



**ČEKATELSKÝ KURZ ŘEMŘICH**  
**ROČNÍK 2017**

**PŘÍRUČKA  
BEZPEČNOSTI  
A  
TÁBOŘENÍ**

---

## OBSAH

---

<b>A. ZÁSADY BEZPEČNÉ ČINNOSTI</b>	<b>2</b>
Klubovna, tělocvična	3
Hry, výpravy, tábory	4
Nástroje a zařízení	5
Koupání	6
Doprava (pěšky, kolo, vlak, autobus, auto)	
<b>B. CHOVÁNÍ V KRIZOVÝCH SITUACÍCH</b>	<b>9</b>
Přivolání pomoci	
Úraz	
Záchrana na vodě	10
Bouřka	11
Doprava	
Požár	
Podchlazení	
<b>C. POMŮCKY</b>	<b>12</b>
Ochranné pomůcky	
Bezpečnostní pomůcky	
Záchranné pomůcky	
<b>D. PSYCHOLOGIE PŘEŽITÍ</b>	<b>12</b>
<b>E. POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>13</b>

*Každou činnost, která je spojena s pohybovou aktivitou a technickou činností provází i určité riziko vzniku krizových situací, které mohou končit škodami nejen na majetku, ale i na zdraví zúčastněných osob. Ze zkušenosti je známo, že tato rizika nelze nikdy zcela vyloučit (i přes všechna opatření se občas něco stane). Jde tedy o to, snížit tato rizika na nejmenší možnou míru s přihlédnutím k účelně vynaloženým nákladům a společenské únosnosti.*

## A. Zásady bezpečné činnosti

### Nechtěným následků činnosti se snažíme předejít tím, že:

1. neprovozujeme činnosti, u nichž užitek jednoznačně nepřevažuje nad mírou rizika

2. činnost musí být dobře připravena a zabezpečena

- znalost prostředí
- náročnost úměrná schopnostem účastníků
- organizace činnosti, dovednost pro provádění činnosti
- rozvaha, jak řešit možné mimořádné situace
- zabezpečení materiálem
- zajištění bezpečnosti stanovením pravidel i pomůckami

Příčiny krizového děje mohou být objektivní. Ty nelze ovlivnit vůlí ani jakýmkoli úsilím zúčastněných. Obranou je předvídání a vyhýbání se jim. Technickými prostředky a výcvikem lze v některých případech jejich následky zmírnit. Subjektivní příčiny tkví především v nesprávné činnosti zúčastněných, ale i cizích osob. Významnou roli hrají nehody, které si způsobí postižený vlastní mozkovou nedostatečností.

### 1. V KLUBOVNĚ A MÍSTNOSTI

- Dodržovat řád klubovny, nebo pokyny majitele (správce).
- Otvírání oken, přemísťování inventáře a pod. jen se souhlasem nebo na pokyn vedoucího akce (rádce, vůdce, ...).
- Při pohybových aktivitách odstranit nebo krýt nebezpečné předměty (rohy nábytku, topná tělesa, klouzající koberec, poškozená podlaha, vratké nebo rozbitné věci ...).
- Při výstupu do výšky používat pouze pomůcky pevné a nerozviklané, štafle musí být opatřeny řetízkem nebo pevným provázkem a rozkročeny do jeho natažení, žebřík musí být přidržován. Nepoužívat např. židli postavenou na stole a pod.
- Udržovat pořádek během činnosti, před opuštěním místnosti uklidit.
- Při opuštění místnosti zavřít vodu, nechat vyhasnout a uzavřít kamna na tuhá paliva, spotřebiče s trvalým nebo pohotovostním provozem nastavit na stanovený režim (topidla na kapalná paliva, plyn a elektřinu, ohřívače vody, ...), zavřít okna, vypnout el. spotřebiče a zhasnout osvětlení, uzamknout.

### 2. V TĚLOCVIČNĚ A PŘI SPORTU

- Dodržovat řád tělocvičny nebo sportovního zařízení.
- Činnost v tělocvičně musí řídit plnoletá osoba.
- Používat vhodný sportovní oděv a obuv (zejména do tělocvičny).
- Před vlastní sportovní činností provést rozcvičení.
- Činnost mimo tělocvičnu přizpůsobit povětrnostním podmínkám.
- V přírodě vymezit prostor a zajistit spojení mezi účastníky (na sjezdovce, ...)
- Cvičení na náradí pod dozorem cvičitele, dávat záchranu.
- Předem zkontrolovat náradí, používat jen bezvadné.
- Při míčových hrách se přesvědčit o neporušenosti ochrany oken a světel (drátěné sítě).
- Používat ochranné pomůcky při některých sportech (např.: lukostřelba - chrániče prstů a předloktí).
- Dodržovat bezpečnostní zásady pro daný sport.

- RM Dbát, aby nedošlo k přetěžování nebo jednostranné zátěži u dětí (zátěžové normy). Děti by měly posilovat pouze se zátěží vlastního těla.
- RM Náročnější sporty (vodní, horolezectví, střelba,...) provozovat jen se zkušeným dospělým vedoucím a při dodržení přísných bezpečnostních opatření (kázeň, plovací vesty, přilby, jištění shora, ...).

### 3. NA AKCÍCH (HRY, VÝPRAVY, TÁBORY, ...)

- RM Každou akci je potřeba organizačně připravit: promyslet program, zvolit místo konání, zařídit dopravu, ubytování, stravování, materiál, personál a zdravotní zajištění.
- RM Všechny akce začínají i končí v předem stanovenou dobu na určeném místě (i schůzky). Je vhodné, aby si vedoucí opatřil od rodičů předem generální souhlas, že se děti mohou po ukončení akcí za daných podmínek vracet samy domů. Vlčata většinou předáváme rodičům, stejně tak i všechny děti při změně ukončení akce.
- RM Účastníci akce jsou předem informováni o její povaze, místě konání a potřebné výbavě.
- RM Každé akce by se měli zúčastnit nejméně tři lidé schopní samostatné činnosti.
- RM Při plánování akce přihlídnout k době slunečního svitu v daném ročním období. Doba trvání terénní hry je stejná až trojnásobná k době přípravy (podle situace a vyspělosti účastníků). Neprohlupejme, když budeme počítat alespoň s dvojnásobkem.
- RM Účastníci musí být především dobře oblečení a mít případně převlečení a doplňky s ohledem na roční dobu, počasí (i takové, které může nastat) a předpokládanou činnost.
- RM Před akcí si zjistíme předpověď počasí a připravíme se na možné eventuality.
- RM Je zakázáno vstupovat na obdělávané pozemky a do uzavřených prostorů podniků i soukromých uživatelů bez souhlasu vlastníků, na železniční tratě, silnice pro motorová vozidla a dálnice, na různá technická zařízení (například sloupy elektrického vedení a podobné věci).
- RM Respektujeme příkazy a zákazy dopravních značek, majitelů objektů, pozemků a veřejné správy, sdělované ústně, vyhláškami a nápisy.
- RM V blízkosti nebezpečných míst zvýšíme opatrnost (skály, srázy, opuštěné lomy, štoly, výkopy, sutoviště, bažiny, ruiny, ...)
- RM Je zakázáno házet jakékoli předměty s výšky (se skal, mostů, věží, do propastí, ...).
- RM Vyvarujeme se nebezpečných her a činností (šiškovka, tenký led, ...).
- RM Při hrách (zejména terénních) předem vymezíme prostor, upozorníme na nebezpečná místa a stanovíme pravidla. Honičky pouze v místech bez dopravy (v městech na pěších zónách).
- RM Při práci v kuchyni dbát, aby nedošlo k popálení nebo opaření (bezpečný prostor kolem kamen nebo ohniště, zajištění stability nádob), ani poranění kuchyňskými nástroji (kráječ chleba, ...). Kuchyně by měla být rozdělena na dvě části (špinavou a čistou).
- RM Děti bez zdravotního průkazu smí pracovat jen ve špinavé části.
- RM Noční akce konat jen se souhlasem a podle pokynů vůdce.
- RM Registrovat poranění a příznaky nemoci. Poskytnout první pomoc, případně zajistit transport a odborné ošetření postiženého.
- RM Pozor na zvířata! Mohou nás poranit, nebo být nakažena vzteklinou. Zejména ta, která se chovají nepřírozně (volně žijící zvířata, která ztratila obvyklou plachost).
- RM Nedotýkáme se proto ani zdechlin. Pobodání hmyzem může být nebezpečné pro alergiky.
- RM Pozor na rostliny! Některé jsou jedovaté při požití (nekonsumujeme proto žádné plody, houby ani části rostlin, které bezpečně neznáme), jiné jsou nebezpečné pouhým dotykem (bořevník). Alergici jsou ohroženi ještě více (mají mít sebou svoje antialergikum, vedoucí akce by měl být předem informován i o způsobu první pomoci).
- RM Oheň lze rozdělat na bezpečném místě pouze tam, kde to není zakázáno, resp. Na soukromém pozemku se souhlasem majitele. Je nutné oheň zabezpečit tak, aby nemohlo dojít k požáru.

Případné následky jednoznačně padají na hlavu původce. Vaříč na kapalné palivo nebo plyn musí být bezvadný a obsluhovat ho může poučená osoba starší 15let.

- ❗ Vodu bereme jen ze spolehlivých zdrojů. Při sebemenší pochybnosti použijeme desinfekční prostředek (Sterilag,...), nebo vodu důkladně převaříme. Nepožíváme potraviny zkažené, při zacházení s potravinami dodržujeme základní hygienická pravidla.
- ❗ Exkrementy přiměřeně likvidovat (při krátkodobém pobytu v přírodě alespoň zakopáním), odpadky nejlépe odnést zpět a uložit do komunálního odpadu.

#### 4. PRÁCE S NÁSTROJI

- ❗ Práce přidělovat s ohledem na věk, fyzickou disposici a schopnosti jednotlivce.
- ❗ Pracovat na určeném místě, dodržovat pokyny.
- ❗ Přítomnost odpovědné osoby, k disposici lékárnička.
- ❗ Před prací poučit účastníky o správném zacházení, bezpečnostních zásadách.
- ❗ Zajistit dostatečný pracovní prostor, aby nedošlo k vzájemnému omezování nebo ohrožení.
- ❗ Používat pouze bezvadné nástroje, řádně upevněné a ostré, s odstraněnými otřepy na hranách (kladiva, sekáče, ...), nástroje používat pouze k účelu, ke kterému jsou určeny.
- ❗ Nářadí podávat (neházet) ostrým (špicí) k zemi, nepoužívané nářadí a po práci nářadí bezpečně uložit (pád otřesy, šlápnutí na hrábě, poškození nežádoucími vlivy).
- ❗ Při práci ve výšce (nad hloubkou) musí být nářadí zajištěno před pádem (přivázáním), práci může provádět pouze zajištěná osoba.
- ❗ Při práci používat ochranné pomůcky (např. rukavice a brýle při sekání dřeva do zdi, brýle a respirátor při broušení laminátu, ochranné brýle při broušení nástrojů na el. brusce,...).
- ❗ S ostrými nástroji pracovat směrem od těla (svého i kamarádova).
- ❗ Štípání dřeva pouze na špalku, osekávání klád na opačné straně než stojíme.
- ❗ Kácení provádějí dospělé osoby, děti mohou kácet pouze tyčovinu pod dohledem odpovědné osoby.
- ❗ Se stroji a ručními nástroji, poháněnými elektřinou, spalovacím motorem, stlačeným vzduchem a pod., mohou pracovat pouze dospělé osoby. Děti do 15 let mohou pracovat pod přímým dohledem odpovědné dospělé osoby pouze s el. vrtačkou do příkonu 600W včetně příslušenství (snad kromě okružní pily a zahradnických nůžek ) a podobným nářadím, transformátorovou a odporovou páječkou do výkonu 150W. Mládež 15 - 18 let
- ❗ může pod přímým dohledem a na zodpovědnost dospělé osoby pracovat také s ruční okružní pilou (mafl), el. horkovzdušnou pistolí, nebo něčím podobným. Všechny tyto spotřebiče musí mít dvojitou izolaci. Spotřebiče, které nemohou mít dvojitou izolaci (nejčastěji tepelné), musí mít ochranu nulováním nebo zemněním. Ochranné kryty nesmí být odstraněny. Ostatní stroje (motorové pily, bourací kladiva, ...) mohou děti pouze přenášet vypnuté (a odpojené od el. sítě) a opatřené ochrannými kryty.
- ❗ Výměnu nástrojů v elektrických strojích provádět jen při odpojení od sítě, stroje se spalovacím motorem nesmí mít motor v chodu.
- ❗ S jedy, výbušnými látkami, hořlavými (zejména zkapalněnými hořlavými plyny) a těkavými látkami mohou pracovat pouze dospělé osoby, které jsou vyškoleny pro tuto činnost autorizovanou osobou. Při těchto pracích nejíme a nepoužíváme otevřený oheň ani horké věci.

#### 5. POUŽÍVÁNÍ ELEKTRICKÝCH A PLYNOVÝCH ZAŘÍZENÍ

- ❗ Elektrická instalace a všechny používané spotřebiče musí být v bezvadném stavu (pojistky, nepoškozené kryty, přírodní šňůry, vidlice, ...).
- ❗ Při zjištění závady vyřadit zařízení z provozu a označit je jako vadné. Požádat o opravu.
- ❗ Všechny spotřebiče musí být obsluhovány v souladu s návodem výrobce.

- ❗ Na akce je možné přinášet soukromé el. spotřebiče pouze se souhlasem nebo na žádost vedoucího. Musí být bezvadné. Obsluhuje je majitel nebo ten, kdo je přinesl.
- ❗ Není-li to možné (z bezpečnostních nebo organizačních důvodů), ten, koho se souhlasem majitele vedoucí pověří.
- ❗ Děti mohou samostatně zapínat a vypínat pouze jednoduché spotřebiče (osvětlení, ventilátor, spotřební elektronika, ...), nebo spotřebiče, které se samočinně přepínají do provozního stavu (průtokový ohřívač při otevření vody).
- ❗ Zapínat a vypínat ostatní spotřebiče s trvalým provozem, velkého příkonu, nebo speciálního použití, smí jen odpovědná dospělá osoba, obsluhovat elektrický a plynový vařič a nastavovat režim spotřebičů v trvalém provozu (ohřívač vody, topidlo, ...) smí poučená osoba starší 18 let.
- ❗ Při výměně žárovky nebo odpojování vadného spotřebiče nejdříve vypnout proud v příslušném okruhu (vypnutí jističe nebo vyšroubování pojistek Pjen vyškolená osoba s § 50).
- ❗ Při mimořádné události (požár, netěsnost potrubí, probíjení vodičů, ...) vypnout hlavní vypínač el. proudu a uzavřít plyn (smí to udělat kdokoli). Opětovné zapnutí potom provede dospělá osoba, která se předem přesvědčí, že již nehrozí nebezpečí, nedošlo k poškození instalace a že všechny spotřebiče jsou odpojeny nebo vypnuty.

## 6. KOUPÁNÍ

- ❗ Nutný dozor odpovědné pověřené osoby starší 18 let schopné vykonávat dozor u této činnosti; takový vedoucí musí být vždy dobrý plavec a schopný poskytnout záchranu tonoucímu.
- ❗ Při koupání v přírodě místo předem prohlédne dobrý plavec, který vyznačí překážky pod vodou a vymezí prostor pro koupání a zvláště pro neplavce, všichni mají vodní boty.
- ❗ Potápění a skoky do vody provádět v oddělených bezpečných prostorech pod samostatným dohledem, každý se před skokem přesvědčí, že je prostor doskoku volný.
- ❗ Koupání nejméně 1h po jídle nebo tělesné námaze.
- ❗ Min. teplota vody má být 18°C, optimální 24 °C, dbát, aby nedošlo k prochlazení.
- ❗ Do vody po skupinách o max. 10 dětech rozdělených do dvojic (navzájem na sebe dávají pozor).
- ❗ K dispozici záchranná pomůcka (házečí pytlík, míč, podkova, ...), v proudící vodě loďka.
- ❗ Při plavání na větší vzdálenost doprovod v loďce pro každého plavce (konat jen výjimečně).
- ❗ Děti do 15 let se mohou, s předchozím souhlasem vůdce, samostatně koupat pouze na veřejné plovárně
- ❗ Koupání je zakázáno v plavební dráze, 100m od mostů, jezů, přístavišť, vjezdů, ve vyhrazených vodních plochách, které nejsou určeny ke koupání, v požárních a chovných nádržích, u míst odběru pitné vody. Je zakázáno přibližovat se k plavidlům, lézt na plavební znaky a pod.

## 7. DOPRAVA (PĚŠKY, NA KOLE, VLAK, BUS, AUTO)

- ❗ Seznámit účastníky se směrem a cílem pochodu, domluvit předem zastávky a místa srazů, dát instrukce pro případ zabloudění.
- ❗ Dbát, aby nebyly překročeny zátěžové normy.
- ❗ Na všechny opozdilce (z jakéhokoli důvodu) počkat, zejména v orientačně obtížném terénu (krasové planiny, ...).
- ❗ Přizpůsobit zastávky a odpočinek nejslabšímu účastníku.
- ❗ Při přechodu překážek (potok, suťoviště, ...) poskytnout dětem pomoc.
- ❗ Za snížené viditelnosti (mlha) udržovat stálý kontakt se všemi účastníky.
- ❗ Na veřejné komunikaci jdeme zásadně po chodníku nebo po levé krajnici.
- ❗ Vozovku přecházet vždy kolmo, nejlépe na vyznačeném přechodu, vedoucí dětského kolektivu má právo zastavit vozidla.

- RM V noci svítit (v terénu upozorníme myslivce, že nejsme lovná zvěř, na silnici řidiče), možná by bylo dobré opatřit batohy vzadu a na rameních popruzích vpředu reflexními nášivkami.
- RM Při túrách v horách a na běžkách zanechat ve výchozím místě informace o směru a cíli túry, na postupových stanovištích zanechávat zápisy v knížkách (na vrcholech, v chatách a útulnách, ...). Při ukončení túry nebo změně trasy (především neplánovaném) oznámíme to na výchozí místo, abychom nebyli zbytečně hledáni.
- RM Při sestupu nebo výstupu suťovištěm postupujeme v serpentínách tak, že celé družstvo čeká v úvratí na posledního, aby nedošlo k vzájemnému ohrožení uvolněnými kameny.
- RM Průstupy ledovcovými nebo sněhovými poli, lezeckým terénem, podzemím a podobně konáme pouze tehdy, máme-li vybavení a zkušenost s touto činností.
- RM Jednotlivého člověka s výstrojí unese kompaktní led silný alespoň 8cm, který není rozlámán na kry. Pro bruslení je potřeba nejméně 12cm. Tloušťku ledu je nutné ověřit sondou. Pozor, při břehu a nad místy s proudící vodou bývá led slabší.

## A) JÍZDNÍ KOLO

- RM Účastníci cyklistické akce umějí dobře jezdit na kole.
- RM Kola všech účastníků musí být v dobrém technickém stavu
- RM Podmínkou pro užití jízdního kola v provozu na pozemních komunikacích je podle Zákona č. 56/2001 Sb. a ve znění Vyhlášky MDS ČR č. 341/2002 Sb. jeho vybavení:
  - dvě na sobě nezávislé účinné brzdy;
  - jasně znějící zvonek nebo obdobné zařízení (nevztahuje se na účastníky sportovních akcí);
  - přední odrazka bílé barvy;
  - zadní odrazka červené barvy;
  - odrazky oranžové barvy na šlapadlech a v paprscích kol (lze nahradit odrazovými materiály stejných vlastností umístěnými na oděvu nebo obuvi cyklisty).Dále za snížené viditelnosti:
  - světlomet svítící dopředu bílým světlem;
  - svítidla svítící dozadu stálým nebo přerušovaným červeným světlem.
- RM Dítě mladší 10 let smí na silnici jen pod dohledem osoby starší 15 let (to neplatí pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné a pěší zóně).
- RM Trasa je předem stanovena (s ohledem na schopnosti účastníků), účastníci mají instrukce pro daný úsek a znají místo příští zastávky.
- RM Při jízdě po veřejných komunikacích dodržujeme dopravní předpisy.
- RM Všichni mají cyklistickou helmu (Podle Zákona č. 361/2000 Sb., je cyklista mladší 15 let povinen použít ochrannou přilbu schváleného typu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě) a vhodný oděv.
- RM K dispozici je nářadí a pomůcky pro jednoduché opravy.
- RM První jede zástupce, pověřený vedoucím, vedoucí jede poslední.
- RM Dělají se pravidelné zastávky na předem domluvených místech.

## B) MALÁ PLAVIDLA BEZ VLASTNÍHO POHONU (LODIČKY)

- RM Nutný dozor odpovědného dospělého, všichni dodržují jeho pokyny.
- RM Lodě v dobrém stavu, zajištěné proti potopení, opatřené vyvazovacím lankem 5m
- RM dlouhým a vylévačkou.
- RM Účastníci mají plovací vesty a vodní boty. V každém případě musí mít plovací vesty děti a mládež do 18let a neplavci. Použití plovacích vest je nutné při plavbě v plavební dráze, na rozlehlých vodních plochách, v peřejích od WWII a při sjíždění propustí. Z jejich použití lze slevit, na osobní zodpovědnost vůdce, při plavbě spojené s koupáním nebo jednoduchou činností na klidné a mělké vodě. Při plavbě na obtížnějším terénu používat helmy. Plovací vestu má mít samozřejmě i

dospělý, který v případě nutnosti musí pomáhat ostatním a neměl by tedy mít problémy sám se sebou. V pohotovosti by měla být záchranná pomůcka - házecí pytlík.

- ❏ Při plavbě více lodí hlídat dozadu.
- ❏ Všechny předměty v lodi spolehlivě připevněny. Věci, které se nemají namočit uzavřené v lodním pytli nebo barelu.
- ❏ Dodržovat ustanovení „Řádu plavební bezpečnosti“, zejména zákaz plutí ve vyhrazených vodních plochách, zákaz křížení dráhy plavidla, které není malé ve vzdálenosti méně než 200m, nepřibližovat se k takovým plavidlům, abychom nebyli ohroženi jejich vlnobitím a sáním, nepřibližovat se k plavci na méně než 3m, neplout mezi plavcem a nejbližším břehem.
- ❏ Vedoucí musí předem zvážit, zda jeho schopnosti i schopnosti účastníků vodácké akce odpovídají náročnosti terénu a povětrnostní situaci. Pro plavbu na vodách obtížnosti WW je nutná znalost plavání. Výcvik začátečníků provádět na vodách obtížnosti ZW za příhodných povětrnostních podmínek.
- ❏ Vodácký tábor by měl vést vůdce s „Kapitánskou zkouškou VS“, „Vedoucí vodní turistiky KČT“ nebo vůdce, který absolvoval Kapku s tím, že hlášení tábora podepíše vůdce s „Kapitánskou zkouškou VS“

### C) VEŘEJNÉ DOPRAVNÍ PROSTŘEDKY

- ❏ Zjistit možnosti spojení (jízdní řád, přestupy, jízdné, slevy) i pro případ náhradní (nestihnutí spojů). Pozor na zastávky na znamení (jsou již i na železnici na místních tratích). Je třeba dát včas znamení nebo informovat průvodčího!
- ❏ Předem zvážit možnosti přepravy (kapacitu dopravních prostředků). Při větších nárocích zajistit místenky nebo přistavení zvl. vagónu.
- ❏ Dodržovat ustanovení přepravního řádu, zejména aby nedošlo k narušení provozu, poškození věcí a obtěžování spolucestujících, dbát pokynů pracovníků dopravce.
- ❏ Celá organizovaná skupina (oddíl, družina) cestuje v jednom voze.
- ❏ Vedoucí nastupuje a vystupuje poslední a dbá, aby nikde nezůstalo dítě ani věci.
- ❏ Zástupce pověřený vedoucím nastupuje a vystupuje první, vyhledá volná místa a dbá o pořádek.
- ❏ Děti se nevyklánějí z oken, nestojí u dveří. Vyhazování jakýchkoli předmětů z okna je zakázáno.
- ❏ Na nádražích a v blízkosti tratí nedáváme žádné světelné, zvukové, nebo posunkové signály.

### D) AUTOMOBIL

- ❏ Dodržujeme pokyny majitele vozidla a řidiče.
- ❏ Do vozidla se nastupuje na pokyn řidiče před odjezdem, nikdo nevysedává v odstaveném vozidle.
- ❏ Na všech místech opatřených bezpečnostními pásy musí být cestující připoutáni.
- ❏ Nikdo se nevyklání z oken, ani nic nevyhazuje.
- ❏ Při vystupování každý zavře a zajistí okénko u svého sedadla.
- ❏ použití radia nebo přehrávače rozhoduje řidič.



## B. Chování v krizových situacích

### 1. OBECNĚ

1. V krizové situaci zásadně platí, že především zachraňuje každý sám sebe, potom kamarády a nakonec materiál.
2. Každý má mít přehled o ostatních členech družiny, posádky, oddílu a podle okolností jim poskytnout nebo alespoň zprostředkuje pomoc.
3. V případě mimořádné události jsme připraveni poskytnout pomoc podle svých schopností.

### 2. PŘIVOLÁNÍ POMOCI

1. pomoc požádáme slušně ale rozhodně v nejbližším stavení (telefon, odvoz autem, ...)
2. Zastavení auta provedeme tak, aby naše počínání nebudilo dojem autostopu a zároveň dáme pozor, aby nás auto, které nehodlá zastavit nepřejelo.
3. V horách signalizujeme píšťalkou nebo světlem do údolí, nebo pažemi (posádce vrtulníku)
4. Ve výjimečných případech zastavením vlaku (návěst „Stůj, zastavte všemi prostředky“) Při oznamování případu policii, záchranné službě nebo hasičům oznámíme:
  - a) kdo volá
  - b) odkud volá (číslo telefonu)
  - c) co se stalo
  - d) kde se to stalo
  - e) další údaje (stanoviště spojky, číslo stanoviště záchr. služby v lese, podrobnosti o ději nebo situaci, ...)

### 3. NOUZOVÉ SIGNÁLY

1. V horách signalizujeme v případě nouze píšťalkou nebo světlem šestkrát za minutu (tzn. v desetisekundových intervalech), odpovědi jsou tři signály za minutu, vždy s minutovou přestávkou:
  - a) Nouze: ----- Odpověď: -----
  - b) Posádce vrtulníku nebo do údolí signalizujeme semaforem:
  - c) Ano, potřebujeme pomoc: „U“ Ne, nic nepotřebujeme: „L“
2. Na vodě: plavec signalizuje vztyčením paže, voláním, píšťalkou
  - a) Z lodě: komíháním oběma upaženými pažemi, píšťalkou (řada dlouhých zvuků), zvonem, za snížené viditelnosti kroužíme bílým světlem, na moři použijeme signální raketu a radarový odražeč
  - b) Ze břehu: komíháním oběma vzpaženými pažemi, píšťalkou
3. Na železnici k zastavení vlaku použijeme návěst „Stůj, zastavte všemi prostředky“: kroužíme (červeným) praporkem, jakýmkoli předmětem nebo jen rukou velkými čelními kruhy vstříc příjezděcímu vlaku. Za snížené viditelnosti použijeme bílé světlo. Píšťalkou opakujeme tři krátké hvizdy. Počítáme se zábrzdnou vzdáleností (400, 700, 1000 m)
4. V civilizaci samozřejmě použijeme telefon a známá čísla hasičů (150), záchranky (155), policie (158), popřípadě m. policie (156) nebo v současné době již celkem dobře fungující IZS (112)

### 4. ÚRAZ

1. Postiženého i zachránce nejprve chráníme před opakovaným účinkem úrazového děje (přesun do bezpečí, vypnutí elektřiny, vyvětrání plynu, ...).
2. Vlastní první pomoc podle zdravotnických zásad a dostupných prostředků.

3. V případě nutnosti transport k dalšímu ošetření - zraněného zpravidla neneseme dál než k nejbližšímu stavení nebo silnici a to jen tehdy, je-li to možné bez rizika zhoršení stavu postiženého.
4. Zraněného nenecháme o samotě. Znamená to, že na výpravu se vydáme nejméně ve třech, raději alespoň ve čtyřech (jeden zůstane u zraněného, dva běží pro pomoc).
5. V případě úrazu elektrinou, tonutí, otravy, zasypání horninou (i pískem), poranění zvířetem nebo při poranění hlavy je vždy nutné dodatečné vyšetření lékařem i tehdy, kdy nejsou patrné akutní komplikace.

## 5. KOMPLIKACE VE VODĚ

### Únava, křeč

postihne-li nás něco takového při plavání, uvědomíme si, že lidské tělo lze udržet na hladině s minimálním úsilím. K odpočinku jsou vhodné dvě polohy. Na zádech ležíme na hladině, nohy mírně rozkročený, ruce široce vzpaženy s dlaněmi vzhůru. Soudeček nebo hříbeček je poloha v mírném předklonu s nohama skrčenými k bradě. Jsme samozřejmě hodně nadechnuti. V obou polohách můžeme masírováním a ohýbáním kloubů odstraňovat případnou křeč.

### Dopomoc unavenému plavci

poskytujeme v případě, že plavec již umdlévá. Situaci samozřejmě nenecháme vyhrotit do stadia topení. Unaveného plavce uklidníme několika slovy a necháme ho, aby se rukama zavěsil na naše ramena. Plaveme prsa k nejbližšímu břehu nebo loďce. Vlečený může podle svých schopností pomáhat nohama.

### Záchrana tonoucího

tonutí většinou probíhá v několika fázích. Nejprve tonoucí bojuje o život. Přitom se obvykle nadměrně vysiluje voláním o pomoc. Zdvíháním paží nad hladinu ztrácí vztlak a jeho situace se tak výrazně zhoršuje. V další fázi se již pro vysílení neudrží na hladině a ponoří se. Instinktivně zadrží dech. Díky tomu neklesá do hloubky, ale pluje těsně pod hladinou. Po určité době ovšem nevydrží zadržení dechu a vypustí vzduch z plic. Tento okamžik je kritický, protože dojde ke ztrátě vztlaku a postižený začne klesat ke dnu. Následuje vdechnutí vody. Od tohoto okamžiku se naděje na vylovení a záchranu postiženého prudce snižuje. Je potřeba si uvědomit, že přímým zásahem může netrénovaný plavec zachránit jen tonoucího, který je výrazně slabší a lehčí než on. Pro záchranu je nejlépe, když je k dispozici loďka (pramička, raft, surfový plovák). Kanoe nebo kajak mohou vzít do vleku zachránce s postiženým. Není-li loďka, nezbyvá než k tonoucímu doplavat. Plaveme prsa, především proto, abychom si zachovali přehled o situaci. Tonoucímu s výhodou podáme nějakou záchrannou pomůcku (kruh, plovací vestu, míč, nafukovací lehátko nebo alespoň kus oděvu), abychom se vyhnuli přímého kontaktu s ním. Nemáme-li nic podobného a tonoucí se chová zběsile, chvíli počkáme v bezpečné vzdálenosti, než se unaví a „zvláční“, my si zatím srovnáme myšlenky a připravíme se k zásahu. Ve vhodném okamžiku se nadechneme a doplaveme pod vodou k tonoucímu, uchopíme ho za lýtka a trhnutím otočíme zády k sobě. Potom přeručkujeme po jeho těle tak, abychom ho přidržovali za ramena a hýždě a tlačíme ho k hladině. Vynoříme se za ním a uchopíme za bradu. Plaváním na znak (nohy dělají prsašská tempa) ho vlečeme do bezpečí. Jestliže nás tonoucí uchopí je možné se vyprostit některým předem nacvičeným chvatem, pomůže také ponoření, tonoucí se zpravidla v takovém případě pustí.

## 6. PŘEVŘZENÍ LODI





Když se převrhne, udržujeme loď dnem vzhůru, aby byla nadnášena vzduchem v ní.

Správný vodák nepustí pádlo.



Každý se přesvědčí, že ostatní členové posádky plavou, tonoucí nebo bezvědomý se sám nepřihlásí. Plaveme-li v proudu, přidržují nejschopnější členové posádky loď za špičku obrácenou proti proudu a snaží se doplavit ke břehu nebo vmanévrovat loď do vracáku. Ostatní zachraňují sebe a uplavané věci. Splouváme plaváním na znak s nohama napřed. Jedinou výjimkou je padlý

strom, na který naplaveme prsa, aby nás proud nestáhl pod něj, kde bychom mohli uváznout ve větvích.




## 7. BOUŘKA

-  S ohrožením při bouřce musíme počítat vždy, když je bouřka blíž než 10km (méně než 30s mezi bleskem a zahřměním).
-  Ukryjeme se ve stavení (s hromosvodem), ve vagónu, autě. Bezpečná zóna je kolem objektů s hromosvodem do vzdálenosti rovné jejich výšce, u objektů bez hromosvodu vyšších než 30m je bezpečná zóna do vzdálenosti 30m.
-  V horách opustíme vrcholy a hřebeny a zejména vystrojené turistické cesty.
-  V otevřeném terénu se posadíme na bobek nebo na batoh alespoň 2m od všech předmětů (nízkých stromků) a 3m od sebe navzájem. V žádném případě se nebudeme ukrývat pod (osamělým) stromem, seskupovat se do hloučku nebo se dokonce držet za ruce.

## 8. DOPRAVA

-  Na silnici: při poruše vozidla nebo dopravní nehodě samozřejmě poskytneme pomoc těm, kteří to potřebují. Stojí-li vozidlo na silnici nebo odstavném pruhu, všichni vystoupí (za jakéhokoli počasí i denní doby) a zdržují se mimo komunikaci. V žádném případě nikdo nestojí před ani za vozidlem. Podle pokynů spolupracujeme při označení vozidla, přivolání pomoci nebo policie.
-  Na železnici: při vypadnutí cestujícího, nebezpečné závady a požáru ve voze, nebo při rozjetí vlaku dříve, než byl ukončen nástup či výstup použijeme záchrannou brzdu. Stane-li se něco mimořádného na trati, musíme se ovšem okamžitě rozhodnout, jestli není lepší nechat dojet vlak na příhodnější místo nebo do nejbližší stanice (když zastaví hořící vagón v tunelu nebo na mostě, není to žádná výhra)

## 9. POŽÁR

-  Snažíme se oheň uhasit, nebo alespoň bránit jeho šíření. Zdržujeme se na návětrné straně.
-  Pamatujeme, že elektrická zařízení a hořlavé kapaliny nesmíme hasit vodou ani vodními hasicími přístroji. Při použití **halonových** přístrojů vzniká jedovatý fosgen, proto je jejich používání zakázáno a neměli by se již vyskytovat na žádném místě. K hašení elektrických zařízení, kapalin i všeho ostatního je vhodný přístroj „**sněhový**“ s **CO<sub>2</sub>**. Pozor ale při styku „sněhu“ s pokožkou, způsobuje omrzliny. Naprosto univerzální a poměrně neškodný je přístroj **práškový**.
-  Při požáru vozidel je potřeba počítat s velmi rychlým hořením. Je proto nutné co nejrychleji zastavit a opustit vozidlo. Při vyprošťování lidí z hořícího auta se nestavíme proti hrdlu nádrže, odkud může vytrysknout proud paliva. Výbuchu se nemusíme obávat (auta sice občas hoří, ale vybuchují pouze ta, kterým byla podstrčena bomba).

## 10. PODCHLAZENÍ

Jde o závažné ohrožení zdraví a života. V důsledku podchlazení tělesného jádra postiženého může dojít k selhání důležitých funkcí organismu, především krevního oběhu. K podchlazení může dojít dlouhým pobytem v chladné vodě (již při teplotě vody 20oC a nižší jsou ztráty ochlazováním větší, než je produkce tepla organismem), při zasypání v závěji nebo lavině, za chladného počasí při nedostatečném oblečení ale i u zraněného, který leží na zemi. Prochlazení čelíme tepelnou izolací ohroženého (položení na izolační podložku - karimatku, tepelná izolace oblečením, dalšími prostředky - deky, spacák, isofolie). Léčení již existujícího podchlazení provádíme zahříváním. Pasivní zahřívání postačuje v případě, že teplota tělesného jádra postiženého neklesla pod 27 oC. Postiženého tepelně izolujeme a umístíme v místnosti s teplotou 25-32 oC a normální vlhkostí vzduchu. Za těchto podmínek je organismus schopen vyprodukovat dost tepla aby se zotavil bez dalšího přísunu tepla. Aktivní zahřívání je jednak vnitřní (podávání teplých sladkých nápojů, ne alkohol, jen osobám při vědomí), jednak vnější. Vnější aktivní zahřívání provádíme:

-  tělesným teplem zachránce

RM přikládáním termoforů nebo silné vrstvy látky, polité teplou vodou na tělo

RM vložení postiženého do horké lázně 40-42 oC, je-li oblečen pak 45-46 oC (jen pro zdravé dospělé)

Prohříváme pouze trup postiženého, v žádném případě ne končetiny, při vyjímání z lázně neohýbáme klouby dolních končetin, postiženého přenášíme vleže s hlavou trochu níž než tělo a končetiny.

## C. Ochranné, bezpečnostní a záchranné pomůcky

Jsou určeny k prevenci před úrazem za běžných nebo předvídatelných podmínek. Jejich použití bývá stanoveno bezpečnostními předpisy. Řada těchto pomůcek podléhá povinnému schvalování. Jsou to například:

### 1. OCHRANNÉ POMŮCKY

slouží při běžných podmínkách činnosti. Sem je možné zařadit například pracovní rukavice, ochranné brýle, přilba speleologa o patřičné obuvi a oblečení nemluvě.

### 2. BEZPEČNOSTNÍ POMŮCKY

slouží pro snížení nebo odvrácení rizika při předvídatelných situacích. Sem patří plovací vesta vodáka, přilba a jisticí pomůcky horolezce, cyklistická a motoristická helma, bezpečnostní pásy v autě, ale i rukavice, rouška a osobní lékárnička kterou se snažíme mít neustále při sobě.

### 3. ZÁCHRANNÉ POMŮCKY

použijeme když je krisová situace již rozvinuta pro záchranu postižených nebo omezení škod. Jsou to všechny hasící pomůcky (přístroje), házečí pytlík a podobné věci na vodě, vyprošťovací pomůcky, lékárnička a další prostředky první pomoci, ... Je tedy zřejmé, že ochranné a bezpečnostní pomůcky používáme během celé činnosti, zatímco záchranné pomůcky jsou připraveny pohotově pro případ potřeby.

## D. Psychologie přežití

Psychologie přežití nás určitě bude zajímat a má cenu se jí zabývat, když si uvědomíme, že v krizových chvílích (ztroskotání, nečekaném nouzovém bivaku, požáru, ztráty vybavení apod.) rozhoduje o tom, zda člověk přežije či ne především jeho schopnost zachovat klid, schopnost nezpanikařit, nezahrnovat výčitkami sebe i jiné a podobně. Psychologové se přitom shodují, že **psychická odolnost je v krizi mnohem důležitější** (70 - 90%) než fyzická síla (10 - 30%). Francouzský doktor medicíny Alain Bombard definoval při svých výzkumech ve druhé polovině XX. století toto jednoduché pravidlo: "Zabije tě hlad. Rychleji než hlad tě zabije žízeň. Rychleji než žízeň tě zabije zima. Nejrychleji ze všeho tě zabije strach."

Z tohoto snadno zapamatovatelného pravidla tedy plyne že nejdůležitější je především zachovat klid, potom se postarat o teplo, pak o vodu, pak o jídlo a pak o všechno ostatní. Bombard sám se na záchranném gumovém člunu plavil nejprve napříč Středozemním mořem a později i přes Atlantik až do Nového světa. Sám tak přesvědčivě prokázal, že i s relativně chatrným plavidlem je možno urazit i značně velké vzdálenosti. Objevil i řadu jiných užitečných poznatků, např. že ideálním pomocníkem při získávání tekutin je obyčejný lis na ryby, že po jistou velmi krátkou dobu se dá požívat i mořská voda atd. Jedním z impulsů jeho výzkumů bylo i studium ztroskotání Titaniku: trosečníci byli objeveni záchrannými loděmi jen několik desítek hodin po tragédii, nemohli tedy trpět výrazným hladem ani žízní a měli i dostatečný tepelný komfort. Přesto byla řada z nich nalezena mrtvá. Bombard sám vysvětluje příčinu jejich úmrtí jako nedostatek psychické odolnosti, v podstatě jako smrt strachem.

Ve stejném duchu je možno odcitovat i první pravidlo Pavlíčkova Desatera: Při změně podmínek neztrat' hlavu ani vůli k přežití. Krizovou situaci ovšem nemusí být jenom ztroskotání ale například i sdělení nepříznivé diagnózy v nemocnici, úmrtí partnera atd. Zde se odlišuje několik fází reakce (které jsou uvedeny velmi zkráceně):

1. Šok - "to není možné"
2. Výčitky - "proč zrovna já? Všude je tolik zdravých lidí, proč to postihlo právě mě?"
3. Smlouvání s osudem - "ještě alespoň několik týdnů či měsíců"
4. Smíření - přijetí situace

Pro naše potřeby stojí zato si zapamatovat, že v terénu je třeba zkrátit především první z těchto fází. Rovněž výčitky, ať již adresované sobě či kolegům ve skupině či spolulezcům je třeba vyslovit nejdříve po návratu z expedice v rámci analýzy celé výpravy, a přímo na místě místo obviňování sebe či jiných přijmout situaci jaká je a starat se především o záchranu skupiny. Jak je tedy možné psychickou odolnost získat? V principu podobně jako fyzickou zdatnost: pravidelným cvičením. Přitom platí že fyzická kondice se relativně rychle získá a naopak stejně rychle ztrácí, psychická odolnost se naopak obtížněji a déle získává ale pak trvá dlouho. Získat ji můžeme řadou návyků, které si buď vymýšlíme sami, nebo využíváme příležitostí, které nám dopřává sám život: klasikou je důsledné nevybírání si v jídle ("**chuť na nějaké jídlo je vrcholem změkčilosti**") - opět J. Pavlíček), tréninkem klidu jsme-li někým za něco nařčeni, trpělivostí v naslouchání druhému člověku, odepření si oblíbeného TV seriálu atd. atd. Velkým bludem přitom bývá tvrzení - teď si nebudu dělat násilí, v terénu to zvládnu. Málokdy je Kutuzovovo pravidlo "těžko na cvičišti lehko na bojišti" pravdivější než při nácviku psychické odolnosti.

## E. Použitá literatura

---

- [1] Junák: *Čekatelská zkouška*
- [2] P. Marek Vácha – Orko: zkrácený záznam přednášky z 9.LŠVS na Stvořidlech 26 - 28.3. 1999
- [3] Bezpečnostní pravidla činností s dětmi a mládeží. Jan Kutý
- [4] Petr Jurdík, Radka Valešová: *Bezpečnost pro Čekatelský lesní kurz vodních skautů*

## F. Poznámky

---

