Nechat třetinu strany na šířku na inzerci

Záložka: vlček/světýlko

**Plavec** obr plavec

*Ve zdravém těle, zdravý duch. Pojď se podívat, jak by šel splnit jeden sportovní vlček/světýlko…*

**Zásady při koupání**

Přiřaď ilustrace ke správným zásadám při koupání…

Vložit obr z 1

* + Nechoď se koupat sám, nepodceňuj nebezpečí vody
	+ Neplav a neskákej do vody v neznámých místech
	+ Neplav, jsi-li rozpálený nebo unavený
	+ Neplav hned po jídle, nech si alespoň 1 hodinu odstup
	+ Nebuď ve vodě hrubý a bezohledný
	+ Plav ve vyznačeném prostoru, máš záruku záchrany života
	+ Neplav do blízkosti plavidel a plavební dráhy
	+ Neplav daleko od břehu, máš-li tuto potřebu, zajisti si doprovod lodičky
	+ Pamatuj, že na plavidla nepatří děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest
	+ Důvěřuj členům Vodní záchranné služby,
	uposlechni jejich pokynů a nepřekážej jim v práci

**Jak pomoci člověku, který se topí?**

**Obr z 2 – obrázky a k tomu vždy popisek**

* ihned volat o pomoc, upozornit okolí na to, co se děje vlevo nahoře
* hodit tonoucímu cokoliv, čeho by se mohl zachytit (kládu, nafukovací lehátko) vpravo nahoře
* podat mu ze břehu větev nebo provaz a přitáhnout ho na mělčinu uprostřed vlevo
* pokud je k dosažení loďka, pak použít loďku uprostřed vpravo
* nesnažit se vytáhnout tonoucího do loďky, stačí, když se zachytí zádě (nikoliv boků, aby loď svou vahou nepřevrátil) dole

**Můžu skočit pro tonoucího do vody?**

* zachraňovat tonoucího ve vodě je velmi nebezpečné
* člověk, který se topí, se snaží vší silou zachytit čehokoli
* prožívá obrovský strach o svůj život a v panice udělá cokoliv
* může zachránce utopit, vlastní vahou ho stáhnout ke dnu
* zvláště pokud je zachráncem dítě a tonoucím dospělý, je toto nebezpečí větší
* vytahování tonoucího z vody by měl provádět pouze dobrý plavec

**Co s tonoucím, když je už na břehu?**

* ihned po vytažení na břeh, zkontroluj, zda postižený dýchá
* pokud ne, ihned volej 155 a zahaj resuscitaci
* pokud dýchá, zajisti tepelný komfort a kontroluj jej do příjezdu záchranářů

Zdroj: www.budpripraven.cz