

OBSAH

kapitola 1

PLAVČÍK

Oblečení
Osobní vybavení plavčíka
Plavčík a týmová práce
Plavčík a právní odpovědnost

kapitola 2

PREVENCE

Směrnice a předpisy
Obecné příklady
Vyžadování dodržování předpisů a pravidel
Kapacita zařízení
Sestavení plánu pro normální provoz
Dozor a bdělost
Vědomí nebezpečí
Systémy pozorování návštěvníků
Zásady sledování návštěvníků v bazénu
Rozmístění a stanoviště plavčíků
Střídání plavčíků
Komunikace
Komunikace plavčík-plavčík
Komunikace plavčík-návštěvník
Zvukové signály
Dohled nad speciálními zařízeními a aktivitami
Plavčík a tělesně postižení

kapitola 3

TAKTIKA

Povaha nebezpečí
Malá nebezpečí
Velká nebezpečí
Nebezpečí mimo vodu
Sestavení plánu pro nebezpečí
Taktika při záchrane tonoucího
Tonutí a jeho zjišťování
(spoluautor MUDr. Jan Kaufman)
Rozpoznání tonoucího
Vztah taktiky a techniky záchrany

kapitola 4

ZÁCHRANA

Plavání
Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucích
Záchrana tonoucích
Osobní zásah
Záchranné pomůcky
Plavidla
Potápění (spoluautor Mgr. Jan Kubrycht)
Základní potápěčská výstroj
Fyzikální a fyziologické poznámky k potápění s ABC
Používání základní potápěčské výstroje
Záchrana tonoucího s použitím ABC

LITERATURA

PŘÍLOHY