

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE LICENCE B

ZÁCHRANA NA DIVOKÉ VODĚ

Předkládá: JANA TYKALOVÁ

Obsah

Úvod	3
Cíl a úkoly práce	3
Metodika práce	4
Adaptace začínajících kajakářů a kanoistů na vodní prostředí	4
Aktivity ve vodě	4
První bezpečné aktivity na tekoucí vodě.....	5
Eskymácké obraty	6
Druhy eskymáckých obrátů.....	6
Šroub	6
Eskymácký obrat C to C	8
Eskymácký obrat bez pádla	9
Odpovědná volba trati a důkladná příprava	10
Vodní terén a jeho okolí	10
Taktika jízdy ve skupině.....	11
Kontrola vybavení	12
Bezpečnost při sjezdu na divoké vodě	12
Prevence a záchrana	14
Záchranné prostředky	14
Prevence úrazů.....	18
Druhy záchrany.....	18
Závěr.....	19
Použité zdroje.....	20

Úvod

Kanoistice na divoké vodě se aktivně věnují mnoho let. Ráda se pohybují v prostředí závodníků, ale jezdím i na plastovém kajaku. Obě skupiny vodáků se setkávají na společných akcích při vypouštění vody z přehrad. Slalomáři již několik let jezdí na závody extrémních kajakářů a letos byl „kayakcross“ součástí světových pohárů ve slalomu a sjezdu. Obě skupiny potřebují různé dovednosti a znalosti. Větší zkušenosti se stavěním záchrany mají plastikáři, protože pádají na různých terénech. Jejich zkušenosti mohou pomoci všem vodákům, ale v každém odvětví kanoistiky má prevence a záchrana svá specifika. Se zásadami bezpečného chování na řece, ale také s praktickými dovednostmi je třeba začít už u dětí.

O záchraně na divoké vodě se v poslední době mnoho napsalo a také bylo v této souvislosti mnoho vykonáno. Tato tematika byla mnohokrát zpracována knižně i časopisecky. Kampaň za vyšší bezpečnost jezů vede zejména Český svaz kanoistů a Vodácká škola záchrany. V rámci této kampaně byly osazeny jezy záchrannými pomůckami. S rozvojem plastových lodí, komerčního raftingu a ježdění na nafukovacích kánoích, spolu s rozvojem extrémního „kayakingu“, se zvýšilo povědomí o problematice vodní záchrany alespoň u sportovců, kteří na vodu pravidelně jezdí, či provozují kanoistiku na výkonnostní úrovni. Také přecházení kajakářů a kanoistů z jednoho odvětví kanoistiky na divoké vodě do druhého, či některé společné akce napomáhají znalostem z oblasti problematiky vodní záchrany.

Cíl a úkoly práce

Cílem zvolené práce je přístup k problematice vodní záchrany v jednotlivých odvětvích kanoistiky na divoké vodě.

Úkoly:

- popsat adaptaci začínajících vodáků na vodní prostředí prostřednictvím aktivit ve vodě a na vodě s ohledem na vytvoření návyků, znalostí a dovedností zajišťujících jejich bezpečnost
- popsat druhy a metodiku výuky eskymáckých obrátů včetně nových modifikací a obtíží při realizaci na divoké vodě

- porovnat přístupy k prevenci a samotné záchraně u jednotlivých odvětví kanoistiky na divoké vodě
- popsat funkci a použití záchranných prostředků v jednotlivém odvětví kanoistiky na divoké vodě
- zaznamenat vývoj v oblasti záchrany na divoké vodě

Metodika práce

Jedná se o teoretickou práci popisující problémy prevence a záchrany na divoké vodě a srovnávající přístup k záchraně v jednotlivých odvětvích kanoistiky na divoké vodě.

Adaptace začínajících kajakářů a kanoistů na vodní prostředí

Pádlování na divoké vodě neustále posouvá výš své hranice, co se týká náročnosti sjížděných úseků a vyšší výkonosti sportovců. Současně se snižuje věk začínajících vodáků. Pohár předžáků ve vodním slalomu jezdí devíti až desetileté děti. V jejich případě nejde jen o předcházení úrazům a materiálním škodám při zvrhnutí, ale špatná zkušenost s převrhnutím a následným plaváním je může odradit od dalšího pádlování.

Aktivity ve vodě

Pro aktivity na vodě, zejména tekoucí je důležité, aby se dítě adaptovalo na vodní prostředí a získalo plavecké dovednosti a orientaci v proudící vodě. Za nejdůležitější považuje Čechovská s Milerem¹ těchto pět skupin s danou dovedností spojených

- s výdechem do vody – plavecké dýchání
- se vznášením ve vodě – plavecká poloha, splývání
- s pády a skoky do vody – skok
- s ponořením, potápěním – orientace ve vodě
- s rozvojem vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – pocit vody

Tyto základní dovednosti zvyšují jistotu plavce a jsou důležité pro sebezáchranu i návčik eskymáckého obratu.

1. ¹ Čechovská, I., Miler T. (2001) Plavání. Praha: Grada.

Pro sebezáchranu potřebuje „plaváček“ sundat špricdeku, vyplavat z lodi, držet pádlo v ruce, přitom ležet na zádech a dýchat mezi vlnami, současně se orientovat v proudu a podržet či popostrčit loď před sebou. Zkoordinovat všechny tyto dovednosti není jednoduché, a proto je nutný nácvik jednotlivých dílčích kroků a dovedností velmi důležitý. Nejdříve je třeba nacvičit bezpečné opuštění lodě. To znamená dokázat strhnout špricdeku a poté, až po úplném přetočení lodě, ji opustit kotoulem. Na zavřené kanoi je tento úkon ještě obtížnější, protože je třeba uvolnit popruhy vedoucí přes kolena tzv. kleky. Při nedostatečném obrácení lodě hrozí vzpříčení jezdce. Bez tohoto výcviku by se u dětí ani dospělých nemělo s kanoistikou začínat, protože není jistota, že začátečník dokáže loď opustit.

Mimo vodáckou sezonu je třeba v bazéně kromě nácviku plaveckých pohybů a způsobů dbát na prohlubování plaveckých dovedností nutných k sebezáchraně či pomoci kamarádovi. Jako vhodné se mi pro tento účel jeví hry, při kterých se plavci potápí, loví různé předměty, podplouvají překážky (potápění, splývání), plavou s předmětem v jedné ruce, strkají pře sebou předmět, plavou na zádech, plavou oblečení, padají a skáčou do vody, experimentálně plavou motýlka, hrají si na lodičky v kruhu tzn. drží se za ruce a přeplouvají přes ruce kamarádů nohama napřed po poloměru kruhu. O dalších hrách ve vodě píše Perič.² Dovednosti získané v klidné vodě se pak procvičují v proudící vodě a využívají se při sebezáchraně a při pomoci ostatním. Při nácviku plavání v proudící vodě je třeba dbát na bezpečnost. Plavání v teplém počasí zařazovat na konec tréninku, kdy na trati již nikdo není. Při srážce plavajícího s kajakem nebo kanoi hrozí srážka obličeje se špičkou lodě. Tyto úrazy bývají poměrně časté hlavně na umělých slalomových drahách.

První bezpečné aktivity na tekoucí vodě

Současně s průpravným cvičením z oblasti plaveckých dovedností získávají začínající kajakáři a kanoisté první zkušenosti s pádlováním na divoké vodě. Hlavě zde je nutné dodržovat zásadu postupnosti (od jednoduchého ke složitějšímu), a tím předcházet nejen krizovým, ale i nepříjemným situacím. Při tréninku slalomu na divoké vodě se trénuje na kratším úseku a trenér má o svých svěřencích dobrý přehled. Umělé slalomové

2. ² Perič, T. (2004). Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada.

dráhy poskytují poměrně bezpečné prostředí pro trénink začátečníků. Čím je slalomová dráha postavena či přestavěna později, tím bývá bezpečnější. Nebezpečné je hlavně ukotvení překážek řetězy a zpevnění hrázek prkny. Pro přehled o trati je vhodné, když si trenér projde trať bez vody. Pro trénink žáků a předžáků je vhodná zejména umělá slalomová dráha v Roudnici nad Labem, kde malí kajakáři a kanoisté trénují při sníženém průtoku, který jim lze postupně zvyšovat. Na začátku letošních letních prázdnin zde měli předžáci pětidenní tréninkový kemp, který se velmi vydařil a byl zakončen měřeným tréninkem.

Eskymácké obraty

Nejlepší záchrana je žádná záchrana, a proto je důležité naučit se eskymácký obrat. S nácvikem eskymáckého obratu začínáme v létě, když je teplá voda nebo v zimě v bazénu. Čistá voda v bazéně poskytuje lepší podmínky pro orientaci ve vodě. Důležitou podmínkou pro nácvik eskymáckého obratu je vydržet několik vteřin pod vodou. To lze nacvičovat např. i ve vaně. Zejména u mladších kajakářů (dokonce dětí pádlujících na minikajaku) nejsou podmínkou ani tak silové schopnosti a obratnost, ty obvykle získaly již v předchozím tréninku, ale právě jistota, že vydrží poměrně dlouho pod vodou bez nádechu.

Druhy eskymáckých obrátů

Rozeznáváme tři základní druhy eskymáckých obrátů:

- eskymácký obrat šroubovitým způsobem - šroub
- eskymácký obrat pákovým způsobem - páka
- eskymácký obrat bez pádla za pomoci rukou³

Šroub

Z hlediska rychlosti a bezpečnosti je nejvhodnější použít eskymácký obrat s krátkou žerdí tzv. šroub. Nejčastěji se používá na kajaku. Výhoda šroubu spočívá v tom, že kajakář je přitisknutý k palubě lodi a neposouvá ruce na žerdí pádla. Přitisknutí těla k palubě lodi chrání kajakáře před úrazem trupu a hlavy. Rychlejší provedení eskymáckého obratu je způsobeno tím, že kajakář nepřesouvá ruce na pádla. Nevýhodou je nebezpečná pozice

³ Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). Kanoistika. Praha: Grada

ramene při dokončení obratu, kdy při nárazu pádla na kámen může dojít k vykloubení ramene.

Nácvik eskymáckého obratu lze provádět s asistentem nebo s pevnou oporou např. o okraj bazénu, mola apod. Postup nácviku je v obou případech stejný. Začínáme bez pádla a loď otáčíme boky a nohama. Rukama se držíme pevné opory, ruce jsou roztaženy na šíři ramen ve směru prodloužení trupu. Trup je otočen k opoře. Hlavu se snažíme vynořit z vody jako poslední. To znamená, že nejprve musí být otočena loď. Při zvedání lodě vpravo tlačíme pravé koleno nahoru proti palubě a levou patou tlačíme na dno lodě. Při zvedání lodě nalevo tlačíme levé koleno proti palubě a pravou patu tlačíme na dno lodě.

Další fází ve výuce eskymáckého obratu je provádění širokého záběru od lodě v náklonu. Postupně se kajakář naklání do vody a vrací s oporou o pádlo loď zpět, tak jako kdyby se téměř převrhnul. Někdy se tato fáze vynechává, ale domnívám se, že je vhodná pro zrychlení a fixování pohybu boků. Pohyb boků je prováděn spíše švihem než tahem, jako tomu bylo u kraje bazénu. Také si zde kajakář nacvičí pohyb rukou. Další možností jak si nacvičit pohyb zejména horní poloviny těla a rukou je opora o plovoucí desku či ruce asistenta. Dalším průpravným cvikem je zvedání se s oporou o pádlo opřené o okraj bazénu a přidržované asistentem.

Po zvládnutí nácviku s oporou a podržením se na pádla začínáme nácvik eskymáckého obratu s pádlem. Základní pozice po zvrhnutí lodi je předklon trupu spolu s jeho vytočením na stranu, na kterou se budeme zvedat. Přední ruka je natažena, zadní ruka pokrčena, ruce jsou vytaženy na hladinu. Záběr je veden obloukem přední rukou od špičky lodi směrem k zádi. Konec záběru by měl nastat, když list míjí trup. Pádlo by se nemělo táhnout až za tělo, což je však obtížně proveditelné, proto v dalším odstavci popíši modifikaci šroubu C tu C. Současně se záběrem pracují boky a nohy tak, jak to bylo popsáno v předchozím odstavci. Protážení pádla za loď se současným záklonem těla může pomoci zejména na krátkém kajaku, ale spíš svědčí o ne zcela správném provedení eskymáckého obratu. Důležité je zachování natažené přední ruky a pokrčení té zadní tak, aby se pádlo nezanořovalo pod hladinu. Při nácviku je třeba dbát o správné natočení listu. To je snadnější zajistit v bazéně, když na něj kajakář vidí nebo mu může pomoci natočit list asistent. Správnému nastavení pádla bez zrakové kontroly pomůže nahmatat ovalitu na žerdi pádla pod rukou, kterou kajakář pádlo pevně drží.

Eskymácký obrat C to C

Jednou z často používaných modifikací šroubu, který umožnily plastové kajaky s hranou, je eskymácký obrat C to C. Jeho výhodou je snížení rizika vykloubení ramene. Po celou dobu se totiž ruce nedostanou do propnutí a ani za ramena. Zahájení eskymáckého obratu je stejné jako u šroubu. Začínáme v předklonu, pádlo máme srovnané podél lodi a ramena vytočená rovnoběžně s pádlem. Vedeme záběr obloukem od špičky lodě. V okamžiku, kdy se dostane pádlo kolmo k lodi na úroveň těla, nepokračujeme do záklonu, ale provedeme druhou půlku horního vylehnutí. Opřeme se o záběrovou plochu list a přitáhneme ho k lodi. Hlavu se snažíme vynořit jako poslední. Ruka na druhé straně pádla je na úrovni ramene s lokem u těla. Páteř se prohýbá do C. Trup je mírně předkloněn⁴.

Výborní kajakáři obloukový záběr při šroubu na úrovni těla končí a nemusí se záběrem pokračovat. Proto se domnívám, že C tu C je pouhou modifikací šroubu nikoliv zcela novým způsobem. Přitažení pádla k lodi, opření se o něj, však mohou používat méně vyspělí kajakáři a snížit tak riziko úrazu.

Eskymácký obrat pákou se používal hlavně v dřívějších dobách. Páka je snadnější způsob eskymáckého obratu, protože není tolik koordinačně ani orientačně náročná jako šroub. Přesto bych z hlediska bezpečnosti a obtížnosti změny návyku, páku ani u malých kajakářů nedoporučovala. Dalším důvodem je i to, že pákou nelze zvedat s prohnutým listem, tzv. kapkou. Jestliže se mladý kajakář v budoucnosti rozhodne pro sjezd na divoké vodě, při kterém se tato pádla používají, nebude mu tento způsob eskymáckého obratu nic platný.

Páku používají kanoisté, na pádla nemusejí přehmatávat a pro ně je zejména v kombinaci se šroubem tento způsob vhodný. Postup výuky páky je na C1 podobný jako šroubu na K1 Pohyb boků a nohou je podobný, ale v kleče přece jen trochu obtížnější, protože těžiště je výš. Pohyb pádlem je veden celou plochou listu po hladině obloukem od

3. ⁴ Dittrich, P. (2007) Nové prvky jízdy na kajaku v souvislosti s používáním moderních lodí na divokou vodu. <http://www.vkslaviahk.cz/Vodacek/technika/NT.PDF>

zádi směrem k přídi. Nejobtížnější je eskymácký obrat na C2. Nejdříve je nutné umět provádět eskymácký obrat (dále jen eskymovat) na C1.

Provádění eskymáckého obratu na deblkanoi je nutné přizpůsobit skutečnosti, že každý z dvojice pádluje na jinou stranu. Na deblu lze eskymovat nejčastěji následujícími pěti způsoby:

- háček přechytí pádlo
- zadák přechytí pádlo
- háček zvedá přes ruku, zadák na ruku
- zadák zvedá přes ruku, háček na ruku
- háček se přitiskne k palubě, zadák zvedá sám⁵

Kromě výše uvedených možností je dále nutné rozhodnutí, zda zvedat loď šroubem nebo pákou. U lodí s dírami u sebe, což jsou téměř všechny kánoe, na kterých se dá provádět eskymácký obrat, nelze kombinaci páky se šroubem použít, protože si jezdci vzájemně překážejí.

Eskymácký obrat bez pádla

Dalším zlepšením v dovednosti eskymovat je provádět obrat bez pádla za pomoci rukou, které poskytují podstatně menší oporu než pádlo. Při tomto obratu se velmi zlepšuje práce boku a kolen. Opravdu vyspělí a zkušení vodáci si jsou schopni poradit i bez pádla. Rukama můžeme provádět oblouk od špičky jako u šroubu nebo od zádi jako při páce.

Mnoho kajakářů zvládá eskymácký obrat na klidné vodě s nádechem a s přípravou. Avšak překonat strach a zůstat v lodi uprostřed boje, unavený a oblečený nejen v plavkách, ale ve vši výstroji, je podstatně obtížnější. Poměrně šokující může být i teplota vody. Proto je třeba po nácviku v bazéně nacvičovat eskymácký obrat v tekoucí vodě např. na konci umělé slalomové dráhy, kde by případné vyplavání nebylo tak velkým problémem. Je také vhodné zvládat eskymácký obrat na obě strany a snažit se zvedat i bez pádla. S jistotou zvládnutí eskymáckého obratu stoupá i psychická pohoda kajakáře či kanoisty. Rozvíjení praktických zkušeností a dovedností na adekvátním vodním terénu bývá často podceňováno.

⁵ Příkryl. L. (2010). Ano pro kánoe. [Online]. Retrieved from

Provádění eskymáckého obratu na sjezdovém kajaku je obtížnější proto, že se dost často stane, že se kajak nepřevrátí zcela, ale tzv. drží na křídélku. To je zadní rozšířená část paluby a dna, která brání úplnému otočení lodě. V této poloze nelze zahájit eskymácký obrat, protože kajakář nedosáhne rukama na hladinu. V tomto případě je nutné nemít tělo u paluby, ale natažené směrem ke dnu a pádlem udělat záběr pod sebe. Podobným způsobem postupuje i kajakář, když se ani pod vodou nemůže dostat z válce. Zvětší tak plochu svým tělem a pádlem a počká, až se o něj opře spodní odtékající proud a pomůže mu z válce ven.

Se stoupající obtížností vodních terénu dochází k nutnosti jistého zvládnutí eskymáckého obratu. Slalomáři a sjezdaři provádějí eskymácký obrat podstatně méně než extrémní kajakáři nebo freestylisté. Podle Migdauové⁶ díky freestylu došlo ke zlepšení eskymáckého obratu v celé vodácké komunitě. Toho mohou využít slalomáři i sjezdaři.

Odpovědná volba trati a důkladná příprava

Trenér slalomu či sjezdu na divoké vodě bývá často současný nebo bývalý závodník. Opakující se vodní terén sám dobře zná a navíc průtok vody korytem bývá často regulovaný. Také má dobrou představu o připravenosti svých svěřenců.

Vodní terén a jeho okolí

U turistických akcí, při sjíždění alpských řek na kajacích nebo splouvání na nafukovacích kánoích či raftech bývá situace mnohem složitější. Vodácký sport se díky vývoji materiálu a komercializaci stává stále dostupnější pro široký okruh lidí. Stále se posouvá hranice obtížnosti sjížděných toků. Vodáci, kteří si zapůjčili loď v půjčovně nebo odjeli na zájezd s cestovní kanceláří, mají pocit, že jde o atrakci, při které se jim nemůže nic stát. Zkušenější kajakáři se snaží posunout svoji výkonnost velmi rychle. Proto je nutné se na sjezd divoké řeky dobře připravit.

Nejprve si ověříme informace o úseku řeky, který hodláme sjíždět. Obtížnost řeky udaná v kilometráži nemusí vůbec odpovídat změnám v korytě po povodních či stavbách.

4. ⁶ Migdauová, K. (2010). Freestyle na divoké vodě (Diplomová práce). Universita Karlova, Praha, Česká republika

Také je třeba přihlížet k aktuálnímu vodnímu stavu, který se během dne může zejména na alpských řekách měnit. Velký problém představuje i úzké koryto řeky, zatačky, rychlý spád a hlavně stromy v řece. Zde jsou pouze dvě možnosti. Takový potok je třeba vynechat nebo celý projít. Další problém představují soutěsky. V nich se v zúženém korytě spolu s průtokem více zvedá hladina, a tím se zvyšuje obtížnost toku. Spolu se špatnou dostupností a někdy s nemožností opustit koryto řeky narůstá riziko při vodní záchraně. Mnohdy zde ani není signál mobilního operátora. Přístupová místa k řece by měli znát nejen vodáci, ale i ten, kdo skupinu zajišťuje. V souvislosti s tím podotýkám, že je vhodné mít někoho na břehu. Praxe, kdy celá skupina sjíždí náročný úsek (jedno auto je na startu a druhé v cíli) je poměrně běžná a celkem nebezpečná, hlavně když je silnice daleko od řeky. Při neznalosti řeky a okolí lze přejet cíl a vystavit se nebezpečí, že pojedou náročnější či nesjízdný úsek. Také se může stát, že auto, které má být v cíli trasy, je zaparkováno na jiném místě, např. na přítoku sjížděné řeky.

Taktika jízdy ve skupině

Při dalším přemýšlení zvážíme individuální i skupinové předpoklady pro úspěšnou plavbu. Jde o vodácké schopnosti, dovednosti a aktuální zdravotní stav. Na vodu mělo vyrazet ve větším počtu a pádlovat raději s vodáky, které známe a víme, co od nich můžeme očekávat. Ideální skupina pro ježdění na kajaku na divoké vodě má 4-5 kajakářů. Je to dost velký počet pro záchranu, ale současně dost malý na to, aby si kajakáři nepřekáželi ve vracáku. První a poslední kajakář by měl být zkušený. Nejméně zkušený kajakář jede na třetí nebo čtvrté pozici. Aby tato skupinová taktika fungovala, musí jezdcí udržovat přiměřené rozestupy a mít přehled o tom, co se děje před nimi i za nimi. Při zastavování nad nebezpečným místem se musí chytat do vracáku nad stojícím kajakářem.

I v případě, kdy terén není nejnáročnější, ale sjíždí se delší nebo odlehlejší část řeky, by měly být na vodě minimálně tři lodě. Může nastat situace, která nesouvisí ani tak s obtížností vodního toku, jako s jinými nepříjemnostmi, které pro vodáky představují riziko. Sebezáchrana či záchrana v jednom není v některých případech vůbec reálná.

Skupina by se měla vždy řídit podle nejslabšího. Je-li skupina silnější a bere s sebou slabšího jedince, je třeba mu přidělit někoho (zkušenějšího jezdce), kdo zodpovídá za jeho bezpečnost a vede ho. Vzhledem ke vztahu, který spolu jezdcí naváží nebo již mají, je vhodné, když se týž kajakář stará i o jeho záchranu a dopravení ke břehu. Jiný jezdec

řeší materiál (loví loď). Dopředu je domluvena strategie, může být i určeno, kdo zachraňuje člověka a kdo materiál. Vždy je však nutné se přizpůsobovat situaci.

Kontrola vybavení

Před samotnou jízdou je třeba zkontrolovat vybavení skupiny. Oblečení by nemělo pouze odpovídat teplotě vzduchu a vody, ale i předpokládané délce pobytu na vodě a obtížnosti toku. Dlouhý neopren totiž může jezdce chránit před odřeninami z plavání a přenášení nebo prohlížení obtížného úseku. Je třeba dofouknout vaky proti potopení lodí. V rámci skupiny by se nemělo zapomenout na náhradní materiál, zejména je-li tok špatně přístupný. Neměla by chybět házečka, lékárnička, svačina, nůž, telefon, náhradní rozkládací pádlo. Pro extrémní terény se doporučují karabiny, smyce, lana, kladky atd. Pokud však některý jezdec ve skupině není v jejich používání zbláhý, nestačí pouze znalost použití, je nezbytná praktická zkušenost. Rychlost v tomto případě rozhoduje o úspěšnosti záchranné akce.

Diskuze o tom, co je a není nutné, vzít s sebou se vedou obvykle po nějaké smrtelné nehodě. Podle Jakuba Šedivého by se všichni kajakáři měli snažit mít co nejlehčí loď a zároveň si vystačit se záchranou. Házečka sama o sobě je samozřejmostí, stejně tak smyce a karabiny. Kladky určitě pomůžou snížit tření, ale popravdě se dá vystačit i bez nich a lepší je přibalit další karabinu a možná tibloc (blokátor). Jakub Šedivý dodává, co osobně vozí v lodi: 2 pětimetrové ploché smyce (ty se dají použít jako kotva nebo hodit místo házečky do sifonu, protože se potopí v situaci, kdy házečka pluje bezmocně navrchu), dva prusíky, několik zamykacích karabin a alespoň jednu bez zámku, do které lze zapnout pádlo. To by mělo vystačit na většinu situací⁷.

Bezpečnost při sjezdu na divoké vodě

5. ⁷ Ptáček, P. (2004 – 2016, odkazy na články, sumarizace nehod). Vodácká černá kronika-diskuze pod článkem

Trenéři sjezdu na divoké vodě se dostávají do situace, kdy na poměrně dlouhý úsek řeky opouští při tréninku závodníky a sami pro ně jedou autem do cíle sjížděného úseku. Každý ze závodníků si potřebuje trať ve svém tempu co nejpřesněji najet a zapamatovat. Tento fakt v kombinaci s vratkou a dlouhou sjezdovou lodí často komplikuje záchranu z vody a na břehu obvykle nikdo není. Taktiku jízdy ve skupině sice sjezdaři občas používají, ale obvykle je to na úkor tréninku.

V souvislosti s bezpečností se zmíním o pořádání závodů ČP ve sjezdu na divoké vodě. Český pohár v dlouhém sjezdu se jezdí každoročně na stejných tratích. Průtok je stabilní, zajišťovaný vodou z přehrad. Pádluje se na Kamenici z Plavů do Jesenného, na Labi pod Špindlerovým Mlýnem a na Vltavě pod Lipnem. Na přírodní vodě by se mělo jezdit na Otavě v úseku Čenkova Pila- Rejštejn, ale závody se kvůli nedostatku přírodní vody posunují níže po proudu Otavy. Z těchto čtyř závodů považuji za nejobtížnější závod na Kamenici hlavně proto, že silnice vede daleko od řeky a v údolí Kamenice je velmi špatný signál. Současně jde o první závody na obtížné trati, kterou je potřeba dobře znát. Řeka je, jak název vypovídá, hodně zablokovaná kameny. Závodníci si v nové sezoně ještě nezvykli na pádlování na divoké vodě, mnohdy probíhá závod za nepříznivého počasí. Transport zraněného byl několikrát zajišťován vlakem, protože podél řeky nevede silnice. Zhruba v polovině závodní tratě v Navarově je most přes Kamenici. Silnice po obou stranách řeky však vede daleko. Toto je jediné možné přístupové místo ze silnice k trati. Zde bývá sanitka.

Při sjezdu skrz labskou soutěsku dochází k rozepření sjezdových lodí mezi břehy. Někdy se v tomto úzkém místě vzpříčí prázdná loď někdy i loď s jezdcem. Při startovním intervalu 30 sekund se stává, že další sjezdař narazí do lodě či sjezdaře, který v soutěsce uvíznul. Tomu napomáhá i startovní pořadí od nejslabšího sjezdaře po nejsilnějšího. Změna v pořadí závodníků nebyla motivovaná jejich vyšší bezpečností, že by měl závodník ohroženému závodníkovi dle Pravidel ČSKDV pomoci, ale větší diváckou atraktivitou.

U tréninku sjezdu na divoké vodě bych se velmi přimlouvala za házečku v lodi. Při tréninku sjezdu na známých domácích tratích ČP dochází k situacím, které by přítomnost házečky v lodi kamaráda značně zjednodušila. Jako příklad uvedu uvíznutí C2 na Kamenici u pomníčku nebo problém C1 ve válci na jezu

v Loučovicích. Oba incidenty se staly v sezoně 2015 a v obou případech se jednalo o reprezentanty, nikoliv o nezkušené jezdce.

Někteří kajakáři, kteří přešli ze závodního prostředí k turistice na plastových lodích, záchranné pomůcky nepoužívají. Pak dochází například k této situaci: při sjíždění Kamenice se kajakáři – bývalí závodníci rozhodnou skočit jez pod sjezdovou tratí nad Jesenným. V celé skupině nikdo nemá házečku. Jsou si vědomi toho, že nikdo z nich nemá házečku, přesto vyhodnotí jez jako bezpečný, protože voda pod ním dobře odtéká. Této skupině kajakářů se jez podaří zdolat. Je zvýšený stav vody. Po nich následují další kajakáři a jeden z nich se pod jezem zvrhne a zůstane plavat ve válci. Jeho kamarádi ho za pomoci házečky vytáhnou z válce ven. Díky kajakářským schopnostem se skupině bývalých závodníků nic nebezpečného nepříhodilo, přesto že jejich odhad situace nebyl správný a nebyli ochotni počkat na jezu, až přijede vodák vybavený házečkou nebo jez přenést.

Prevence a záchrana

Záchranné prostředky

Předejít krizové situaci je vždy lepší varianta než samotná záchrana. K předcházení krizovým situacím patří dostatek informací o řece a podrobná příprava na splutí (jak bylo uvedeno v předchozím textu), fyzická zdatnost i psychická odolnost jezdců a také jejich znalosti a schopnosti, které se týkají sebezáchrany a záchrany ostatních. Nejprve je nutné se podrobně seznámit s používaným materiálem pro záchrana. Tento materiál můžeme rozdělit zhruba do čtyř skupin.

Do první skupiny patří vlastní vybavení vodáka. To by mělo nejen poskytovat komfort při jízdě i pohybu na břehu, ale také podporovat sebezáchranu a záchrana. Materiály a střihy oblečení na vodu by měly udržovat teplotu, rychle schnout a vyhovovat střihem i velikostí. Hlavně u předžáků a žáků často vidím, že oblečení je jim moc velké a to jim velmi znesnadňuje sebezáchranu.

Důležitá je také vhodná obuv. Její používání je upraveno i v bezpečnostních předpisech Pravidel ČSKDV⁸. Pro sjezd na divoké vodě musí mít závodníci obuv s pevnou podrážkou, která se v případě zvrhnutí nevyzjuje. Mít pevnou a protiskluzovou obuv je důležité, zejména pro kajakáře, kteří obtížný úsek řeky (často také v obtížném terénu) prohlížejí nebo přenášejí. Jiná je ovšem situace u kanoistů při závodech ve sjezdu na divoké vodě. Závodníci kategorií C1 a C2 se snaží mít na vratké sjezdové lodi sedačku co možná nejnižší. Závodníci s větším číslem obuvi mají problémy vyprostit nohy zpod sedačky. Při nutnosti nejprve si rozepnout klečení je tento bezpečnostní prvek pro zmíněné kategorie sporný.

Závodníci ve slalomu a sjezdu na divoké vodě jsou zvyklí na lehčí oblečení, které jim pomáhá dosahovat dobrých výkonů. Tato výstroj nemusí být bezpečná při tréninku na alpských řekách, hlavně když dojde ke zvrhnutí a opuštění lodě. Studená voda v kombinaci s lehkým oblečením může způsobit, že dojde rychleji k podchlazení organismu. Závodníci se oblékají tak, jak jezdí obvykle (krátké kalhoty, šprickobunda). Pod ni při zvrhnutí nateče voda. Proto je lepší se obléci do bundy a špricdeky.

Další skupinu vybavení tvoří bezpečnostní prvky. Jde o přilbu, plovací vestu, nafukovací vaky do lodě a úchyty na lodích.

Nejdůležitějším ochranným prvkem je přilba. Měla by odpovídat využití a je třeba ji mít při jízdě na zavřené lodi vždy, i na lehčím toku. Na to jsou vodní slalomáři a sjezdaři zvyklí a přilbu považují za standartní součást své výbavy. Podle pravidel ČSKDV musí mít každý závodník bezpečnostní přilbu, vždy upevněnou řemínkem pod bradou, který musí být zapnutý a nesmí být volný. Přilba musí chránit (krýt) čelo, spánky, zátylek a uši (přínejmenším musí skořepina přilby vystupovat nad úroveň uší a okraj přilby musí vést těsně nad úrovní ušních boltců), vnitřek přilby musí být vypodložen tlumící vrstvou např. ze strukturované pěny. Přilby musí od roku 2013 vyhovovat evropské normě EN 1385 (označení může být i ČSN 1385).

6. ⁸ Crha, R., Demjanová, L., Kneblová, H., Roleček, L., Rolečková, L., Kudějová, J. (2015). Pravidla kanoistiky na divokých vodách, plná verze. <http://www.kanoe.cz/sporty/slalom-a-sjezd/pravidla>

Plovací vesta je další ochranný prvek. Vesta je nejen záchrannou pomůckou plavce, ale také chrání tělo před nárazy. Často při slalomu dochází k situaci, kdy slalomář dostane ránu špičkou lodi do břicha. Plovací vesta slouží také jako izolační vrstva. Měli by ji používat všichni vodáci. O vhodném výběru opět rozhoduje hlavně její použití. Vesta určená pro slalom a sjezd na divoké vodě bývá lehká a hladká, bez zbytečných kapes. Musí závodníkovi umožnit pohyb. Podle Pravidel ČSKDV musí mít závodník plovací vestu o nosnosti nejméně 6,12 kg, v kategorii mladšího žactva o nosnosti nejméně 4 kg. Plovací vesta musí být vyrobena z materiálu nepohlcujícího vodu, rovnoměrně rozloženého do přední a zadní části vesty, která se nosí na horní části trupu a musí vyhovovat normě ISO 12402-5 (level 50). Vesta pro extrémní jízdu na kajaku má vyšší výtlak a je celkově pevnější. Má také kapsy, které umožňují vozit další záchranné pomůcky nebo malou svačinu. Pevnost vesty je důležitá, protože bez ní by se při vyprošťování kajakáře mohla roztrhnout.

Lodě musí být zabezpečeny proti potopení a vybaveny chytacími oky. To umožňuje lehčí manipulaci a snadnější záchrannu materiálu. Je třeba si uvědomit, že čím větší je objem vaků, či jiných pomůcek proti potopení v lodi, tím méně vody do ní může při převrnutí natéct. Prostor před rozpěrkou plastového kajaku, kam se nevejde vak, se dá vyplnit např. plastovými lahvemi. Loď plná vody je pro plavajícího vodáka nebezpečná. Musí se snažit plavat vždy výš než je loď, aby ho nepřitlačila na překážku. Podle Pravidel ČSKDV musí být slalomové i sjezdové lodě zajištěné proti potopení. U jednotlivých typů sjezdových lodí je určen objem vaků vpředu i vzadu v litrech. Je zde i specifikován průměr šňůry a průřez okem tak, aby se loď pohodlně držela a nemohlo dojít k zaseknutí ruky a nemožnosti pustit loď při záchrane. Chytací oka nesmějí být umístěna na lodi ve vzdálenosti větší než 30 cm od přídi i zádi a musí být volná. Plastové lodě mají pevné, většinou kovové úchyty. Novější typy plastových kajaků nemají úchyty jenom na přídi a na zádi, ale i na zadní palubě za sedačkou a někdy i na přední palubě, aby se loď nechala lépe vyprostit.

Další část záchrany představují běžně dostupné záchranné pomůcky. Mezi ně řadíme házečí pytlík, karabiny, tažnou gumu tzv. hopšňůru, bezpečnostní popruh na vestě, ploché smyce, prusíky, blokátory lékárníčku a nůž.

Z těchto pomůcek považují za základní pomůcku házečí pytlík, tzv. házečku. Jde o malý pytel z barevné tkaniny, který je ukončen vnějším okem. Uvnitř pytlíku je smotané

plovoucí lano o délce 15 – 25m ukončené okem. Lano je určeno pro záchranu plavajících, nikoliv pro vyprošťování materiálu. Používání házečky je třeba řádně nacvičit nejprve na břehu a potom ve vodě. Ve slalomu a sjezdu na divoké vodě se tato pomůcka používá zřídka. Při nácvičce je důležité si vyzkoušet pozici zachránce i zachraňovaného. To vede při záchraně k lepší spolupráci obou. Nejprve je vybrat vhodné místo k záchraně, takové kde zachránce nespadne do vody stržen plavajícím vodákem. Zachraňovaný musí o záchraně vědět, proto by na něj měl zachránce zavolat. Lano nesmí zachránce navlékat na ruku, ale pouze držet. Hod provede podle situace spodem nebo vrchem a musí mířit přes zachraňovaného. Ten lano uchopí a drží přes rameno a nechává se přitáhnout ke břehu otočený na znak, aby mohl dýchat.

Karabiny slouží k rychlému uchycení lana, házečky nebo jiného materiálu. Další pomůcky již nejsou tolik univerzální jako házečka a karabiny. Tažná guma tzv. hopšňůra musí být protažena bezpečnostním pásem vesty. Její použití je poměrně riskantní. Nůž je třeba mít všude tam, kde se pracuje s lanem, k rychlému vyproštění. Smyce, lana, prusíky a blokátory se také používají k vyprošťování a záchraně osob a materiálu, ale jejich používání je náročné a vyžaduje rozsáhlejší znalosti a dovednosti.

Skupina by měla být (hlavně při expedičním splouvání) vybavena alespoň jednou velkou lékárníčkou. Tu by měl mít u sebe buď nejzkušenější vodák, či poslední jezdec, v lepším případě oba, v ideálním všichni členové skupiny. Každý vodák by u sebe měl také vozit své léky, které by mohl potřebovat. Toto se týká zejména, astmatiků, diabetiků atd.

Poslední skupinu tvoří vybavení pro připravenou záchranu. Pro připravenou záchranu vybíráme stanoviště a záchranné pomůcky dopředu. Tento způsob záchran se používá při extrémním splouvání nebo také při profesionální záchraně např. při závodech Českého poháru. Profesionální záchrana se v posledních letech velmi zlepšila. Je to dáno vývojem celého sportu, záchranáři jsou profesionálové, zachraňují pravidelně, a tak mají mnoho zkušeností, také sami zvládají jízdu na raftu a mají představu o divoké vodě. Záchrana postoupila (od připoutaných zachránců skákajících kajakářům a kanoistům na ruku, aby pustili loď a mohli je dovésti ke břehu), k záchraně z upoutaného raftu. Upoutaný raft je stanoviště, které se zřizuje po těžké pasáži v klidnějším úseku. Jeho příprava je náročná. Vodící lano je vedeno nad řekou. Záchranáři zachraňují z raftu, který je pomocí lan připevněných k vodícímu lanu a ovládaný ze břehu. Jejich profesionalita je vidět i ve výběru míst vhodných pro připravenou záchranu. Při dlouhých sjezdech ČP na

Kamenici, ve Špindlerově Mlýně a pod Lipnem čekají na šesti dobře vybraných stanovištích na každé trati.

Prevence úrazů

Jako u většiny sportů je rozcvičení důležitou částí výkonu i u kanoistiky. Rozcvičení před a při jízdě na vodě by mělo být zaměřeno na nejvíce zatěžované svalové skupiny.

Druhy záchrany

Vlastní záchrany rozdělujeme na sebezáchranu a záchrany ostatních. Pro vlastní záchrany bychom měli ovládat tři následující základní techniky:

Pasivní plavání na divoké vodě spočívá ve splouvání v poloze na zádech s nohama mírně pokrčenýma před tělem. Na překážku nejprve narazí nohy a tělo se pak stočí kolem ní. Ruce jsou roztaženy a korigují směr. To je ale pouhá teorie, minimálně v jedné ruce by měl mít vodák pádlo a případně v druhé držet loď. Tato technika sice není fyzicky náročná, ale ne vždy doplujeme ke břehu.

Aktivní plavání zajišťuje rychlý přesun ke břehu. Nelze jej však používat dlouho. Proto je třeba oba způsoby plavání zkombinovat. Na zádech si vyhlédnout vhodný vracák a rychle do něj doplatat. Můžeme použít i boční valivý způsob plavání.

Záchrana materiálu je důležitá hlavně v nepřístupném terénu. Hlavní zásadou je nepustit pádlo z ruky. Loď nikdy neotáčíme a držíme ji za špici před sebou po proudu.

Důležitým prvkem sebezáchrany, který každý vodák nutně potřebuje znát, je záchrana ve válci. Válec je, pokud to situace umožní, vhodné projíždět u břehu. To je totiž místo, odkud je možná záchrana ostatními i snadnější sebezáchrana. První možností, jak se z válce dostat ven, je zkusit se postavit a dojít ke břehu. Další možností je plavat válcem ke břehu. Někdy se také popisuje možnost vyplavat spodním proudem, ale tato možnost je dost problematická, protože plavec je nadnášen vestou. Viděla jsem situaci, kdy se plavec nemohl dostat z válce ven stejně jako jeho loď, ta se postupně naplnila vodou a vodák se jí chytil a společně s ní se dostal z válce ven.

Záchrana ostatních je důležitou součástí znalostí každého vodáka. Záchrana ze břehu za pomoci házečky bývá často nacvičovaná na komerčních vodáckých zájezdech. V kajaku ji vozí dnes téměř všichni kajakáři pádlující na plastových kajacích. Jak už jsem se zmiňovala, k záchrane ji nepoužívají slalomáři a sjezdaři. Je to asi dáno tím, že mnozí

z nich se na „kýblíkáře“ dívají s despektem. Setkávají se totiž s ne příliš dobrými jezdci, kteří jim často i při závodech překáží na trati. O extrémních jezdciích si často myslí, že jejich výkony nejsou ani tak dílem dlouhodobé přípravy, jako spíše počinem nepřiměřeného riskování. Z tohoto pohledu na věc pak vyplývá i nechuť používat stejné pomůcky jako oni. Některým závodníkům už lana přes řeku zablokovala průjezd, proto se obávají používat házečku. Tato pomůcka je ale velmi univerzální a efektivní a při správném používání nepředstavuje pro záchránce ani zachraňovaného žádné riziko. Její užití, jak už bylo zmíněno, je nutné důkladně nacvičit, protože k úspěchu je potřebná spolupráce záchránce a zachraňovaného.

Slalomáři a sjezdaři velmi dobře ovládají záchranu z lodi. Plavající se chytí přídě nebo zádě lodi a je odtažen ke břehu. Přistrčením špičky lodě lze dopomoci při provádění eskymáckého obratu. Převrženou loď je možné dotlačit ke břehu špičkou vlastní lodi.

Další formou záchrany je záchrana pomocí upoutaného záchránce. Ta se používá hlavně v případě, že zachraňovaný není schopen spolupracovat a až po vyčerpání ostatních možností záchrany. Slalomář nebo sjezdař se nemůže stát upoutaným záchránce. Chybí mu totiž vesta s bezpečnostním popruhem, který slouží k uvolnění připoutání. Při pevném spojení by sám sebe vystavoval pravděpodobně většímu riziku, než když v případě nejvyšší nutnosti zachraňuje bez připoutání. To však neplatí pro záchranu z válce.

Připravená záchrana je poslední formou záchrany. Používají ji extrémní jezdci nebo profesionální záchranáři. Právě na předem připravených stanovištích je nejvíce patrný vývoj v oblasti vodní záchrany. Tímto směrem se asi vodní záchrana bude v příštích letech vyvíjet, protože i nyní si jezdci na těžkých úsecích staví záchranu předem. Dá se tak předejít nehodám, jejichž počet spolu s dostupností a posunem hranic obtížnosti stoupá.

Závěr

V předkládané práci jsem popsala adaptaci dětí a dalších začínajících vodáků na vodní prostředí tak, aby se na vodě i ve vodě pohybovali bezpečně. Podrobně jsem se věnovala eskymáckým obratům. Porovnávala jsem přístup k prevenci a záchraně mezi jednotlivými odvětvími kanoistiky až po úvahy o tom, proč současní i bývalí závodníci nepoužívají házečku. V závěru práce jsem naznačila, jakým směrem se bude záchrana na divoké vodě vyvíjet.

Použité zdroje

1. Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). Kanoistika. Praha: Grada.
2. Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (1998). Základy kanoistiky. Praha: FTVS UK.
3. Crha, R., Demjanová, L., Kneblová, H., Roleček, L., Rolečková, L., Kudějová, J. (2015). Pravidla kanoistiky na divokých vodách, plná verze. <http://www.kanoe.cz/sporty/slalom-a-sjezd/pravidla>
4. Čechovská, I., Miler T. (2001) Plavání. Praha: Grada.
5. Migdauová, K. (2010). Freestyle na divoké vodě (Diplomová práce). Universita Karlova, Praha, Česká republika
6. Lewin, G. (1982). Slabikář malého plavce. Praha: Olympia.
7. Najman, J. (2011). Bezpečnost, prevence a záchrana na divoké vodě [Online]. Retrieved from <http://www.kajakar.cz/2011/11/bezpecnostprevence-a-zachrana-na-divoke-vode/>
8. Najman, J. (2012). Než vyrazíme na vodu [Online]. Retrieved from <http://www.kajakar.cz/2012/04/nez-vyrazime-na-vodu/>
9. Novotný, P. (2011). Na kajaku bezpečně a lehce IV. [Online]. Retrieved from <http://www.padler.cz/skola-padlovani/15579-konecne-to-zacne-splouchat/>
10. Perič, T. (2004). Hry ve sportovní přípravě dětí. Praha: Grada.
11. Příkryl, L. (2010). Ano pro kanoe. [Online]. Retrieved from <http://www.kanoe.cz/clanky/skola-kanoistiky/>
12. Ptáček, P. (2007). Bezpečně na tekoucí vodě. Ústí nad Labem: Albis International.
13. Ptáček, P. (2004 – 2016, odkazy na články, sumarizace nehod). Vodácká černá kronika
14. http://www.raft.cz/Clanek-Vodacka-cerna-kronika.aspx?ID_clanku=451
15. Urbaczka, J. (2013). Multimediální výukový materiál – jízda na kajaku (Bakalářská práce). Masarykova universita, Brno, česká republika

