případě pádu se zaklesnutou nohou a obličejem do vody. To v praxi znamená v takové hloubce, kde je možné opřít se o ruce a udržet hlavu nad vodou.
- Jaká hloubka to ve skutečnosti je? Orientačně se dá říci, že asi 2/3 délky paže. Nebo voda po kolena. Úplně nejlépe když při plavání začneme drhnout o dno. Všechny větší hloubky proudící vody jsou pro postavení potenciálně nebezpečné.

## Pasivní plavání v divoké vodě



Pasivní plavání je základním stylem používaným při plavání v divoké vodě. Měl by ho zvládnout každý, kdo se rozhodne pádlovat na terénech, kde hrozí plavání v proudící vodě.

### Provedení:

- Plavec je v poloze na zádech.
- Před sebou má lehce pokrčené nohy. Jednu nohu přímo před sebou a druhou lehce níže (zhruba o jednu stopu). Zabrání tak bolestivým nárazům do kamenů a jiných překážek.
- Hlava předkloněna tak, aby plavec viděl před sebe.
- Ruce jsou roztažené a korigují směr a polohu těla.
- Plavec využívá proudů a s vodou nebojuje.
- Pro doplávání na požadované místo využívá záběru obou rukou nejednou (motýlem na znak).
- Pomocnými prvky jsou náklony a natočení těla v proudu. Stejně jako při přejezdu proudu lodí.

### Důležité u něj je:

- Pasivní plavání naznak nejméně vysiluje. Dá se tak plavat poměrně dlouho a přitom si zachovat síly do míst, kde bude třeba použít jiné, fyzicky náročnější, techniky.
- Pasivní plavání nemusí vést k záchraně. Plavec se touto technikou nemusí dostat do bezpečí.
- Do bezpečí se takto dostane plavec v lehčích terénech.
- V těžších terénech pak záleží na charakteru místa rozplavby. Velmi často se jedná o techniku, která nám umožní ve správnou chvíli a na správném místě použít aktivní techniky plavání.

### **Aktivní (agresivní) plavání v divoké vodě**



Aktivní (agresivní) plavání v divoké vodě je doplňující způsob plavání k pasivnímu plavání. Dokáže plavce efektivně přemístit na potřebné místo. Například do vracáku či zajistit minutí překážky.

### Důležité u něj je:

- Aktivně plaveme tam, kde je naděje na pozitivní výsledek. Například v místě rozhraní mezi proudem a vracákem. Před překážkou apod.
- Jedná se o intenzivní a vysilující pohyb.
- Plavec oblečený ve vodácké výstroji nevydrží dlouho aktivně plavat.
- Je třeba techniky aktivního plavání využívat přesně tam, kde to má význam a pouze po tak dlouhou dobu, po jakou je třeba.
- V případě, že aktivní plavání nevede k výsledku, přejdeme zpět do pasivního a strádáme síly pro další aktivní plavání.

### **Základní techniky aktivního plavání**

#### Plavání kraulem:

- Zajišťuje pohyb vpřed.
- Ve správnou chvíli se přetočíme na břicho a několikrát intenzivně zabereme kraulem vpřed.
- Při tom opět využíváme proudu a nepereme se s ním.
- Nezapomeneme využít náklon a natočení v proudu.
- Je třeba se mít na pozoru při kraulovém pohybu nohou. Při doplávání do mělčiny je výhodné přestat používat nohy a nechat je volně vyvláté.

### Válení sudů:

- Zajišťuje boční pohyb plavce.
- Jedná se o kombinaci otáčení se podél osy plavce (válení sudů) a záběru rukou na úrovni ramen směrem pod tělo.
- Technika zajišťuje efektivní posun do strany.
- Je méně namáhavá než plavání kraulem.
- Při delším používání může mít za následek ztrátu orientace.

### **Doplňkové techniky plavání**

#### Odražení se od překážky:

- Pokud se nám včas nepodaří překážce vyhnout, je možné se od ní odrazit.
- Opět platí, že se nepereme s proudem, ale využíváme ho.
- To znamená, že se na překážku naplaveme v poloze na znak. Jsme natočeni a nakloněni jako při přejezdu proudu, a snažíme se o to, abychom doplávali k okraji překážky, ne k jejímu středu.
- Jakmile se překážky dotkneme nohama, následuje mohutné odražení do strany mimo překážku.
- Nesmíme se na překážku nechat natlačit a pokrčit nohy. Voda nás velmi rychle zamáčkne do dřepu a následné překonání její síly je velmi obtížné či nemožné.
- Tato technika se používá, pokud je překážka krátká (menší kámen apod.) nebo pokud se nám podaří se k ní přiblížit na okraji. Jde o to, abychom byli schopni překážku odražením se od ní minout.

#### Vyskočení na překážku nebo překonání překážky:

- Pokud plavec není schopen překážku minout, snaží se na překážku vyskočit nebo ji překonat vrchem.
- Nejhorším způsobem překonání překážky je její podplavání. Nikdy není jisté, co je pod hladinou. Například zúžený prostor, větve apod. V těchto případech hrozí zaklesnutí pod vodou a na případnou efektivní záchranu zbývá velmi málo času.
- Překonávání překážky (například padlý strom) je snad jediná technika plavání, kdy plaveme po proudu hlavou napřed a břichem dolů.
- Provedení je následující: K překážce se blížíme v poloze pasivního plavání. Je třeba se uklidnit a zkoncentrovat. Těsně před překážkou se plavec otočí na břicho a hlavou po proudu směrem k překážce. Ruce položí na překážku a jedním prudkým pohybem se vyšvihne na překážku.
- Vše vyžaduje koordinaci pohybu rukou i nohou a správné načasování.
- Konečná poloha je na překážce.
- V horším případě za překážkou kam se dostaneme přesunutím přes ni.
- V případě, že zůstaneme na překážce, máme čas se zorientovat, nabrat síly pro další plavání anebo vyčkat na záchranu.
- Pokud překážku překonáme (přesuneme se přes ni), je třeba si uvědomit, že padáme po hlavě do neznámého terénu. Této situaci se snažíme při překonávání překážky vyhnout. Pokud se do ní ale dostaneme, je třeba mít ruce před sebou a přejít do parakotoulu. To znamená, že neskáčeme šipku, ale sbalíme se do klubička. Přes překážku se překulíme a hned za ní se snažíme zorientovat. Neváháme a jednáme. Může zde být mělčina, vracák, hromada klacků, další peřeje...

### Využití pádla:

- Pádla se při plavání nezbavujeme.
- Po vylovení ho budeme potřebovat a navíc se dá úspěšně použít při plavání.
- Při plavání se dá použít při pasivním i aktivním plavání.
- Při pasivním plavání leží plavec naznak a pádlem zabírá pozpátku.
- Při aktivním plavání naopak leží na bříše a pádlem zabírá vpřed.
- Při obou technikách využíváme delšího dosahu a efektivnějšího záběru. Opět zde však platí, že plavání s pádlem je fyzicky i technicky náročné a je vhodné ho použít ve správnou chvíli a na správném místě.
- Mimo plavání je možné pádlo použít (stejně jako při pádlování) pro zavěšení se do vracáku, nebo ho můžeme podat kamarádovi, který ve vracáku stojí a vtáhne nás do něj.

### Kombinace stylů

- V praxi málokdy použijeme pouze jeden styl plavání.
- Jak již bylo řečeno. Základním stylem je pasivní plavání na znak.
- Doplňující techniky: Aktivní plavání, vyhnutí se či překonání překážky, plavání s pádlem, plavání s lodí a improvizace dle momentální situace.

### **Plavání s lodí**

- Pokud při rozplavbě vodák nepřijde o loď, zbytečně se ji nezbavuje hned z několika důvodů.
- Především ji ještě bude potřebovat, a pokud má loď pod kontrolou, lépe se mu ji zachraňuje.
- Loď při plavání uchopíme za horní úchyt (ten výše proti proudu) a plaveme v poloze pasivního plavání. Plavec je v bezpečné poloze na znak vedle lodě anebo pod lodí. Loď drží za horní úchyt a nechá ji volně vyvlát po proudu.
- Pokud je loď dnen vzhůru, zbytečně ji neotáčí. Loď je částečně naplněna vzduchem a dobře plave.
- V případě potřeby se dá loď použít jako plovák. Rukama se plavec chytí horního úchytu a nohy umístí na loď. V této poloze si vodák odpočine a nebere síly pro další záchranu.
- Nikdy nelez v peřejích na loď. Docílíš pouze toho, že loď převrhneš a naplníš vodou. Další její záchrana anebo využití pro plavání je pak problematická.
- Při plavání nastávají i situace, kde je třeba loď pustit a dostat se co nejdále od ní. Obecně jsou to těžší peřeje, válce, průskoky,... V těchto terénech se stává loď pro plavce nebezpečnou a je vhodné se jí zdaleka vyhnout. Naplněná loď vodou váží okolo 200 kg. U expedičních a creekových lodí pak okolo 300 kg. Tato váha vody v tvrdém trupu lodě doplněná o kinetickou energii získanou v peřejích je pro plavce velmi nebezpečná.



## **Závěr**

- Při plavání je třeba mít situaci pod kontrolou.
- Neváhat, nespát a dělat správné věci na správném místě a ve správnou chvíli. V neposlední řadě i se správnou intenzitou.
- Když už se něco nepovede, nevádí. Zvol nové vhodné místo a pokus se dostat do vracáku znovu.
- To ale neznámá, že se máš pokoušet stále. Vyhni se kamenům, stromům, ... A teprve pak zamiř tam, kam potřebuješ.
- Vždy přemýšlej a neustále vyhodnocuj situaci.
- Nevhodné použití technik plavání vede pouze k vysílení a ztrátě morálu.
- Používané techniky plavání měj nacvičené a používej ty, která zvládneš a které vedou k výsledku.

# Dopomoc zachraňovanému zádí lodě

Lod' se dá efektivně využít jako dopomoc zachraňovanému. Jedná se o způsob záchrany (pomoci) využitelný v mnoha situacích a na různě obtížných terénech.



**Technika však vyžaduje dodržení několika základních pravidel:**

- Pokud dojde na jednom místě k záchraně materiálu i kajakáře, má záchrana kajakáře vždy přednost. Zachránci materiálu musí uvolnit prostor pro záchranu kajakáře i za cenu problematičtější záchrany materiálu.
- Zachránce naváže kontakt se zachraňovaným. Podmínkou této záchrany je aktivní spolupráce zachraňovaného.
- Zachránce přistrčí zachraňovanému zadek (případně předek) lodi s uchem.
- Zachraňovaný lod' uchopí a položí se na hladinu. Natáhne ruce i nohy.
- Natažená poloha zachraňovaného je velmi důležitá. Pokud se sbalí do klubíčka, spustí nohy do hloubky apod., znemožní zachránci efektivní záchranu díky odporu těla ve vodě.
- Zachránce proveze zachraňovaného nebezpečím a zamíří s ním do nejbližšího vhodného vracáku.
- Pokud se navzájem neznají, je vhodné stručně vysvětlit zachraňovanému, co se bude dít a co se od něj čeká: „Přistrčím ti lod', chyt' se, natáhni nohy a splývej. Zůstaň natažený.“

## Nebezpečí a varianty

- Při záchraně může dojít k situaci, kdy se bude muset zachraňovaný lodě pustit, proplavat nebezpečné místo sám a za ním lod' zase uchopit. Zabrání se tak poranění o lod', případně vykrysení (eskymování) zachránce a s tím souvisejících problémů.
- Technika se dá využít i k převezení plaváčka na vhodnější místo. Například na druhý břeh. Je však nutné vzít v úvahu realnost a především bezpečnost takovéto akce.
- V lehčím terénu je možné odtáhnout zachraňovaného včetně materiálu (viz. foto). Je však třeba mít na paměti podstatně vyšší fyzickou náročnost této záchrany.
- Dříve se tato technika používala trochu jiným způsobem. Zachraňovaný nalehl na zád' lodě a uchopil zachránce kolem pasu. Tato technika však není vhodná pro současné krátké lodě, které by se začaly stavět na zadek.



## Pamatuj

- I při této záchraně je nutno dbát základního pravidla záchrany: „Dodrž vlastní bezpečnost“. Zachraňuj tehdy, kdy místo jednoho tonoucího nebudou po záchraně tonoucí dva.