

Obecná struktura přípravy vodního záchranáře (PŘEDMĚTOVÉ SKUPINY)

1. PLAVÁNÍ

TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ

- Kraul
- Prsa
- Znak

SPECIÁLNÍ PLAVECKÁ PŘÍPRAVA PRO ZÁCHRANU TONOUČÍCH

- Vznášení
- Splývání
- Šlapání vody
- Plavání na boku a základní znak
- Plavání pod vodou bez výstroje
- Pády a skoky do vody
- Plavání ve ztížených podmínkách
- Dopomoc unavenému plavci

2. ZÁCHRANA TONOUČÍCH

OSOBNÍ ZÁSAH

- Techniky přiblížení se k tonoucímu, uchopení a narovnání
- Techniky tažení tonoucího
- Techniky vynášení tonoucího z vody
- Techniky obrany plavčíka

ZÁCHRANNÉ
PLAVÁNÍ

ZÁCHRANNÉ POMŮCKY

- záchranná tyč
- záchranný kruh
- záchranná podkova
- záchranný pás
- záchranná bój
- házečí pytlík

PLAVIDLA

- Plavidla poháněna vesly
- Surfový plovák

3. PRVNÍ POMOC

ŽIVOT ZACHRAŇUJÍCÍ ÚKONY
ZÁVAŽNÁ PORANĚNÍ A STAVY
OSTATNÍ PORANĚNÍ A STAVY

4. POTÁPĚNÍ

POTÁPĚNÍ SE ZÁKLADNÍ VÝSTROJÍ

- Základní potápěčská výstroj (ABC)
- Základní fyzikální a fyziologické znalosti
- Záchrana tonoucího s použitím ABC

POTÁPĚNÍ S PŘÍSTROJEM

5. DOPLŇUJÍCÍ ZNALOSTI

- PREVENCE
- TAKTIKA
- HYDROLOGIE
- METEOROLOGIE
- SPECIÁLNÍ DRUHY ZÁCHRANY
- SPOJOVACÍ PŘÍPRAVA
- HOROLEZEČKÁ TECHNIKA
- AKTUÁLNÍ TÉMATA