HASIČI RADÍ: Užijte si bezpečné léto u vody

Letní sezóna odstartovala, horké dny lákají na koupaliště, k jezerům i bazénům. Protože je ovšem utonutí v České republice druhou nejčastější úrazovou příčinou náhlé smrti dětí a mládeže a čtvrtou nejčastější u dospělé populace, připravili jsme pro vás základní pravidla, jak se během léta chovat u vody bezpečně a předcházet tak svízelným a krizovým situacím.

**DĚTI U VODY**

Zcela zásadní pravidlo zní: NIKDY nenechávejte malé děti u vody bez dozoru. Každá chvilka, kdy nemáte nad dětmi kontrolu, může být osudnou. Naučte děti plavat a techniku sebezáchrany – což je splývání na zádech s rukama vzpaženýma nad hlavou. Neplavce nepouštějte k vodě bez řádných plovacích pomůcek, mezi ně ovšem nepatří nafukovací kruh. Na plavidla patří děti pouze v záchranné vestě a s helmou na hlavě.

Dbejte na dostatek tekutin, pohyb na sluníčku vhodně kombinujte s odpočinkem ve stínu, vhodná je pokrývka hlavy, aby nedošlo k úžehu.

**ZAHRADNÍ BAZÉNY A JEZÍRKA**

Zabezpečte si zahradní jezírka i bazény. Rizikové jsou i zahradní nádoby s vodou. Na zabezpečení použijte oplocení, zastřešení, pevné zakrytí nebo třeba elektronický zabezpečovací systém.

Vždy, když od bazénu odcházíte, ujistěte se, že se k němu dítě nebude moct dostat, zajistěte ho proti vstupu, dejte pryč schůdky, bazén zakryjte. V bazénu nenechávejte žádné hračky. I zde platí pravidlo – dítě nesmí zůstat bez dozoru. Neskákejte do vody po hlavě. Náraz hlavou o stěnu bazénu či dno může být fatální.

**STOJATÉ VODY**

U stojatých vod, jako jsou rybníky, jezera, přehrady, hrozí čtyři největší nebezpečí. Dvě od samotné vody – vlny a rozdíly v teplotě vody, a dvě jsou skryta pod hladinou – skryté předměty a vodní rostliny.

I když v ČR na žádné ploše nedosahují vlny takových výšek, jako na moři, mohou i zkušenému plavci výrazně ztížit plavání. Vlny na velkých přehradách bývají nízké a krátké, ale jdou rychleji za sebou. Plavání v nich je velmi vysilující.

Teplotní rozdíly jednotlivých vrstev vody jsou nebezpečné především při skocích do vody. Prudké ochlazení těla při zanoření do studené spodní vrstvy může způsobit svalovou křeč, u lidí s nemocným srdcem může chladový šok způsobit zástavu srdce. Proto neskákejte do vody, jste-li uhnaní, přehřátí nebo rozpálení po opalování. Vždycky byste se měli postupně ochladit vodou.

Skryté předměty pod hladinou – může to být kámen nebo třeba kmen vyvráceného stromu, jsou nejvíc nebezpečné při skákání do vody. Proto do neznámé vody nikdy neskákejte. Nejprve se ujistěte, jak hluboko je dno a jestli se pod hladinou něco neschovává.

Vodní rostliny se nacházejí hlavně ve slepých ramenech řek a v rybnících. Samy o sobě nejsou nebezpečné, nijak neublíží. Ale jejich dotek na těle je dost nepříjemný a člověk může začít zmatkovat. A když člověk podlehne panice, může se do dlouhých šlahounů rostlin zaplést. V takovém případě je nutné se uklidnit a zaujmout splývavou polohu na zádech.

**TEKOUCÍ VODY A VODÁCTVÍ**

V tekoucích vodách představují největší nebezpečí překážky – balvany, popadané kmeny a jezy, peřeje, proudy a víry. Nekoupejte se v peřejích a vyhýbejte se místům, kde se tvoří víry. Nenechte se strhnout proudem pod vymleté břehy do kořenů a větví stromů a k česlím vodních tunelů. Nekoupejte se pod jezy, kde se tvoří válce, a nenarušujte plavební dráhu lodí.

Podle odhadu českých vodáckých organizací vyjede na vodu každoročně až 600 000 turistů. S růstem oblíbenosti vodáckého sportu roste i počet mimořádných událostí, ke kterým na vodě dojde.

Hasiči, a nejen oni, upozorňují na nebezpečí při vodáctví, na zbytečný hazard s vlastním životem, ale i s životy záchranářů.  Každoročně hasiči v době letních měsíců zachraňují nebo vyhledávají utonulé osoby z vody v desítkách případů!

K největším nebezpečím při splouvání řek patří nedodržování bezpečnostních pravidel, nadměrná konzumace alkoholu a nebezpečné jezy. Nebezpečí jezů spočívá v síle vody pod jezem, kdy se část vody vrací zpět pod jez, rotuje zde a vytváří pomyslný válec. Jakýkoliv předmět či člověk zachycený v tomto proudu je neustále stahován pod přepad a není mu umožněno z něho odplavat.

Nebezpečných jezů je v České republice více než 140. Pro hasiče je záchrana osob z jezů velmi problematická a téměř vždy spojená i s ohrožením vlastního života. V posledních letech probíhá kampaň Českého svazu kanoistů, Vodácké školy záchrany a Hasičského záchranného sboru ČR za bezpečnější jezy, kdy jsou jezy osazovány varovnými cedulemi. Další opatření provádějí jednotlivé státní podniky povodí, např. umístění záchranné podkovy, sklopného kruhu či lanovky pro profesionální zásah HZS ČR. Seznam nebezpečných jezů, návody na záchranu, videa a další informace naleznete na webových stránkách [**www.nebezpecnejezy.cz**](http://www.nebezpecnejezy.cz/)**.**

**ZÁCHRANA TONOUCÍCH**

Dokumentární drama, které poukazuje na nebezpečí hrozící vodákům při sjíždění řek. Odborný rozbor nesprávného chování vodáků a jejich hazard se životem a následky jejich „osudového rozhodnutí“. Základní rady, jak se případně z nebezpečných situací nejlépe zachránit.

https://youtu.be/LpbN3yiz2Fw