

# Kvalifikace vodní záchranné služby Českého červeného kříže

## KVALIFIKACE MLÁDEŽE

Mladý záchranář V.  
VZS ČČK  
7 – 15 let

Mladý záchranář IV.  
VZS ČČK  
15 - 18 let

## ZÁKLADNÍ KVALIFIKACE S PRÁVNÍ ODPOVĚDNOSTÍ

Plavčík / Záchranář III VZS ČČK  
min 18 let  
74 hodin

Mistr plavčí / Záchranář II VZS ČČK  
min 20 let  
92 hodin

## SPECIÁLNÍ KVALIFIKACE S PRÁVNÍ ODPOVĚDNOSTÍ

Záchranář hladinové služby  
min 19 let  
90 hodin

Záchranář na divoké vodě  
min 19 let  
90 hodin

## PEDAGOGICKÉ KVALIFIKACE

Instruktor / Záchranář I VZS ČČK  
min 25 let

Instruktor specialista VZS ČČK  
min 25 let

Lektor specialista VZS ČČK  
min 25 let

## Způsob hodnocení

Závěrečné zkoušky probíhají v předmětových skupinách. Výsledky předkládají předsedovi zkušební komise členové komise odpovídající za zkoušky v jednotlivých předmětových skupinách. Pokud uchazeč nesplnil některou ze zkoušených disciplín předmětové skupiny, nelze tuto uznat jako splněnou.

Ve vlastní praxi může dojít k těmto výsledkům:

- A) Uchazeč splnil požadavky ve všech předmětových skupinách – **získává kvalifikaci**
- B) Uchazeč nesplnil požadavky jedné předmětové skupiny – **nesplněný zkušební požadavek si může doplnit nejpozději do tří měsíců od neúspěšné závěrečné zkoušky** u předsedy zkušební komise nebo jím určeného člena zkušební komise. Pokud tak neučiní, kvalifikaci nezískává. Delší odklad pro splnění zkušebního požadavku (např. ze zdravotních důvodů) může udělit na základě písemné žádosti předseda Sekce pro vzdělávání a výcvik Prezidia VZS ČČK, max. však do 6ti měsíců včetně.
- C) Uchazeč nesplnil požadavky z více disciplín nebo z více předmětových skupin – **kvalifikaci nezískává**

### Úpravy časových limitů pro starší věkové kategorie

<u>věk</u>	<u>nad 30 let</u>	<u>nad 40 let</u>	<u>nad 50 let</u>	<u>nad 60 let</u>
<u>vzdálenost</u>				
do 100 m	+ 3 s	+ 6 s	+ 9 s	+12 s
do 200 m	+ 6 s	+ 9 s	+12 s	+15 s
do 300 m	+12 s	+15 s	+15 s	+18 s
do 400 m	+15 s	+18 s	+21 s	+23 s

Povinná studijní literatura:

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T.: *Plavání*,

2. přeprac.vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2154-5

KARGER, P., KAUFMAN, J. MILER, T.: *Záchranář – metodické listy*,

Praha : Vodní záchranná služba ČČK, 1997

KAUFMAN, J.: *Záchranář – první pomoc*,

2. přeprac.vyd. Praha: VZS ČČK, 2007. 72 s. ISBN 978- 80-902805-4-0

LOSKOT, J. et al.: *Záchranář - záchrana na tekoucích vodách*,

2. vyd. Praha: VZS ČČK, 1999. 68 s. ISBN 80-902805-1-X

MILER, T.: *Záchranář – bezpečnost a záchrana u vody*,

3. přeprac.vyd. Praha: VZS ČČK, 2007. 95 s. ISBN 978- 80-902805-5-7

SAZIMA, M.: *Problematika první pomoci při poranění páteře ve vodě(DVD)*,

1.vyd. Praha: MS VZS ČČK Praha 1, 2006

SEDLÁČEK, J.: *Záchranář – hladinová služba*,

1. vyd. Praha: VZS ČČK, 2000. 76 s. ISBN 80-902805-2-8

# Učební programy základních kvalifikací s právní odpovědností

## Plavčík/Záchranář III. VZS ČČK

### Podmínky k získání kvalifikace:

- o dosažení 18ti let nejpozději v době závěrečných zkoušek kurzu
- o ukončená základní školní docházka
- o doložená zdravotní způsobilost

Předmět činnosti: Zajištění prevence nehod a tonutí v bazénech, koupalištích a aquaparcích v souladu s platnou legislativou; účast v záchranném družstvu VZS ČČK při živelných pohromách.

Doba platnosti kvalifikace: 2 roky; prodloužení na základě přezkoušení v době platnosti kvalifikace (požadavky přezkoušení jsou totožné s požadavky závěrečných zkoušek)

Vstupní zkoušky: Provádějí se před zahájením kurzu. Zkoušena je plavecká úroveň uchazečů (100m volný způsob, plavání pod vodou – 25m). Výsledky testů jsou pouze orientační a slouží výhradně pro potřeby odpovědného instruktora.

Organizace kurzu: Blokova nebo průběžná výuka pod vedením odpovědného instruktora ZI..

Instruktor je povinen vést protokol o průběhu kurzu, který nejpozději v den konání zkoušky předá předsedovi zkušební komise.

<b>Rozsah kurzu</b>	<b>Předmětová skupina</b>	<b>Teorie</b>	<b>Praxe</b>
	Plavání	2	9
	Záchrana tonoucích	3	14
	První pomoc	10	14
	Potápění	2	5
	Doplňující znalosti	4	4
	Závěrečné zkoušky	3	4
<b>Celkem 74 hodin</b>		24	50

Závěrečné zkoušky: Termín konání zkoušek musí odpovědný instruktor oznámit písemně předsedovi sekce pro vzdělávání a výcvik nejpozději 1 měsíc před jejich konáním. Zkoušky lze organizovat při minimálním počtu 15 osob. Organizátor zodpovídá za to, že bude na každých 15 zkoušených osob zajištěno 120 minut pobytu v bazénu a 60 minut v učebně.

Časové limity jsou jednotné pro muže i ženy.

Zkušební komise: Předsedu a členy zkušební komise určuje Sekce pro vzdělávání a výcvik. Členy komise mohou být pouze instruktoři VZS ČČK (předsedou komise musí být Instruktor / Záchranář I. VZS ČČK). Komise musí být minimálně 3 členná, jejím členem může být odpovědný instruktor.

# **Obsah kurzu**

<i>Předmětová skupina + téma</i>	<i>Teorie</i>	<i>Praxe</i>
<b>A. Plavání</b>		
<u>Zdokonalování techniky plaveckých způsobů (videozáznam s rozbořem chyb)</u>	1	3
<u>Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích (video)</u>	1	6
<b>B. Záchrana tonoucích</b>		
<u>Osobní zásah</u>		
Techniky tažení tonoucího (video)		
Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího (narovnání zepředu - americký způsob, narovnání zepředu pod vodou)		
	1	7
Techniky vynášení tonoucího z vody (všechny způsoby vynášení tonoucího z bazénu, plážový způsob)		
Techniky obrany plavčíka (osvobození ze sevření kolem krku zezadu, osvobození ze škrcení zepředu)		
<u>Záchranné pomůcky</u>	1	3
<u>Ovládání plavidel</u>	1	4
Základy veslování a pádlování, základní informace o dalších plavidlech		
<b>C. První pomoc</b>		
Všeobecné zásady poskytování první pomoci (PP)		
- definice PP		
- rozdělení PP	0,5	
- technická PP		
- zdravotnická PP		
Postup při poskytování první pomoci		
- zajištění bezpečnosti zachránce i poraněného		
- zajištění místa nehody		
- přivolání odborné pomoci		
- vyproštění a vyšetření poraněného	0,5	0,5
- poskytování PP		
- trvalý dohled		
- záznam informací		
- polohování a transport		
- lékárnička PP		
Základní a fyziologické poznámky	1	
Bezvědomí		
- příčiny a příznaky, PP	1	0,5
- mdloba, kolaps		
- tonutí a utonutí		
- mozkolebeční poranění		

Neodkladná resuscitace		
- definice (ABCD)		
- smrt (klinická, biologická, mozku)		
- poruchy dýchání (příčiny, příznaky)		
- uvolnění a udržování volných dýchacích cest (manévry)	3	8
- umělé dýchání z plic do plic		
- jednoduché pomůcky k umělému dýchání (rouška, maska)		
- zástava srdce a oběhu (příčiny, příznaky)		
- nepřímá srdeční masáž		
- srdeční infarkt		
Krvácení	0,5	0,5
- příčina a rozdělení, PP		
- zaškrcovadla		
Šok	0,5	0,5
- příčiny a rozdělení, PP		
Tepelná poranění	0,5	
- příčiny a rozdělení, PP		
Poranění páteře a míchy	0,5	0,5
- příčiny, PP		
Poranění hrudníku a břicha	0,5	0,5
- příčiny, rozdělení, PP		
- pneumotorax		
Méně závažné stavy a poranění		
- cizí tělesa		
- zlomeniny, vykloubení, zhmožděny	0,5	0,5
- rány		
- kousnutí, uštknutí hadem, bodnutí hmyzem		
Obvazová technika (šátkové obvazy)	0,5	2,5
Červený kříž a půlměsíc		
- historie, současnost, poslání		
- principy	0,5	
- ochranný znak		
- Český červený kříž		
<b>D. Potápění</b>		
Potápění se základní potápěčskou výstrojí (záchrana tonoucího potápěče - nepovinné)	1	5
Diagnostika potápěčských nehod a všeobecné zásady první pomoci při nehodách v důsledku tlakových změn a dýchání stlačeného vzduchu	1	
<b>E. Doplnující znalosti</b>		
Vzdělávací program Vodní záchranné služby ČČK	0,5	
Historie a současný stav vodního záchranářství	0,5	
Legislativa, prevence a taktika (video)	2	
Základy hydrologie stojatých a tekoucích vod	1	
Základní znalosti lanové techniky a uzlování		3
Speciální téma		1

## Závěrečné zkoušky ZIII.

### **Plavání**

Praxe: 400m zvoleným plaveckým způsobem, z toho prvních 200 m v čase do 4:00 minut. Celou délku tratě plave zkoušený jedním plaveckým způsobem.

25m pod vodou (start z vody). V závěru úseku (20-25m) musí zkoušený sebrat 3 puky, které jsou umístěny maximálně 5metrů od sebe v nejhlubší části bazénu (standard ILS)

50m zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad vodou (start z vody), v časovém limitu 0:50 minut (standard ILS)

### **Záchrana tonoucích**

Praxe: 200m tažení tonoucího. Lze střídát způsoby tažení. Postižený se nesmí žádnou částí těla dotknout dna bazénu (standard ILS)

2 techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího (viz. obsah kurzu)

2 techniky obrany plavčíka (viz. obsah kurzu).

50m – záchrana modelu. Model je umístěn na hranici 25m (na 25m bazénu max. 2m od stěny), v nejhlubší části bazénu. Záchrance startuje kročným způsobem skoku do vody a plave zvoleným plaveckým způsobem s hlavou stále nad vodou. Zanoří se pro model a po vyzvednutí ho dotáhne do cíle v časovém limitu 1:30 minut (standard ILS)

Záchranná akce s pásem. Záchrance provádí záchranu pomocí pásu po uplavání minimálně 23m. Způsob provedení záchranu volí podle polohy tonoucího. Po úplné stabilizaci tonoucího obličejem nahoru, provádí simulaci resuscitace s komentářem. Akci provádí do pokynu zkoušejícího k ukončení akce.

Záchranná akce s pomůckou. Hození pomůcky postiženému při vědomí v bazéně na min. vzdálenost 10m (standard ILS)

Vynášení tonoucího z hlubokého bazénu jedním záchráncem. Způsob vynášení volí předseda zkušební komise podle podmínek.

Teorie: Test.

### **První pomoc**

Praxe: Kardiopulmonální resuscitace jedním záchráncem (5minut)

Obvazová technika (jeden vybraný šátkový obvaz)

Teorie: Test

### **Potápění**

Praxe: 100m plavání s ABC s podplaváním čtyř 2 metrových pásem, v čase do 1:40min bez doteku drah vymežující pásma

Vylévání vody z masky. Zkoušený skáče do vody s maskou v ruce.

Teorie: Test

### **Doplňující znalosti**

Praxe: Práce s lanem. Zkoušející zvolí 3 uzle z dále uvedených (ambulanční spojka, škotová spojka, očková spojka, lodní smyčka, dvojitý osmičkový uzel)

Teorie: Test

**Poznámka:** Níže zmíněné disciplíny mohou být provedeny v rámci kurzu po ukončení dané předmětové skupiny. Odpovědný instruktor předá protokol o provedení všech níže uvedených disciplín předsedovi zkušební komise. Předseda zkušební komise má právo u vybraných frekventantů provést přezkoušení těchto disciplín v rámci závěrečných zkoušek. Jedná se o :

200m tažení tonoucího

Vylévání vody z masky

Vynášení tonoucího z hlubokého bazénu jedním záchráncem

Záchranná akce s pomůckou

## **Mistr plavčí/Záchranář II. VZS ČČK**

### Podmínky účasti na kurzu:

- dosažení 20ti let nejpozději v době závěrečných zkoušek kurzu
- doložená zdravotní způsobilost
- platná kvalifikace Plavčík/Záchranář III. VZS ČČK

Předmět činnosti: Zajištění prevence nehod a tonutí v bazénech, umělých a přírodních koupalištích a aquaparcích v souladu s platnou legislativou; účast v záchranném družstvu VZS ČČK při živelných pohromách.

Doba platnosti kvalifikace: 4 roky; prodloužení na základě doškolení s přezkoušením v době platnosti kvalifikace.

Přezkoušení - praktické testy předmětové skupiny plavání. Kompletní testy předmětové skupiny první pomoc (viz. Závěrečné zkoušky Mistr plavčí/Záchranář II. VZS ČČK).

Doškolení - novinky z oboru v rozsahu minimálně 8 hodin.

Vstupní zkoušky: Provádějí se před zahájením kurzu. Vstupní testy z předmětové skupiny plavání jsou totožné se závěrečnými zkouškami pro kvalifikaci Plavčík/Záchranář III. VZS ČČK

Organizace kurzu: Blokovaná výuka pod vedením odpovědného instruktora ZI.. Instruktor je povinen vést protokol o průběhu kurzu, který nejpozději v den konání zkoušky předá předsedovi zkušební komise.

<b>Rozsah kurzu</b>	<b>Předmětová skupina</b>	<b>Teorie</b>	<b>Praxe</b>
	Plavání	3	6
	Záchrana tonoucích	4	18
	První pomoc	14	13
	Potápění	4	6
	Doplňující znalosti	8	8
	Závěrečné zkoušky	4	4
Celkem 92 hodin		37	55

Závěrečné zkoušky: Termín zkoušek je zařazen v programu kurzu. Podmínkou účasti na zkouškách je zpracování písemné práce. Téma práce musí být zadáno nejpozději 5 dnů před zahájením zkoušek.

Časové limity jsou jednotné pro muže i ženy.

Zkušební komise: Předsedu a členy zkušební komise určuje Sekce pro vzdělávání a výcvik. Členy komise mohou být pouze instruktoři VZS ČČK (předsedou komise musí být Instruktor / Záchranář I. VZS ČČK). Komise musí být minimálně 3 členná, jejím členem může být odpovědný instruktor.

**Poznámka:** Vzhledem ke skutečnosti, že držitelé kvalifikace Mistr plavčí/Záchranář II. VZS ČČK působí v Místních skupinách VZS ČČK často v roli lektora mládeže nebo se podílejí na přípravě záchranářů pro získání základní kvalifikace, je výuka zaměřena také didakticky. Požadavky z oblasti plavání by měly být plněny na volné vodě, v mimořádných situacích lze akceptovat splnění těchto požadavků na bazéně.

# **Obsah kurzu**

<b><i>Předmětová skupina + téma</i></b>	<b><i>Teorie</i></b>	<b><i>Praxe</i></b>
<b>A. Plavání</b>		
Význam plavecké přípravy pro činnost záchranáře	0,5	
Didaktika plaveckých způsobů	1	1
Oprava chyb v plavecké technice (P, K, Z), korekční a technická cvičení	1	2
Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucích - zásobník cvičení	0,5	3
<b>B. Záchrana tonoucích</b>		
<u>Osobní zásah</u>		
Techniky tažení tonoucího - ztížené podmínky, delší úseky, metodika výuky		
Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího, metodika výuky	1,5	7
Techniky vynášení tonoucího z vody, metodika výuky		
Techniky obrany záchranáře, metodika výuky		
Komplexní nácvik osobního zásahu - modelové akce (bazén + volná voda)		
<u>Záchranné pomůcky</u>		
Využití záchranných pomůcek v různých podmínkách záchrany - metodika výuky	1	4
Komplexní výuka použití záchranných pomůcek při zásahu - modelové akce (bazén + volná voda)		
<u>Plavidla</u>		
Využití základních plavidel v různých podmínkách záchrany (bidlování, pádlování, veslování, využití surfového plováku) - metodika výuky	1,5	7
Komplexní výuka použití základních plavidel při zásahu - modelové akce		
<b>C. První pomoc</b>		
Všeobecné zásady poskytování první pomoci - právní aspekty PP - psychické aspekty PP - zvláštnosti poskytování PP ve složitých situacích	1	
Postup při poskytování první pomoci - vyproštění, zvedání, polohování a transport poraněných (včetně použití improvizovaných prostředků) - ochrana před nepříznivými podmínkami - hromadná neštěstí	1	1
Základní fyziologické poznatky	1,5	



Bezvědomí - hyperventilace	0,5	0,5
Neodkladná resuscitace - podpůrné dýchání - přístroje pro umělé dýchání - pomůcky pro nepřímou srdeční masáž - zvláštnosti resuscitace dětí, kojenců a novorozenců - použití automatizovaného externího defibrilátoru (AED) - umělé dýchání ve vodě - další pomůcky (vzduchovody, odsávačka)	4	6
Krvácení	1	0,5
Šok	0,5	0,5
Tepelná poranění	0,5	
Poranění páteře a míchy – páteřní deska	1	1,5
Poranění hrudníku a břicha, méně závažné stavy a poranění	1,5	1
Obvazová technika - obinadlové obvazy	1	2
Otravy	0,5	
<b>D. Potápění</b>		
Využití základní potápěčské výstroje v různých podmínkách záchrany - metodika výuky	1	2
Potápění s přístrojem - základní poznatky o vybavení potápěče, základní poznatky o fyzikálních a fyziologických aspektech potápění, nemoci a úrazy	2	
Komplexní výuka použití základní potápěčské výstroje při zásahu - modelová akce - záchrana tonoucího potápěče	1	4
<b>E. Doplnující znalosti</b>		
Vzdělávací program Vodní záchranné služby ČČK	0,5	
Historie a současný stav vodního záchranářství	0,5	
Psychologie individuální odolnosti	2	
Legislativa, prevence a taktika, zpracování samostatné práce k závěrečným zkouškám	1,5	
Hydrologie stojatých a tekoucích vod	1,5	
Využití horolezecké techniky ve vodní záchranně	1	3
Horolezecká technika ve vodní záchranně		
Speciální druhy záchrany - modelové akce		4
Speciální témata	1	1

## Závěrečné zkoušky ZII.

### **Plavání:**

Praxe: 400m kraul v čase do 8:30min.

25m pod vodou. V závěru úseku (20-25m) sebrat 3 puky, které jsou umístěny v nejhlubší části bazénu (min. 1.80m.) maximálně 5 metrů od sebe (standard ILS)

50m zvoleným plaveckým způsobem s hlavou nad vodou (start z vody), v časovém limitu 0:50 minut (standard ILS)

Teorie: Test

### **Záchrana tonoucích:**

Praxe: 200m tažení tonoucího. Lze střídat způsoby, postižený se nesmí žádnou částí těla dotknout dna bazénu  
Modelová záchranná akce. Kombinované záchranné cvičení (50m VZ, 20m pod vodou s vyzvednutím modelu, 30m tažení modelu, 30m běh, kročný způsob vstupu do neznámé vody s voláním o pomoc, 25m plavání s hlavou nad vodou, akce s pásem s modifikovanou resuscitací (viz. Závěrečné zkoušky Plavčík/Záchranář III.VZS ČČK) v čase do 2:55min. Čas je měřen v okamžiku uchopení tonoucího při záchraně s pásem.

Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání tonoucího.

Techniky obrany plavčíka – osvobození ze sevření zepředu, osvobození ze sevření zezadu, osvobození ze škrcení zepředu, osvobození ze škrcení zezadu, osvobození ze sevření jedné ruky

Testy z veslování, pádlování a záchrany pomocí surfového plováku (součást celodenního zaměstnání na volné vodě). Limity stanoví odpovědný instruktor podle místních podmínek

Záchranná akce s pomůckou – hození pomůcky zraněnému při vědomí ve vodě na vzdálenost minimálně 10m – zkušební požadavek lze provést v kurzu během bloku záchranné pomůcky (standard ILS)

Teorie: Test

### **První pomoc**

Praxe: Kardiopulmonální resuscitace (5 minut) modelová situace – dospělé osoby nebo dítěte

První pomoc při poranění páteře ve vodě

- a) polohování – stabilizační techniky (2 z 5 způsobů)
- b) použití záchranné desky v pěti zachráncích (před akcí si jednotlivci losují své pozice), hodnocen je každý zvlášť

Obvazová technika (jeden vybraný obinadlový obvaz)

Teorie: Test

### **Potápění**

Praxe: Modelová akce - záchrana tonoucího potápěče. Zachránce se základní potápěčskou výstrojí podle stanoveného postupu zachraňuje potápěče v kompletní výstroji. Potápěč se na počátku akce nachází v hloubce min. 3m a max. 5m.

Teorie: Test

### **Doplňující znalosti**

Praxe: Horolezecká technika. Modelová situace z těchto zadání:

1. Zřízení stanoviště pro slaňování a následné slánění včetně zajištění;
2. Vypnutí lana přes vodní tok pomocí lanového kladkostroje pro zřízení upoutaného záchranného plavidla;
3. Zřízení záchranného stanoviště pro upoutaného zachránce při záchraně ve vodním válci (připravují dva zachránci).

Teorie: Test

Závěrečná práce - zpracování Plánu pro normální provoz a Plánu pro nebezpečí pro vybraný bazén, koupaliště, aquacentrum, či část zabezpečované vodní lokality.