

## První pomoc

- po vytažení tonoucího z vody, pokud není při vědomí, jej uložte na záda a proveďte záklon hlavy.

### Tonoucí dýchá:

- zajistěte tepelný komfort – dle potřeby vysvětlete zachráněného z mokrého oblečení a zabalte do deky, izotermické fólie nebo suchého oblečení,
- zachráněného uložte do zotavovací polohy,
- zajistěte dohled do předání posádce ZZS,
- předejte zachráněného posádce ZZS.

### Tonoucí nedýchá:

- vyčistěte ústní dutinu – nesnažte se „vylít z plic vodu“, ta se vsřebá, zakloňte zachráněnému hlavu,
- zahajte resuscitaci 5 úvodními vdechy, poté pokračujte 30 stlačeními hrudníku zhruba uprostřed spojnice bradavek na hrudní kosti frekvencí 100 až 120 za minutu, po cyklu 30 stlačení následují dva vdechy,
- pokračujte do nabytí vědomí postiženého, příjezdu ZZS a předání postiženého posádce ZZS nebo do úplného vyčerpaní zachránce.



## Zásah složek integrovaného záchranného systému při záchraně tonoucí osoby:

- poskytněte zasahujícím informace o události (např. kolik lidí se topí, přibližně ve kterých místech, jak dlouho jsou mimo dohled),
- nekoupejte se v místě zásahu, vylezte z vody,
- v místě zásahu nepřekázejte, uvolněte prostor na břehu pro potřeby zasahujících složek integrovaného záchranného systému,
- spočítejte všechny, se kterými jste přišli.



Hasičský záchranný sbor  
Moravskoslezského kraje

# Bezpečně u vody

Jak se správně  
chovat u vody  
a vždy se v pořádku  
vrátit domů



Hasičský  
záchranný sbor  
Moravskoslezského kraje  
Výškovická 40  
700 30 Ostrava-Zábřeh

[www.hzsmsk.cz](http://www.hzsmsk.cz)

## Bezpečný pobyt u vody

- nikdy nechodte k vodě sami, nepodceňujte nebezpečí u vody,
- nepijte alkoholické nápoje a neužívejte drogy, před vstupem do vody se vždy ovlažte a vstupujte postupně,
- neplavejte s plným žaludkem, plavejte nejdříve hodinu po jídle,
- neplavejte a neskákejte do vody v neznámých místech, vždy se přesvědčte, zda je skok a pohyb ve vodě bezpečný,
- nepřeceňujte své síly, pokud chcete výkonnostně plavat, neplavejte daleko od břehu, ale podél něj,
- nekoupejte se v blízkosti jezů, těles hrází a přehrad,
- ve vodě se chovejte ohleduplně k ostatním plavcům,
- pokud jsou na místě, důvěřujte vodním záchranářům.



## Tonutí

Tonutí je většinou tichý proces, který zpravidla probíhá ve třech fázích:

**Vyčerpaný plavec:** v této fázi, pokud je v okolí plavce někdo, kdo může pomoci, stačí plavci dopomoci ke břehu.

**Aktivní tonoucí:** tonoucí začíná propadat panice a začíná se topit. V této fázi je pro záchranáře nebezpečné se k tonoucímu přibližovat, a proto se snaží tonoucímu podat záchranou pomůcku.

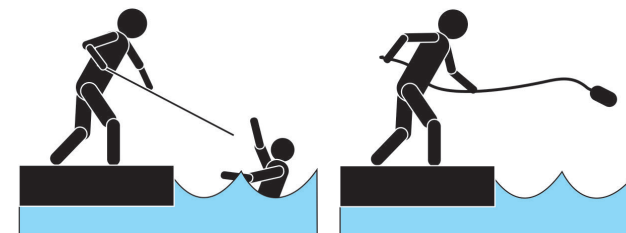
**Pasivní tonoucí:** tonoucímu docházejí síly, přestává kolem sebe mávat rukama a začíná se nořit pod vodu. V této chvíli se záchranář přibližuje a zajišťuje tonoucího.

Toto nemusí platit, pokud má plavec zdravotní potíže, nebo se jedná o tonutí po skoku do vody. Tonoucího si nemusí vždy někdo všimnout.

## Záchrana tonoucího z vody

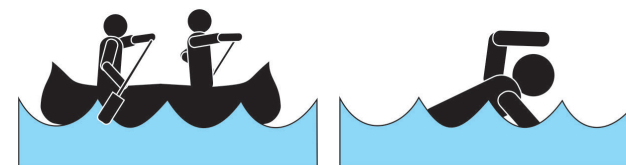
- volejte 112, 150 nebo 155,
- vždy mějte na paměti vlastní bezpečí,
- pokuste se tonoucímu podat záchranou pomůcku – záchraný kruh, plovák, nafukovací lehátko, větev, prázdnou uzavřenou PET láhev apod.,
- osobní zásah je až poslední možností záchran, tonoucího dopravte k nejbližšímu břehu,
- poskytněte předlékařskou první pomoc,
- vždy zajistěte dohled nad postiženým a jeho předání posádce Zdravotnické záchranné služby (ZZS).

## Priority při záchraně člověka



Podejte pomůcku

Hodte lano



Použijte loď

Osobní zásah