

Pilotní program pro školy „U vody bez nehody“ a sebezáchrana ve vodním prostředí.

Ročně utone v Čechách více než 200 osob. V tomto čísle nejsou zahrnuty osoby, které mají trvalé následky a jsou celoživotně upoutány na lůžku. V počtu utonulých a trvale postižených jsme bohužel obsadili v rámci EU první místo a to i přes to, že děti absolvují povinnou výuku školního plavání.

V současném pojetí školního plavání není dostatek prostoru pro prevenci a sebezáchranu.

Proto jsme se rozhodli nabídnout školám projektový den zaměřený na výše zmíněnou problematiku.

Předpokládáme, že pilotní program vytvořený ve spolupráci s panem Mgr. Janem Sedláčkem by se uskutečnil v jeden den v období květen/červen 2024.

Teoretická část by se uskutečnila v tělocvičně školy a obsahovala by:

- seznámení s problematikou – „ U vody bez nehody“
- teoretická interaktivní výuka, která žákům vysvětlí a ukáže, jak se mají správně a bezpečně chovat u vody
- umět vyhodnotit situaci
- jak pomoci tonoucímu - jde o sekundy a musí se rychle jednat
- ukázka a praktické vyzkoušení vhodných sebezáchranných pomůcek
- v neposlední řadě ukázka první pomoci

Praktická část by se uskutečnila v městském bazénu v Sokolovně a obsahovala by:

Zařazené prvky sebezáchranného systému:

- Kroky do neznáma
- Pády-popředu, pozadu, nečekané pády (instruktoři zajišťují bezpečnost jak na břehu, tak ve vodě)
- Polohy na zádech - důležité pro volné dýchání
- Trénování, jak se dostat ke břehu
- Orientace pod vodou
- Jak pomoci tonoucímu-co nejrychleji vyhodnotit situaci
- Praktický nácvik využití vhodných sebezáchranných pomůcek

Časový harmonogram:

V 8 hod zahájení teoretické části

V 9:30 hod přesun na bazén

V 10:30 hod zahájení praktického nácviku technik sebezáchrany ve vodním prostředí