

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta pedagogická**

**Bakalářská práce**

**SPORTOVNÍ PODOBA VODNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBY  
(VIDEOPROGRAM)**

**Slavík Antonín**

**Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radek Zeman**

**Plzeň 2012**

**PROHLÁŠENÍ:**

**Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a všechny citace a prameny řádně vyznačil v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.**

**V Plzni,**

**dne**

.....

.....

**podpis autora**

## **PODĚKOVÁNÍ:**

**Za odbornou pomoc při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. Radku Zemanovi, dále panu Vilému Walzovi, který mi pomáhal při sestřihání videoprogramu.**

# Obsah

1 Úvod .....	- 6 -
2 Cíl a úkoly práce .....	- 7 -
2.1 Cíl práce .....	- 7 -
2.2 Úkoly práce .....	- 7 -
3 Historie vodního záchrannářství .....	- 8 -
3.1 Historie vodní záchranné služby ve světě .....	- 8 -
3.2 Historie vodní záchranné služby v České republice .....	- 9 -
4 Současná podoba VZS ČČK České republiky .....	- 10 -
4.2 Úkoly a činnost VZS ČČK .....	- 10 -
5 Vodní záchranný sport .....	- 12 -
5.1 Specifika .....	- 12 -
5.2 Soutěže a závody .....	- 12 -
5.2.1 Světové šampionáty .....	- 12 -
5.2.2 Regionální šampionáty .....	- 12 -
5.2.4 Ostatní závody .....	- 13 -
5.2.5 Organizace závodů ve vodním záchranném sportu .....	- 13 -
5.2.6 Rozpis soutěže .....	- 14 -
5.2.7 Technická ustanovení .....	- 14 -
5.3 Disciplíny podle ILS .....	- 14 -
5.4 Záchranné pomůcky používané při závodech VZS .....	- 15 -
5.5 VZS a její zvláštnosti .....	- 16 -
6 Záchrannářské závodní disciplíny .....	- 17 -
6.1 Disciplíny družstev VZS ČČK .....	- 17 -
6.2 Disciplíny jednotlivců .....	- 19 -
7 Typy závodů a soutěží VZS ČČK v ČR .....	- 21 -
8 Praktická část .....	- 23 -
8.1 Videoprogram- Sportovní podoba vodní záchranné služby .....	- 23 -
8.2 Místo natáčení .....	- 24 -
8.2 Střih a zpracování .....	- 24 -
8.3 Technické parametry videoprogramu .....	- 24 -
9 Diskuse .....	- 25 -
10 Závěr .....	- 27 -
11 Resumé .....	- 28 -

12 Seznam pramenů .....	- 29 -
13 Přílohy .....	- 31 -
Evidenční list .....	- 44 -

# 1 Úvod

K plavání jsem se dostal ve 13 letech. Po zranění kolena mi bylo doporučeno jako vhodný sport. Zapsal jsem se tedy do oddílu Vodní záchranné služby v Karlových Varech. Postupem času se můj vztah k plavání prohluboval a tím i k vodní záchrance. Dnes už mám koleno v pořádku, ale stále jsem aktivním členem Vodní záchranné služby v Karlových Varech.

Vzhledem k tomu, že jsem si tuto podobu plavání oblíbil, rozhodl jsem se vypracovat bakalářskou práci na téma, které je blízké právě této oblasti – Sportovní podoba Vodní záchranné služby. Toto téma bych chtěl prezentovat videoprogramem.

I přes dřinu, kterou plavání obnáší, je podle mě plavání skvělá volba. Plavání je totiž jedním z nejzdravějších pohybů, který napomáhá všestrannému rozvoji, a jeho zpestření záchrannářskými disciplinami jsem vnímal velmi pozitivně. K tomu možnost zachraňovat životy, je dle mého názoru, to nejušlechtlejší, co může člověk dosáhnout.

V této práci se budu snažit vytvořit videofilm, který by měl lidi seznámit s vodní záchrannou službou a její sportovní podobou, která v dnešní době není příliš známá.

## **2 Cíl a úkoly práce**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem mé práce je vytvoření ilustračního videoprogramu o sportovní podobě vodní záchranné služby.

### **2.2 Úkoly práce**

Náplní práce bude seznámit se základními sportovními disciplínami vodní záchranné služby

- studium pramenů
- shrnutí historie VZS
- zpracovat přehled disciplín VZS
- zpracování teoretické a textové části
- shromáždění veškerých podkladů a informací o závodech
- navázání kontaktu s pořadateli a získání povolení dokumentovat závody
- sestavení realizačního týmu a zdokumentování závodů
- zpracování natočeného materiálu – sestřihání, ozvučení, komentář
- vytvoření technického scénáře videoprogramu

### **3 Historie vodního záchranářství**

Historie vodního záchranářství ve světě bezprostředně souvisí s historií plavání. Jakýkoli pohyb a pobyt ve vodě (např. lov, válka, rekreace či jiné aktivity) nesl s sebou vždy možnost tonutí a tím i nutnost záchrany. Různé historické etapy měly i různý názor na pobyt ve vodě.

#### **3.1 Historie vodní záchranné služby ve světě**

Největší rozmach plavání byl v období otrokářské společnosti. Staří Řekové považovali neplavce za méněcenné jedince. Platón (427 – 347 př. Kr.) ve svých „Zákonech“ pochybuje o schopnostech člověka zastávat nějaký úřad, když neumí číst ani plavat. Tento názor nebyl ojedinělý, vyjadřoval postoj celé společnosti k otázce dovedností plavání. Konfucius (522 – 479 př. Kr.), který je považován celou čínskou tradicí za největšího mudrce všech dob, zastával názor, že „Zachránce jednoho člověka, je větší než přemožitel jednoho města“. (MILER, BĚLOHLÁVEK, 1989)

V literatuře, ani v jiných pramenech, které máme k dispozici, není zmínka o tom, že by záchrana lidského života byla činnost, na kterou se lidé záměrně připravovali, školili se pro její lepší úroveň.

První spolek záchranářů byl založen v Amsterodamu roku 1767 – Maatschapy Tot Redding van Drenkelingen zu Amsterdam – Společnost pro záchranu tonoucích v Amsterodamu. O dva roky později (1769) byla založena první německá společnost „Hamburské záchranné zařízení“. V dalším období vznikaly další spolky a organizace pro záchranu tonoucích (Vídeň, Kodaň v roce 1772, v Paříži v roce 1773, v Londýně v roce 1774) Tyto spolky se jednostranně zaměřovaly na bezprostřední záchranu tonoucích, otázka prevence jim však byla cizí. (MILER BĚLOHLÁVEK, 1989)

Skutečnou podstatou zabránění tonutí vyjádřil až Johan Fridrich Guts Muths (1759 – 1839), velká postava německé tělovýchovy, který jako první formuloval myšlenku „že umění plavat znamená zabránit smrti utopením“. Co platné, když musíme spěchat na břeh pro pomoc, místo abychom pomohli sami“. Sám vedl některá praktická cvičení záchranného plavání, ve svých spisech uvádí návody na plavání v šatech, potápění, plavání pod vodou i hmaty pro záchranu tonoucích.

Společenské mínění přijímá však záchranné plavání až okolo roku 1850. Koncem 19. století vznikají v jednotlivých zemích záchranářské spolky a sdružení s cílem



systematicky se věnovat výchově svých členů pro záchrannou činnost, provádět prevenci tonutí.

Velký význam pro rozvoj vodní záchranné služby ve světě měl vznik mezinárodní organizace vodní záchrany – Federation de Souvetage Aquatique (FIS) v roce 1910 v Paříži. (MILER, BĚLOHLÁVEK, 1989)

### **3.2 Historie vodní záchranné služby v České republice**

První zmínka o sdružení, které se věnovalo především záchranně tonoucích u nás, je z období po první světové válce. Podle vzoru některých evropských států, jejichž dobrovolné vodní záchranné spolky měly už více než stoletou tradici (Holandsko, Německo, Anglie, Francie), organizovaly dobrovolné sbory záchranníků tonoucích YMCA (Křesťanské sdružení mladých mužů) a sokolské spolky. Těžiště jejich činnosti bylo především v osvětové práci (vydávání publikací) a organizování vodní záchranné služby v době konání letních táborů. Zejména YMCA věnovala velkou pozornost perfektnímu vyškolení svých záchranníků. Byla vypracována jednotná metodická pravidla výuky a přísný zkušební řád. Na základě let praxe a úspěšně vykonaných zkoušek bylo možné získat hodnosti zachránce – junior, zachránce – senior a zachránce – instruktor, s přesně vymezenými povinnostmi.

Slibný rozvoj vodní záchranné činnosti přerušila druhá světová válka. Teprve v roce 1966 bylo přijato rozhodnutí prosazovat myšlenku VZS pod patronací Československého červeného kříže, jako je tomu v jiných zemích. Zásahu na tomto vývoji mají především snahy Dr. Jeronýma Řepy.

Za založení VZS ČSČK lze formálně považovat rok 1967, aktivní práce však nastala až v roce 1968, kdy byl organizován první kurz pro instruktory v Olomouci a první doškolovací kurz. Ve velké většině okresu pak byly založeny místní organizace VZS, jejichž činnost přispívala stále více k uskutečnění základního cíle VZS – snížit počet zbytečně utonulých osob. (MILER BĚLOHLÁVEK, 1989)

Od roku 1994 je VZS ČČK plnoprávným členem celosvětové organizace vodní záchrany International Life Saving Federation (ILS).

## 4 Současná podoba VZS ČČK České republiky

Vodní záchranná služba ČR je dobrovolné nezávislé občanské sdružení a kolektivní člen Českého červeného kříže. Zabývá se preventivně záchrannou činností na vodních lokalitách ČR. Služby VZS jsou poskytovány zdarma.

Členové VZS jsou odborně vyškoleni a jsou tak schopni poskytnout komplexní pomoc jak na vodě, ve vodě i pod vodou, tak samozřejmě i na souši. Ovládají záchrannářskou techniku a jejich zásahy jsou vždy efektivní pomocí lidem, kteří se ocitnou v ohrožení života.

V současné době má VZS 1450 registrovaných členů sdružených do 39 místních skupin v celé ČR. V každém kraji je jedna skupina určena jako řídicí, respektive v rámci integrovaného záchranného systému jako styčná. VZS ČČK má vycvičeno a vybaveno 18 šestičlenných záchranných týmů napojených na IZS, podle poplachového plánu zajišťují pomoc na vyžádání operačního a informačního střediska IZS.

VZS pořádá na základě akreditace MŠMT kurzy pro plavčíky- Záchranář III. VZS ČČK, a Mistr plavčík- Záchranář II. VZS ČČK, kurzy kvalifikací Záchranář-Hladinová služba a Záchranář na divoké vodě. Instruktor-Záchranář I. VZS ČČK je interní pedagogická kvalifikace VZS ČČK podmíněná absolvováním kurzu Z II. (<http://www.zachranari.com/>)

### 4.2 Úkoly a činnost VZS ČČK

- Poskytuje záchranu a evakuaci osob v ohrožených oblastech.
- Zajišťuje hlídkovou, preventivní a záchrannou činnost na vodních plochách, veřejných koupalištích, bazénech a divoké vodě.
- Poskytnout první pomoc a zajistit transport zraněných v oblastech velkých vodních ploch.
- Nabízí kvalifikované potápěče pro záchranu osob i majetku.
- Vytváří podmínky pro bezpečnost návštěvníků letovisek u vodních ploch.
- Na základě požadavků provozovatele zajišťuje provoz bazénů, koupališť a pláží.
- Spolupracuje při tvorbě a prezentaci výukových a preventivně – bezpečnostních materiálů.
- Sleduje úrazovost a její následky ve sledovaných lokalitách.
- Přípravuje a školí své členy a čekatele dle vlastního vzdělávacího programu akreditací u ministerstva školství.

- Spolupracuje s policií a zdravotnickou záchrannou službou při zajišťování bezpečnosti v dané lokalitě.
- Vychovává své členy k úctě a k uvědomělému plnění povinnosti při ochraně života i zdraví.
- Spolupracuje s dalšími složkami IZS.
- Na základě požadavků medií informuje jejich prostřednictvím veřejnost o podmínkách v zajišťovaných lokalitách.

VZS ČČK je samostatná organizace se stanovami registrovanými u MV ČR, sdružující děti, mládež a dospělé občany, kteří dobrovolně plní členské povinnosti určené Stanovami VZS ČČK a další vnitřní předpisy VZS.

VZS ČČK je členem celosvětové organizace vodní záchrany (ILS) se statutem zakládajícího člena. (STANOVY VZS ČČK, 2006)

## **5 Vodní záchranný sport**

### **5.1 Specifika**

Je nejnáročnější multidisciplinární sport na světě. Kombinuje sportovní schopnosti se záchrannou dovedností a efektivním ovládním záchranných zařízení.

Záchranný sport je unikátní také proto, že potřeba fyzické zdatnosti, soutěže, závody vyplynuly z nutnosti tréninku nejen pro sportovní cíle, ale především hlavním cílem tohoto sportu je příprava na záchranu lidských životů. Skutečné zásahy nejsou příliš časté, hlavně se nedají naplánovat, záchranný však musí být perfektně připraven rychle a efektivně pomoci lidem, kteří se ocitnou v ohrožení. Málokde je nutný tak rychlý zásah jako na vodě, stačí si uvědomit, že lidský mozek po třech až pěti minutách bez kyslíku ztrácí funkční schopnosti. (<http://www.ilsf.org/>)

### **5.2 Soutěže a závody**

V současné době můžeme soutěže vodního záchranného sportu rozdělit do dvou kategorií. První kategorií jsou soutěže, které se konají podle mezinárodních pravidel ILS a dělí se na mořské a bazénové soutěže.

#### **5.2.1 Světové šampionáty**

Mistrovství světa ve vodním záchranném sportu, podle pravidel ILS, se pořádá od roku 2004 každé 2 roky.

10. -27. září 2004 bylo mistrovství světa pořádáno v Itálii ve městě Viareggio

10. -26. února 2006 byla hostitelem Austrálie a její města Lorna a Geelong

20.7. -2. 8. 2008 pořádalo šampionát Německo

2. -17. října 2010 bylo mistrovství pořádáno Egyptem ve městě Alexandria

Šampionát v roce 2012 se bude konat v Austrálii ve městě Adelaide.

#### **5.2.2 Regionální šampionáty**

Mistrovství Evropy ve vodním záchranném sportu - evropské odvětví ILS pořádá tyto šampionáty také jednou za 2 roky, a to každý lichý rok mezi mistrovstvími světa. Závody zahrnují jak bazénové, tak mořské a plážové disciplíny. V roce 2009 se nekonalo. V roce 2011 se uskutečnilo ve Španělsku a to ve městě Alicante.

Mistrovství Evropy juniorů ve vodním záchranném sportu-Mistrovství Evropy juniorů (max. do 18 let) se pořádá pod záštitou Evropské ILS, jsou pořádána každý rok

a konají se jak v bazénu, tak u moře. (V roce 2010 se konalo v Belgii, v roce 2011 v Dánsku)

Národní šampionáty pořádá většina členských zemí ILS. (<http://www.ilsf.org/>)

#### **5.2.4 Ostatní závody**

Záchranný sport je také zařazován jako disciplína při jiných příležitostech. Světové hry se pořádají každé 4 roky, vždy jsou jeden rok po olympijských hrách. Těmto hrám se často říká „Olympijské“ hry pro sporty, které na OH nejsou (např. karate, kulturistika, sumo aj.) Vodní záchranný sport je na těchto hrách od roku 1985.

#### **5.2.5 Organizace závodů ve vodním záchranném sportu**

Soutěže VZS ČČK se rozdělují podle svého zaměření, funkce a účelu, podle územního rozsahu a podle způsobu jejich organizace při respektování poslání a úkolů VZS ČČK.

Soutěže podle svého zaměření, funkce a účelu jsou:

- Výkonnostního charakteru, zaměřující se na zvyšování dovednosti a výkonnosti v záchranné činnosti registrovaných členů VZS ČČK.
- Masového náborového charakteru, které mají pouze popularizovat tuto činnost mezi občany, zejména mládeží.

Soutěže podle územního rozsahu jsou organizovány:

- v mezinárodním měřítku
- v republikovém měřítku
- v příslušné oblasti
- v místním měřítku v rámci MS VZS ČČK

Dále jsou soutěže děleny do věkových kategorií:

- žáci C (7-10 let)
- žáci B (11-12 let)
- žáci A (13-14 let)
- mladší dorostenci (15-16 let)
- starší dorostenci (17-18 let)
- muži a ženy (16 let a více) (SKOŘEPA a kol., 2002)

Plánování soutěží se řídí podle kalendáře akcí, který vydává Prezidium VZS ČČK. Pokud nemůže být akce z vážných důvodů konána, musí to být oznámeno nejpozději do 48 hodin před stanoveným začátkem rozhodčím, závodníkům a Prezidiu VZS ČČK. Prezidium VZS může také z mimořádných důvodů závody zrušit (např. karanténa atd.).

### **5.2.6 Rozpis soutěže**

Rozpis soutěže musí obsahovat:

- úplný název soutěže
- všeobecná ustanovení
- pořadatele soutěže a zajištění soutěže po technické stránce
- místo, datum a hodinu konání soutěže
- termín, adresu a způsob podávání přihlášek
- místo, datum a hodinu losování
- hospodářské podmínky soutěže (cena nocležného a stravného)
- adresa a telefonické, faxové nebo e-mailové spojení na vedoucího závodu (SKOŘEPA a kol., 2002)

### **5.2.7 Technická ustanovení**

- předpisy a popis disciplín, podle kterých se závody pořádají
- disciplíny a jejich pořadí v jednotlivých dnech, případně limity, které je nutno splnit pro možnost účasti v soutěži nebo další požadavky
- jedná-li se o soutěž jednotlivců, nebo družstev
- kdo se může závodů účastnit

U všech soutěží je provedeno losování před zahájením soutěže za přítomnosti zástupců místních skupin VZS ČČK. (SKOŘEPA a kol. 2002)

## **5.3 Disciplíny podle ILS**

Bazénové disciplíny:

- 50m záchrana modelu
- 100m tažení modelu s ploutvemi
- 100m s překážkami
- 100m záchranařský polohový závod
- 100m záchrana modelu s ploutvemi
- 200m s překážkami
- 200m super záchranař

- 4x25m štafeta záchrana modelu
- 4x50m štafeta záchranný polohový závod
- 4x50m štafeta s překážkami
- Záchrana pomocí lana

Mořské disciplíny:

- Plážové vlajky
- Plážová štafeta
- Plážový běh
- Plážový sprint
- Surfový plovák
- Štafeta na surfovém plováku
- Záchrana na surfovém plováku
- Záchrana na nafukovacím člunu
- Záchrana na nafukovacím člunu se záchranným pásem
- Mořský muž/žena
- Mořský muž štafeta
- Záchrana pomocí záchranného pásu
- Běh – plavání, běh
- Mořský závod na lodi
- Mořský závod na vodních lyžích
- Štafeta v mořském závodě
- Mořský týmový závod (<http://www.ilsf.org/>)

#### **5.4 Záchranné pomůcky používané při závodech VZS**

Záchranný pás- vyhotoven z plovoucí pružné hmoty, 50cm dlouhý, 13cm široký a 6cm vysoký. Na jednom konci karabina, na druhém konci kovový kroužek, na kterém je navázáno plovoucí lano dlouhé 160cm. Konec lana je zakončen odepínací smyčkou z popruhu.

Ploutve- mohou se používat klasické ploutve pro potápění, ale s omezením plochy (od paty soutěžícího na začátek ploutve 65cm a na šířku 35cm). Nejčastěji se při závodech používají speciální laminátové nebo karbonové ploutve.

Záchranný surfový plovák- jedná se o surfový plovák upravený k záchraně tonoucího. Používá se jen na otevřené vodě.

Mořský kajak- používá se jen na otevřené vodě. Závodník má k dispozici dvojpádlo.

Lodka- jedná se o klasickou pramičku šípovitého tvaru s dvěma vesly

Model- umělohmotná figurína (manekýn) naplněná vodou o váze 70 kg nebo se používá poloprázdná o váze 35 kg

## **5.5 VZS a její zvláštnosti**

Techniky tažení modelu při soutěžích VZS:

- tažení oběma rukama za hlavu
- tažení oběma rukama za podpaží
- tažení oběma rukama za bradu
- tažení jednou rukou za bradu
- tažení jednou rukou pod hlavou
- záchrana pomocí záchranného pásu



## 6 Záchranářské závodní disciplíny

### 6.1 Disciplíny družstev VZS ČČK

Soutěží 3 členná družstva mužů a žen, štafetová družstva mají 4 členy.

#### ➤ Plavání v šatech

Startuje se v oděvu zdravotnických družin z prostoru, který je vymezený pro start. Plave se libovolným způsobem ve vyznačených dráhách. Na 50 ti metrech tratě podplave závodník vyznačené dvoumetrové pásmo. Svlékne oděv a ten bez cizí pomoci uloží do ohrátkového zařízení. Opět podplave pásmo a plave ke startovnímu prostoru, kde dotekem ruky předává štafetu dalšímu členu družstva. Závod končí dotekem ruky posledního člena družstva na molo startovního prostoru. Počítá se celkový čas družstva.

#### ➤ Tažení

Startuje se i s modelem z vymezeného prostoru pro start. Během celého závodu musí závodník plavat i s modelem v poloze na znak (model musí držet stále oběma rukama, důležitá je technika tažení). Obrátka se provádí dotekem kteroukoli částí těla. Model se po doteku v cílovém prostoru předává dalšímu členu družstva. Závod končí dotekem posledního člena družstva mola ve startovním prostoru. Každý závodník plave s modelem 100m. Jedná se v podstatě o imitaci tažení tonoucího. Počítá se celkový čas družstva.

#### ➤ Resuscitace (KPR)

Provádí se:

- umělé dýchání z úst do úst
- zevní masáž srdce
- celková kontrola postiženého

Každý úkon provádí před provedením vylosovaný člen družstva najednou po dobu dvou minut. Získané trestné body určují pořadí v disciplíně a připočítávají se k celkovému umístění v soutěži.

#### ➤ Hod záchranným míčem

Hází se připraveným míčem (v síťce s navázaným lanem) z vymezeného prostoru ve vzdálenosti muži 10m, ženy 8m. Členové družstva hází za sebou postupně v časovém limitu (pro jednoho 2 minuty). Celkový časový limit 6 minut. Jako platné se počítají pokusy, kdy se míč nejprve dotkne hladiny a potom bóje. Přímé zasažení bóje znamená vymazání všech platných hodů a diskvalifikaci závodníka. Po odhození je

povolen pohyb na obě strany v odhodovém prostoru. Hodnotí se celkový počet hodů družstva.

➤ Plavání se základní potápěčskou výstrojí (dále ABC)

Závodníci uloží před odstartováním ABC a model do startovacího prostoru. ABC a model mohou použít až po odstartování. Plave se libovolným způsobem na 50m trati. Na obrátce podplave závodník zakotvený člun a předá obrátkovému rozhodčímu model. Po opětovném podplavání plave zpět do cíle. Štafetu předává dotekem ruky ve startovním prostoru. Závod končí dotekem posledního člena družstva mola v cílovém prostoru. Počítá se celkový čas družstva.

➤ Záchrana z plavidla

Družstvo se rozdělí na tonoucího, veslaře a zachránce. Členové družstva jsou připraveni za startovací čarou. Loď je zakotvena u břehu přídí vpřed, zdravotnická nosítka jsou umístěna za startovací čarou vlevo. Po odstartování plave 1 člen družstva volným způsobem k zakotvené bójce na 50m trati. V okamžiku doteku bójky povolí 2. a 3. členu družstva obrátkový rozhodčí opuštění startovního prostoru a nalodění plavidla. Po projetí 50m vzdálenosti dá rozhodčí 2. a 3. členu družstva pokyn (bílým terčem) k možnosti naložit tonoucího do plavidla, s tím, že musí jeden člen skočit do vody pro zbývajícího člena družstva. Při návratu k cíli pak musí projet celou vyznačenou část tratě.

Po projetí tratě musí přídí loď protínat startovní čáru. Po zakotvení loď přeloží 2. a 3. člen družstva 1. člena na nosítka a transportují ho ve stabilizované poloze na vzdálenost 30m. Počítá se celkový čas družstva po protnutí cílové čáry plavidlem.

➤ Záchrana pomocí lana

V této časované disciplíně soutěžící hodí nezátížené lano druhému členu týmu, který je ve vodě ve 12m vzdálenosti, a táhne ho jako „tonoucího“ k cílovému břehu bazénu.

➤ 4x 25m štafeta záchrana modelu

Čtyři závodníci postupně táhnou model, každý 25m. První závodník startuje z vody a drží model v jedné ruce (ústa nebo nos modelu jsou nad hladinou) a druhou rukou se drží bazénové stěny. Na akustický signál závodník táhne model do vzdálenosti 25m k obrátkové stěně, kde se dotkne a poté předá model druhému závodníkovi. Model musí být stále držen jedním ze soutěžících. Druhý závodník se drží obrátkové stěny alespoň jednou rukou, dokud se první závodník nedotkne obrátkové stěny. Takto pokračují i ostatní ve štafetě.

➤ 4x 25m štafeta se záchranným pásem

První závodník plave 25m volným způsobem bez ploutví. Po doteku prvního závodníka obrátkové stěny startuje z vody druhý soutěžící, který se drží alespoň jednou rukou obrátkové stěny, a plave 25m volným způsobem s ploutvemi. Po dotyku druhého závodníka stěny skáče do vody třetí, který plave 25m volným způsobem se záchranným pásem. Po dotyku obrátkové stěny předá třetí závodník záchranný pás čtvrtému, který je ve vodě, má ploutve a alespoň jednou rukou se drží obrátkové stěny. Třetí závodník, který hraje tonoucího, se chytne oběma rukama záchranného pásu a je tažen čtvrtým závodníkem do cíle. (MILER, BĚLOHLÁVEK, 1989)

➤ SERC (Simulated Emergency Response Competition)

Simulovaná záchrana testuje rozhodnost, úsudek, znalosti a schopnosti 4 záchranářů, kteří vystupují jako tým, dle pokynů vedoucího týmu využívají záchranářských dovedností v situaci simulované záchrany neznámé před startem soutěže. Tato soutěž je hodnocena ve dvouminutovém časovém limitu. Všechny týmy reagují na identickou situaci a jsou hodnoceny stejnými porotci. Týmy se seznámí s připravenou simulací na bazéně až pár minut před startem. Na signál vyrážejí do prostoru bazénu, kde mají 2 minuty na vyhodnocení situace a podniknutí záchrany figurantů. Jejich úkolem je danou situaci co nejefektivněji vyřešit. Tato disciplína je považována za královskou, především kvůli největšímu přiblížení skutečné práci vodních záchranářů. (<http://www.vzs-brno.cz/>)

## 6.2 Disciplíny jednotlivců

➤ 100m záchrana modelu s ploutvemi

Závodník plave 75m volným způsobem s ploutvemi a potom se potopí pro ponořený model, se kterým se musí do 10m od obrátkové stěny vynořit. Závodník doplave s modelem k cílové stěně bazénu, které se musí dotknout jakoukoliv částí těla.

➤ 50m záchrana modelu

Závodník plave 25m volným způsobem a poté se potápí pro ponořený model, se kterým se musí vynořit ve vzdálenosti nejdále 5m od místa uložení modelu. Závodník pak táhne model k cílové stěně, které se musí dotknout.

➤ 100m super záchranař

Závodník plave 25m volným způsobem, pak se potápí pro ponořený model. Vynořuje se s modelem před 5m hranicí a přepravuje ho k obrátkové stěně. Po dotknutí stěny závodník pouští model. Ve vodě obléká ploutve a záchranný pás do vzdálenosti maximálně 5m od stěny a plave 25m volným způsobem. Po dotknutí stěny závodník upevňuje záchranný pás kolem vznášejícího se modelu a to maximálně do 5 metrů od stěny a táhne ho k cílové stěně, kde následuje dohmat.

➤ 100m polohový závod

Závodník plave 50m volným způsobem k obrátkové stěně, po obrátce se musí potopit a plave pod vodou k ponořenému modelu, který je umístěn ve vzdálenosti 17,5m od břehu. Závodník vytahuje model v 5 metrovém pásmu a následně doplave s modelem zbývající úsek k cílové stěně.

➤ 200m volný způsob s překážkami

Plave se v 50 metrovém bazénu, hloubka od 180 do 300cm. V průběhu plavání musí závodník podplavat překážky, které jsou umístěny napříč bazénu ve vzdálenosti 12,5m od startovací stěny a 12,5m od obrátkové stěny. Celkem tedy podplavává na 200m 8 překážek. Za technické chyby (špatné starty apod.) získává závodník trestné body. Hodnotí se čas, který se převádí na získané body.

➤ Kraul s pásem a ploutvemi

Soutěžící je připraven na startovním bloku s ploutvemi na nohách a záchranným pásem v ruce, s popruhem přes rameno. Na signál startuje startovním skokem, odhazuje záchranný plovák a plave kraul s ploutvemi a táhne za sebou záchranný pás, který je připoután na popruhu, který má soutěžící navlečen na rameni. Disciplína končí dohmatem na cílovou stěnu bazénu, nesmí ztratit záchranný pás a závod musí dokončit alespoň s jednou ploutví. (MILER, BĚLOHLÁVEK, 1989)

## 7 Typy závodů a soutěží VZS ČČK v ČR

- Mistrovství republiky ČR juniorů: pořádá se každý rok, pořadatel se mění, soutěž je zaměřena na srovnání fyzické výkonnosti se zaměřením na zvyšování dovednosti v záchranné činnosti registrovaného žactva a dorostu v jednotlivých MS VZS, soutěží družstva i jednotlivci. Mistrovství republiky se řídí Soutěžním řádem a pravidly soutěží VZS ČČK. (<http://www.zachranari.com/>)
- Mistrovství republiky družstev (volná voda): Jedná se převážně o závody 3 členných družstev mužů i žen v disciplínách věrně modelujících různé druhy záchranných akcí na volné vodě. Pořadatel se mění. V roce 2011 bylo pořádáno na vodní nádrži Olšovec v Jedovnicích zdejší místní skupinou.  
(<http://www.zachranari.com/>)
- Grand prix Moravia: Pořadatel je MS Brno-město. Závod s dlouholetou tradicí (35 ročníků). Čtvrtý největší závod Evropy ve své kategorii a jako jediný v České republice překračuje význam regionální úrovně. Účast a umístění na Grand prix Moravia podmiňuje i kvalifikaci pro reprezentaci VZS na mistrovstvích světa i Evropy.  
(<http://www.vzs-brno.cz/>)
- Blanenská 250: Nejnáročnější soutěž v krytých bazénech v Evropě. Má za sebou 16 ročníků. Soutěží se ve 3 plaveckých a 3 technických disciplínách, kde záchranáři dokazují svou fyzickou i technickou připravenost. (<http://www.vzs-blansko.cz/>)
- Velikonoční plavání Soběslav
- Budějovická ploutev: Závod je specifický tím, že se zaměřuje na plavání s ploutvemi.
- Krumlovský hastrman: Mezinárodní veřejný závod na 1500m se základní potápěčskou výstrojí (ploutve, šnorchl, maska). Pořadatel MS Český Krumlov. Součástí závodů jsou ukázky výcviku vodních záchranářů, záchranářských psů, jízdy na raftech atd.  
(<http://www.zachranari.com/>)
- Závod o pohár MČ Praha 15: Pořádá MS Praha 15. Jedná se o závod kombinovaných dvojic s dlouholetou tradicí.
- Jarní cena Neratovic: Pořádá MS Neratovice. Soutěží se ve čtyřech individuálních disciplínách + závod štafet.

- O pohár starosty Třebíče: Pořádá MS Třebíč. Soutěž tříčlenných družstev v kategoriích 12-16let a 17-35let (muži i ženy). Jednotlivci veteráni – muži 35 a starší u žen totéž. (<http://www.trebic.vzs.cz/>)

Jednotlivé závody vypisují MS VZS ČČK ve shodě s kalendářem akcí prezidia VZS ČČK a řídí se pravidly a soutěžním řádem VZS ČČK.

## 8 Praktická část

### 8.1 Videoprogram- Sportovní podoba vodní záchranné služby

**Titul:** Sportovní podoba vodní záchranné služby

**Název cyklu:** Plavání

**Obor:** Tělesná výchova a sport

#### **Cílová skupina:**

Tento videoprogram by mohl posloužit k seznámení se sportovní podobou vodní záchranné služby a jejími závodními disciplínami.

#### **Stručná anotace:**

Videoprogram začíná úvodním slovem VZS, dále rozebírá postupně záchranné disciplíny. Ukončen je závěrečným slovem o VZS.

**Rok vzniku:** 2012

**Jazyková verze:** česká

**Délka programu:** 21min.

**Druh a formát záznamu:** barevné, DVD

**Autor odborného podkladu:** Antonín Slavík

**Scénář:** Antonín Slavík

**Kamera:** Antonín Slavík, Josef Klapka

**Hudba:** Spring time-Sunny Days, Smooth Breeze-Sneaky Pete

**Autor komentáře:** Antonín Slavík

**Komentátor:** Antonín Slavík

**Střih:** Antonín Slavík, Wilém Walz

**Režie:** Antonín Slavík

**Účinkující:** závodníci vodní záchranné služby

## **8.2 Místo natáčení**

Videoprogram byl natáčen na několika místech, první část jsem pořídil na závodech VZS v Sokolově, druhou část na závodu Blanenská 250 v Blansku, ostatní záběry jsem pořídil na tréninku VZS v Karlových Varech, nebo jsem si samostatně zaplavával na bazénu Thermal, tam mne natáčel kamarád Josef Klapka.

## **8.2 Střih a zpracování**

Střih jsem zpracovával sám a konzultoval jsem ho se svým strýcem Wilémem Walzem, pro kterého je tvoření videí a koláží z fotek koníčkem.

## **8.3 Technické parametry videoprogramu**

Videoprogram se natáčel dvěma kamerami. První kamera byla i se stativem přenášena po obvodu bazénu, podle toho, který záběr byl zrovna potřeba, snímala pohledy nad vodní hladinou. Její typ je SONY HDR-CX115E. Druhá kamera se použila pro záběry pod vodní hladinou. Její typ je FUJIFILM XP150. Za dobu natáčení jsem pořídil obrovské množství videí, kterými jsem se později probíral, a zjišťoval, která se dají použít ve filmu. Kdybych měl množství videí vyjádřit číselně, nebál bych se říct, že měly cca 550minut. Vzhledem k obsáhlosti tématu, také pro zajímavější obsah videoprogramu, jsem se rozhodl přidat záběry z evropských závodů VZS. Zdrojem těchto záběrů mi byly veřejné internetové stránky <http://www.youtube.com/>. Střih jsem následně prováděl v programu Pinnacle Studio 15.



## 9 Diskuse

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit videoprogram o sportovní podobě vodní záchranné služby. I přes komplikace, které v průběhu tvorby videoprogramu vznikly, se mi povedlo stanovené cíle splnit.

V první fázi přípravy na bakalářskou práci jsem měl problémy s nalezením vhodné literatury o tomto sportu. Existuje sice poměrně dost literatury věnované vodní záchranné službě, většinou se ale jedná spíše o obrazové publikace či brožurky, ve kterých se nachází pouze určité praktické informace o aktivitách vodních záchranářů, ale málo z teorie nebo historie.

Dále bylo potřeba shrnout historii VZS. Celkově bych řekl, že historické údaje o vodním záchranářství byly v mnoha zdrojích stejné, resp. měly ten samý původ. Postupem času jsem však nacházel potřebné zdroje zejména na internetu. Když jsem zjistil dostatečné informace, nebyl již problém vytvořit shrnutí historie pro mou práci.

Se zpracováním výčtu záchranářských disciplín jsem měl nejdříve problémy a to hlavně proto, že jsem měl spoustu zdrojů, které se v mnohém lišily. Nakonec jsem ale narazil na internetovou stránku, díky které jsem si v záchranářských disciplínách udělal pořádek a mohl vytvořit celkový výčet.

Samotné sepsání písemné části bylo pracné, ale dozvěděl jsem se spoustu nových informací o VZS, pořádání závodů ve světě i u nás, zejména pak o závodních disciplínách a záchranářských dovednostech, které jsem doposud neznal.

Jako další krok jsem musel zjistit informace o závodech, které se ve vodní záchranné pořádají, kalendář těchto závodů a disciplíny, které jednotlivé závody obsahují. Tyto informace jsem většinou získal z internetových stránek a u některých starších závodů i z literatury.

Poté jsem si vybral závody, které jsem chtěl zdokumentovat, navázal kontakt s jejich pořadatelem a požádal o povolení natáčet. Kontakt jsem navázal emailem s vysvětlením mé situace a s prosbou o povolení natáčení na závodech. Na mé emaily proběhly jen kladné reakce, dokonce jsem byl požádán, jestli bych byl ochoten se podělit o svou práci, s čímž jsem samozřejmě souhlasil. Tato část přípravy proběhla bez problémů.

Času do závodů postupně ubývalo a já musel sestavit realizační tým. Většinu práce na videoprogramu jsem dělal sám, jako amatér jsem dělal spoustu činností navíc a práci

jsem si značně zkomplikoval. Měl jsem štěstí, že můj strýc Wilém Walz má koníčka ve tvorbě videoprogramů, a tak mi ukázal spoustu triků, čímž mi práci usnadnil. Navíc jsem se rozhodl, vzhledem k obsáhlosti tématu, také pro zajímavější obsah videoprogramu, přidat záběry z evropských závodů VZS. Zdrojem těchto záběrů mi byly veřejné internetové stránky. Celou tvorbu videoprogramu jsem s ním detailně konzultoval. Samotné zdokumentování závodů bylo sice časově a materiálně náročné, ale proběhlo bez větších obtíží.

Posledním úkolem bylo sestřihání, ozvučení a vytvoření komentáře k videoprogramu. Jak už jsem řekl i tuto činnost jsem prováděl sám s konzultací mého strýce. Tato část práce byla pro mne velmi náročná a dlouhá, množství videí, které jsem pořídil, bylo velké a nebylo snadné se jimi probrat, přitom rozdíly byly pouze v detailech, proto bylo těžké rozhodnout se, které video použít. Stále jsem se dovídal nové informace, s kterými jsem musel pracovat a přizpůsobovat se jim. Překvapivě bezproblémové pro mne bylo vytvoření technického scénáře.

Záchranářský sport je unikátní také proto, že potřeba fyzické zdatnosti, soutěže, závody vyplynuly z nutnosti tréninku nejen pro sportovní cíle, ale především hlavním cílem tohoto sportu je příprava na záchranu lidských životů. Skutečné zásahy nejsou příliš časté, hlavně se nedají naplánovat, záchranář však musí být perfektně připraven rychle a efektivně pomoci lidem, kteří se ocitnou v ohrožení.

Doufám, že moje práce přinese informace lidem, kteří se o vodní záchranářství zajímají a eventuelně by se chtěli i vodními záchranáři stát.

## 10 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit videoprogram o sportovní podobě vodní záchranné služby, který by se dal použít při seznamování veřejnosti s disciplínami vodní záchrany, také k tomu, aby ukázal, že existuje sport, ve kterém vodní záchranáři závodí a zdokonalují své dovednosti v zachraňování lidských životů.

Toto téma jsem si zvolil, protože jak jsem již zmiňoval, sám jsem již dlouhá léta vodním záchranářem a tato činnost mě velice baví a naplňuje jak po stránce fyzické tak i psychické. Díky tomuto koníčku jsem se naučil zachovat klidnou hlavu v situacích, kdy je to potřeba a pomoci lidem, kteří to potřebují.

Zaměřil jsem se hlavně na soutěžní disciplíny vodního záchranného sportu (popis a ukázkou jejich provedení), protože zde se nejvíce projeví náročnost a specifčnost tohoto sportu.

Doufám, že má práce bude přínosem i pro ostatní, které tato tematika zajímá nebo se jí věnují.

## **11 Resumé**

Předkládaná práce se zabývá charakteristikou Vodní záchranné služby ČČK ČR, vodního záchranného sportu a organizací závodů v tomto sportu. Cílem práce bylo vytvořit videoprogram, který by dostal do povědomí veřejnosti vodní záchranný sport, seznámil ji se závodními disciplínami a zvláštnostmi tohoto sportu, jeho fyzickou i psychickou náročností. Hlavními zdroji k vytvoření práce byly prostudované materiály ve formě knih, webových stránek a také rozhovory s lidmi, kterých se vodní záchrana týká. Výsledkem je obohacení společnosti o informace o Vodní záchranné službě, které jsou málo dostupné, ale zároveň velmi přínosné.

## **Resume**

Presented thesis deals with the characteristics of Czech Water Rescue Service, water sports and organization of competitions in water sports. The thesis objective was to create a video program, that would put the water rescue sport in the public's eye, introduce people to various disciplines and specifics of the sport and its physical and psychical difficulty. The main sources of the thesis were studied materials in the form of books, websites and also interviews with people involved in water rescue. The result is the enrichment of society in knowledge on Water Rescue Service, which is less accessible, but at the same time very beneficial.

## 12 Seznam pramenů

### Tištěné zdroje

- BĚLOHLÁVEK, J., HOFFER, Z. *Abeceda záchrany „d“*. 1. vyd. Praha: VZS ČČK, 1992, 108s.
- BRKLOVÁ, D., HERZIG, S., et al. *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. Plzeň: Vyd. Západočeské univerzity, 1998. 58 s. ISBN 80-7082-413-1.
- ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ. *Stanovy Českého červeného kříže*. Praha: Úřad Českého červeného kříže, 1999. 1. vyd. 32 s.
- KARGER, P., KAUFMAN, J. *Záchranář- Metodické listy*. 1. vyd. Praha: VZS ČČK, 1997, 22s.
- Kol. autorů. *Záchrana na divoké vodě*, vydal Český svaz kanoistů, 1993, 85s.
- MILER, Tomáš. *Záchranář-Bezpečnost a záchrana u vody*. VZS ČČK, 1998, 61s.
- MILER, T., BĚLOHLÁVEK, J. *Vodní záchranná činnost*. 1. vyd. Praha: SPN, 1989, 196s.
- MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2001, 202 s. ISBN 80-210-2711-8
- NOVOTNÝ, editor Jan. *Sport a kvalita života: sborník článků a abstrakt mezinárodní konference konané 10.-11.11.2005 v Brně = Sport and quality of life : proceedings of articles and abstracts of International conference 10 - 11 November 2005 in Brno*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3863-2.
- SKOŘEPA, P. et. al. *Soutěžní řád a pravidla soutěží VZS ČČK*. 1. vyd. Praha: Tiskárna Visit, 2002, 43s.
- *Stanovy Vodní záchranné služby ČČK* 1.12.2006

### Elektronické zdroje

- International Life Saving Federation. [online]. Poslední aktualizace 2012 [cit. 2012-03-02]. Dostupné z: <http://www.ilsf.org/>
- Vodní záchranná služba ČČK. [online]. Poslední aktualizace 25.12.2011 [cit. 2012-02-12]. Dostupné z: <http://www.trebic.vzs.cz/>
- Vodní záchranná služba Blansko. [online]. [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: <http://www.vzs-blansko.cz/>

- Místní skupina Vodní záchranné služby ČČK Brno-město. [online]. Poslední aktualizace 2012 [cit. 2012-03-12]. Dostupné z: <http://www.vzs-brno.cz/>
- YouTube. [online]. Poslední aktualizace 2012 [cit. 2012-03-27]. Dostupné z: <http://www.youtube.com/>
- Vodní záchranná služba ČČK MS Č. Krumlov. [online]. Poslední aktualizace 07.04.2012 [cit. 2012-02-10]. Dostupné z: <http://www.zachranari.com/>

### **Ústní zdroje**

- Karel Vít, trenér MS VZS ČČK Karlovy Vary, 18.2.2012, Tisová u Nejdku, 36221, okres Karlovy Vary
- David Němec, Mistr Plavčík/Záchranář II. VZS ČČK, 18.2.2012, Tisová u Nejdku, 36221, okres Karlovy Vary
- Jiří Rydval, dlouholetý záchranář, předseda MS VZS ČČK Blansko, 25.2.2012 krytý bazén v Blansku

## 13 Přílohy

### Technický scénář

ČÍSLO ZÁBĚRU A ČAS	OBRAZ	KOMENTÁŘ
0-5	Modrý podklad se znakem Vodní záchranné služby a s nápisem Sportovní podoba vodní záchranné služby, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
5- 35	Podklad mořské dno, bílým písmem napsány závodní záchranné disciplíny: Hod záchrannou podkovou, Plavání v šatech, Plavání se základní potápěčskou výstrojí, Tažení, Dopomoc unavenému plavci, Resuscitace, Záchrana pomocí lana, Záchrana modelu 4x25m- prolínání Podklad mořské dno, bílým písmem napsány závodní záchranné disciplíny: Štafeta se záchranným pásem 4x25m, Kraul s pásem a ploutvemi, Záchrana modelu s ploutvemi 100m, Záchrana modelu, Polohový závod 100m, Superzáchranař, Volný způsob s překážkami, SERC, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Vodní záchranná služba ČR je dobrovolné nezávislé občanské sdružení a kolektivní člen Českého červeného kříže. Zabývá se preventivně záchrannou činností na vodních lokalitách ČR. Služby VZS jsou poskytovány zdarma. Prezidium Vodní záchranné služby Českého červeného kříže vydává soutěžní řád pro pořádání soutěží VZS pro mládež i dospělé. Základem tohoto soutěžního řádu jsou zkušenosti získané dlouhodobým pořádáním soutěží VZS od roku 1971.
35-52	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Hod záchrannou podkovou,	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Hází se připravenou podkovou z vymezeného prostoru ve

	přechod prolínání	vzdálenosti muži 10m, ženy 8m. Členové družstva hází za sebou postupně v časovém limitu. Jako platné se...
52-1:15	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Hod záchrannou podkovou	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: počítají pokusy, kdy se míč nejprve dotkne hladiny a potom bóje. Přímé zasažení bóje znamená vymazání všech platných hodů a diskvalifikaci závodníka. Po odhození je povolen pohyb na obě strany v odhodovém prostoru. Hodnotí se celkový počet hodů družstva.
1:15-1:25	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání v šatech, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
1:25-1:50	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání v šatech	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Startuje se v oděvu zdravotnických družin z prostoru, který je vymezeny pro start. Plavání v šatech je podstatně namáhavější a obtížnější zejména proto, že omezuje pohyb a hmotnost vodou nasáklých šatů je několikanásobně větší. Plave se libovolným způsobem ve vyznačených drahách Pracovní oděv musí být zapnut alespoň na 2 knoflíky a nesmí být oblečen naruby.
1:50-2:04	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání v šatech	Nerušivá hudba v pozadí.
2:04-2:14	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání v šatech	Nerušivá hudba v pozadí.



2:14-2:29	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání v šatech, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Po doplávání svlékne ve vodě oděv a celý jej vyhodí ven z vody. Při svlékání oděvu se nesmí držet okraje bazénu, při jeho vyhazování již ano. Žádná část odloženého oděvu nesmí přesahovat hranu bazénu.
2:29-2:44	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání se základní potápěčskou výstrojí	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: plavání s ABC (tj. maska, šnorchl, ploutve). Závodník vyleze ven z bazénu....
2:44-2:52	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání se základní potápěčskou výstrojí	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: (v prostoru své startovní dráhy), nasadí si ABC, skáče libovolným způsobem do vody, zanoří se na dno (do hloubky 4 m), kde vyloví cihlu.
2:52-3:02	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání se základní potápěčskou výstrojí	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Závod slouží k nácviku přepravy předmětů ve vodě, rozvíjí fyzickou připravenost zachránce.
3:02- 3:13	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Plavání se základní potápěčskou výstrojí, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: V závodech se používají gumové cihly vážící 2-3 kg.
3:13-3:26	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Tažení	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Startuje se i s modelem z vymezeného prostoru pro start. Během celého závodu musí závodník plavat i s modelem v poloze na znak....
3:26-3:35	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Tažení	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: (model musí držet stále oběma rukama, důležitá je technika

		tažení). Obrátka se provádí dotekem kteroukoli částí těla.
3:35-3:48	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Tažení	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Zachránce plave základní znak. Zásady správného tažení: správná poloha zachránce i taženého – nznak, obě těla musí být v ose tažení, paže zachránce musí být vždy zcela natažené, správná technika základního znaku.
3:48-3:59	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Tažení, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
3:59-4:07	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Dopomoc unavenému plavci (most)	Nerušivá hudba v pozadí.
4:07-4:27	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Dopomoc unavenému plavci (most)	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Při dopomoci unavenému plavci nejde ještě o vlastní záchranu tonoucího. Plavec je vysílený, postižený křečí apod. Most-dopomáhající plavou za sebou prsa, unavený se v poloze na prsou drží předního zachránce nataženými horními končetinami za ramena...
4:27- 4:56	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Dopomoc unavenému plavci (most)	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: a nártý se opírá o ramena zadního plavce. Sám nemůže zachránčům pomáhat. Tento způsob se používá u zvláště vyčerpaných plavců, případně k přepravě neplavců. Není závodní disciplína.

4:56-5:29	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Dopomoc unavenému plavci, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
5:29- 7:34	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Resuscitace, přechod prolínání	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p> <p>Komentář: KPR je disciplína, která navazuje na disciplínu „Hod záchranným míčem na cíl“.</p> <p>Kardiopulmonální resuscitace je prováděna na modelu (AMBU apod.) ve dvojici. Všemi závodníky je řešena jednotná situace: „postižený“ je v bezvědomí, nedýchá, nemá srdeční akci, nekrvácí, bez úrazu.</p> <p>Z celého družstva jsou vylosováni dva záchranníci pro disciplínu KPR.</p> <p>Dvojice provádí 15 kompletních cyklů KPR s výměnou po 5. cyklu a kontrolou pulsu po 10. cyklu. Provádí se: umělé dýchání z úst do úst, zevní masáž srdce, celková kontrola postiženého. Každý úkon provádí před provedením vylosovaný člen družstva najednou po dobu dvou minut. Získané trestné body určují pořadí v disciplíně a připočítávají se k celkovému umístění v soutěži.</p>
7:34-7:59	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana pomocí lana, přechod prolínání	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p> <p>Komentář: V této časované disciplíně soutěžící hodí nezatížené lano druhému členu týmu, který je ve vodě ve 12m vzdálenosti a táhne ho jako „tonoucího“ k cílovému břehu bazénu.</p>

7:59-8:07	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Záchrana modelu 4x25m	Nerušivá hudba v pozadí.
8:07-8:13	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Záchrana modelu 4x25m	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Čtyři závodníci postupně táhnou model...
8:13-8:40	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Záchrana modelu 4x25m	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: (ústa nebo nos modelu jsou nad hladinou) a druhou rukou se drží bazénové stěny. Na akustický signál závodník táhne model do vzdálenosti 25m k obrátkové stěně, kde se dotkne, a poté předá model druhému závodníkovi. Model musí být stále držen jedním ze soutěžících. Druhý závodník se drží obrátkové stěny alespoň jednou rukou...
8:40-9:06	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Záchrana modelu 4x25m	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: dokud se první závodník nedotkne obrátkové stěny. Takto pokračují i ostatní ve štafetě.
9:06-9:24	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Záchrana modelu 4x25m	Nerušivá hudba v pozadí.
9:24-9:35	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Záchrana modelu 4x25m, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
9:35-10:21	Ukázka záchranné závodní disciplíny: Štafeta se záchranným pásem 4x25m	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: První závodník plave 25m volným způsobem bez ploutví. Po doteku prvního závodníka obrátkové stěny startuje z vody druhý soutěžící, který se drží alespoň jednou rukou

		<p>obrátkové stěny, a plave 25m volným způsobem s ploutvemi. Po dotyku druhého závodníka stěny skáče do vody třetí, který plave 25m volným způsobem se záchranným pásem. Po dotyku obrátkové stěny třetí závodník předá záchranný pás čtvrtému, který je ve vodě, má ploutve a alespoň jednou rukou se drží obrátkové stěny. Třetí závodník, který hraje tonoucího...</p>
10:21-10:54	<p>Ukázka záchranné závodní disciplíny: Štafeta se záchranným pásem 4x25m, přechod prolínání</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: se chytne oběma rukama záchranného pásu, a je tažen čtvrtým závodníkem do cíle.</p>
10:54-10:58	<p>Ukázka záchranné závodní disciplíny: Kraul s pásem a ploutvemi</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p>
10:58-11:03	<p>Ukázka záchranné závodní disciplíny: Kraul s pásem a ploutvemi</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p>
11:03-12:45	<p>Ukázka záchranné závodní disciplíny: Kraul s pásem a ploutvemi, přechod prolínání</p>	<p>Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Soutěžící je připraven na startovním bloku s ploutvemi na nohách a záchranným pásem v ruce, s kurtou přes rameno. Na signál startuje startovním skokem, odhazuje záchranný pás a plave kraul s ploutvemi a táhne za sebou záchranný pás, který je připoután na kurtu, kterou má soutěžící navlečenou na rameni. Disciplína končí dohmatem na cílovou stěnu bazénu, nesmí ztratit záchranný pás a závod musí dokončit alespoň s jednou ploutví.</p>

12:45-13:10	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu s ploutvemi 100m	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: závodník plave 75m volným způsobem s ploutvemi a potom se potopí pro ponořený model, se kterým se musí do 10m od obrátkové stěny vynořit. Závodník doplave s modelem k cílové stěně bazénu, které se musí dotknout jakoukoliv částí těla.
13:10-13:22	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu s ploutvemi 100m	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Plně napuštěný model váží 75kg.
13:22-13:27	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu s ploutvemi 100m	Nerušivá hudba v pozadí.
13:27-13:47	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu s ploutvemi 100m	Nerušivá hudba v pozadí.
13:47-14:00	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu s ploutvemi 100m, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
14:00-14:21	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Závodník plave 25m volným způsobem a poté se potápí pro ponořený model, se kterým se musí vynořit ve vzdálenosti nejdále 5m od místa uložení modelu.

14:21-14:45	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Závodník pak táhne model k cílové stěně, které se musí dotknout jakoukoliv částí těla. Plně napuštěný model váží 75kg.
14:45-14:55	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Záchrana modelu, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
14:55-15:17	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Polohový závod 100m	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Na zvukový signál závodník skáče do vody a plave 50 m volným způsobem k obrátkové stěně, provede obrátku, zanoří se a plave pod vodou k potopenému modelu, který je umístěn 17,5 m od obrátkové stěny. Závodník vytahuje model v 5 metrovém pásmu a následně doplave s modelem zbývajícím...
15:17-15:25	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Polohový závod 100m	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: úsek k cílové stěně.
15:25-15:40	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Polohový závod 100m	Nerušivá hudba v pozadí.
15:40-15:51	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Polohový závod 100m, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
15:51-16:10	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Superzáchrannář, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: Na zvukový signál závodník skáče do vody
16:10-16:36	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Superzáchrannář, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.  Komentář: a plave 75 m volným způsobem, pak se zanoří k potopenému

		<p>modelu. Závodník se vynoří s modelem v 5metrovém pásmu a táhne model k obrátkové stěně. Po dotyku na obrátkové stěně závodník upustí model. Ve vodě si závodník nasadí ploutve a záchranný pás a plave 50 m volným způsobem. Po dotyku na obrátkové stěně, uvnitř 5metrového pásma...</p>
16:36-16:57	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Superzáchrannář, přechod prolínání	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p> <p>Komentář: závodník připevní pás kolem plovoucího modelu a táhne jej do cíle.</p>
16:57-17:12	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Superzáchrannář, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
17:12-17:40	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Superzáchrannář, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
17:40-18:06	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Superzáchrannář, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
18:06-18:14	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	<p>Nerušivá hudba v pozadí,</p> <p>Komentář: Plave se v 50 metrovém bazénu...</p>
18:14-18:20	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	<p>Nerušivá hudba v pozadí.</p> <p>Komentář: hloubka od 180 do 300cm. V průběhu plavání musí závodník podplavat překážky,...</p>



18:20-18:26	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: které jsou umístěny napříč bazénem ve vzdálenosti 12,5m od startovací stěny...
18:26-18:32	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: a 12,5m od obrátkové stěny. Celkem tedy podplavává za 200m 8x překážky...
18:32-18:39	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Za technické chyby (špatné starty apod.) získává závodník trestné body. Hodnotí se čas, který se převádí na získané body. Překážky jsou upevněny v pravém úhlu na laně...
18:39-18:45	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: na přímé čáře přes všechny dráhy.
18:45-18:51	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
18:51-18:57	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.
18:57-19:00	Ukázka záchrannářské závodní disciplíny: Volný způsob s překážkami, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí.

19:00-19:04		
19:04- 19:08		
19:08-19:10		
19:10-19:11		
19:11-19:14		
19:14-19:16		
19:16-19:19		
19:19-19:21		
19:21-19:26		
19:26-19:29		
19:29-19:33		
19:33-19:37		
19:37-19:40		
19:40-19:44		
19:44-19:47		
19:47-19:50		
19:50-19:52		
19:52-19:57		
19:57-20:01		
20:01-20:04		
20:04-20:07		
20:07-20:10		
20:10-20:13		
20:13-20:17		
20:17-20:19		
20:19-20:25		

Ukázka záchrannářské  
závodní disciplíny:  
SERC

Nerušivá hudba v pozadí

Komentář: Simulovaná záchrana testuje rozhodnost, úsudek, znalosti a schopnosti 4 záchrannářů, kteří vystupují jako tým, dle pokynů vedoucího týmu využívají záchrannářských dovedností v situaci simulované záchrany neznámé před startem soutěže. Tato soutěž je hodnocena ve dvouminutovém časovém limitu. Všechny týmy reagují na identickou situaci a jsou hodnoceny stejnými porotci. Týmy se seznámí s připravenou simulací na bazénu až pár minut před startem. Na signál vyrážejí do prostoru bazénu, kde mají 2 minuty na vyhodnocení situace a podniknutí záchrany figurantů. Jejich úkolem je danou situaci co nejefektivněji vyřešit. Tato disciplína je považována za královskou, především kvůli největšímu přiblížení skutečné práci vodních záchrannářů.

20:25-20:30	Ukázka záchranné závodní disciplíny: SERC	Nerušivá hudba v pozadí.
20:30-20:37		
20:37-20:39		
20:39-20:50		
20:50-21:00		
21:00-21:07	Fotka tří záchranných stojících v bazénu, držící pohár nad hlavou, přechod prolínání	Nerušivá hudba v pozadí. Komentář: Plánování soutěží se řídí podle kalendáře akcí, který vydává
21:07-21:16	Fotka záchranných pohárů na šedém podkladu, ztmavení	Nerušivá hudba v pozadí, Komentář: vydává Prezidium VZS ČČK  VZS ČČK rozděluje soutěže podle svého zaměření funkce, účelu a podle způsobu jejich organizace při respektování poslání a úkolů VZS ČČK.

## Evidenční list

Souhlasím s tím, aby moje závěrečná práce byla půjčována k prezenčnímu studiu v Univerzitní knihovně ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým čitelným podpisem, že tuto závěrečnou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis

