

## Topení představuje pro každé dítě velmi reálné nebezpečí. Děti toho o riziku utonutí moc nevědí. V tomto věku mají většinou nedokonalé plavecké návyky, nedostatečnou fyzickou kondici a velké iluze o vlastních možnostech.

Možnost úrazu ještě zvyšují nečekané pády do vody a úrazy přímo ve vodě. Utonutí je rychlé a tiché.



### PREVENCE

#### KDYŽ NEUMÍŠ PLAVAT, UTOPIŠ SE!

Naučte děti plavat. Vysvětlete jim, co se může stát, když plavat neumí. Ideálně tak, aby nepropadaly panice z vody.

#### NIKOHO NEZACHRAŇUJ, ANI KDYŽ UMÍŠ PLAVAT!

Záchrana tonoucího je velmi nebezpečná! I dítě dokáže utopit dospělého plavce.

#### NESKÁKEJ DO VODY, KDE TO NEZNÁŠ!

Naučte děti, jak bezpečně vstupovat do neznámé vody – dbejte, aby do ní neskákaly. Děti by také neměly skákat do míst, kde ostatní plavou.

#### NIKDY SE NEKOUPEJ U JEZU!

Nebezpečné jezy nejsou většinou nijak označeny. Za malého průtoku není zpětný proud (válec) pod jezem nijak nebezpečný. Stačí, aby zapršelo a ve zpětném proudu (válcí) se utopíte.

#### NA LODI MUSÍŠ MÍT VESTU, I KDYŽ UMÍŠ PLAVAT!

Na lodi by měly mít děti záchranné vesty. Vesta není žádná ostuda. Na divoké vodě je musí nosit i dospělí.

#### VŽDY SE ZEPTEJ, JESTLI MŮŽEŠ NA LED!

Nikdy nevstupujte na zamrzlou vodní plochu, která má tloušťku méně než 25 cm. V místech přítoku je teplota vody vždy vyšší a je zde i vyšší možnost prolomení ledu.



### PRVNÍ POMOC

#### JAK POSTUPOVAT PŘI ZÁCHRANĚ TONOUcíHO

- Při pomoci tonoucímu vždy pamatujte na svou **BEZPEČNOST**. Záchrana tonoucího je velmi nebezpečná, i dítě dokáže utopit dospělého. K záchraně se pokuste použít jakékoli záchranné pomůcky.
- Pokud se dítě začne topit, pokuste se mu do vody hodit jakoukoli **ZÁCHRANNOU POMŮCKU** - plovací kruh, balón, ze kterého upustíte vzduch a přivážete ho na provaz, lano ze svázaného oblečení, větev...
- Musíte-li do vody skočit, vezměte si záchrannou pomůcku s sebou (stačí i prázdná PET lahev).
- Do vody skočte po nohou, připlavte cca 2 metry od tonoucího. Pokud vnímá, podejte mu záchrannou pomůcku. V případě, že záchrannou pomůcku nemáte, počkejte, dokud mu nedojdou síly, a teprve potom se k němu přiblížte.
- Jestliže plave tonoucí na hladině a nehýbe se, přetočte ho za ruku na záda, dlaněmi ho chyťte za hlavu a naznak plavte zpět ke břehu.
- Z tonoucího **NEVYLÉVEJTE** vdechlou vodu, ztrácíte tím zbytečně čas k oživování. Vdechnutá voda se zčásti vstřebá, část dítě vykašle.
- V případě, že dítě po vytažení na břeh **NEDÝCHÁ A NEREAGUJE**, zahajte ihned oživování.

- Pokud **DÝCHÁ, ALE NEREAGUJE**, uložte ho do zotavovací (stabilizované) polohy na boku a pečlivě sledujte. Pokud by byly mezery mezi nádechy nápadně dlouhé nebo by dokonce jen dítě občas zalapalo po dechu, okamžitě zahajte oživování. Oživování nepřerušujte ani tehdy, pokud se dítě občas nadechne - zpravidla jde jen o obnovení lapavých dechů a projev dobře prováděné masáže a zlepšení prokrvení mozku.
- Pokud se vám podaří obnovit **DÝCHÁNÍ A DÍTĚ REAGUJE**, položte ho do zotavovací (stabilizované) polohy a počkejte na příjezd záchranné služby.

#### OŽIVOVÁNÍ - RESUSCITACE

V případech, že jste na záchranu dítěte sami, nejprve provádějte jednu minutu resuscitaci a teprve pak volejte záchrannou službu - 155.

- (01) Položte dítě na záda, mírně mu zakloňte hlavu.
- (02) Stiskněte prsty obě nosní dírky dítěte a provedte 5 úvodních vdechů z úst do úst tak, aby se zvedal hrudník dítěte (nesnažte se vdechnout celý objem svých plic).
- (03) Zahajte srdeční masáž. Ruce mějte propnuté v loktech s dlaněmi přes sebe. U dětí do 8 let masírujeme hranou jedné ruky, u kojenců dvěma prsty (ukazovák a prostředník).
- (04) Hrudník stlačujte přibližně pod středem hrudní kosti.
- (05) Stlačujte frekvencí alespoň 100x za minutu (rychleji, než tepe vaše srdce).
- (06) Vždy po 15 stlačeních můžete provést vdech z úst do úst.
- (07) Pokračujte, dokud dítě nezačne reagovat, nebo dokud nepřijede záchranná služba.