



Vyhodnocení soustředění mládeže 21. - 23. 11. 2014, Dolní Vltavice, Lipno

Nezáleží na metrech, které jsi uplaval, počtu tréninků, které jsi absolvoval, osobních rekordech, které jsi překonal, trofejích, které jsi při závodech získal nebo soupeřích, které jsi porazil. Velké sportovce a především velké záchranáře dělá velké srdce. Jen ti s největším srdcem, zápalem, plným nasazením a především láskou k vodě, životu a sportu se stávají pravými záchranáři a legendami.

Výcvikové soustředění mládeže – listopad 2014, Dolní Vltavice - Lipno

Hlavní instruktor Adéla Černá, DiS.
Kvalifikace Instruktor ZVV VZS ČČK

Tel.: 736769592,
cerna@zachranari.com
www.zachranari.com

Hlavní zaměření a výstupy soustředění

Posílení týmové spolupráce

Hlavním cílem soustředění bylo utužit kolektiv mladých záchranářů místní skupiny Vodní záchranné služby ČČK Český Krumlov. Pro fungování záchranného týmu je nezbytnou součástí také spolupráce a schopnost důvěřovat jeho jednotlivým členům. Pro to je nezbytné, aby každý záchranář ve skupině věděl, kde je jeho pozice, pozice kolegy a kdo disponuje kterými dovednostmi a znalostmi, jež mohou zefektivnit a obohatit práci celého týmu.

Za tímto účelem frekventanti absolvovali výcvik orientace v terénu s použitím buzoly a mapy. Pod vedením leteckého záchranáře Petra Michalíka děti získaly základní informace o mapách a jejich využití, naučily se zorientovat mapu, používat buzolu a určit azimut potřebný pro přesun terénem. Z hlediska budoucího praktického využití je toto pro mladé záchranáře podstatnou součástí výcviku v případě vyhledávání ztracených osob nejen na vodní hladině, ale i v jejím okolí a těžko dostupném terénu.

Praktické cvičení za využití sedmi kontrolních bodů proběhlo v sobotu 22. 11. 2014 v odpoledních hodinách v prostoru Dolnovltavického a Blíženského lesa a všechny skupiny jej úspěšně absolvovaly bez zranění s velmi dobrým až uspokojivým výsledkem.

Zvýšení fyzické a psychické kondice

Pro práci vodního záchranáře je nezbytností vynikající fyzická kondice a psychická vyrovnanost a odolnost. Pro účel kondiční přípravy jsme perfektně využili ranních hodinových rozcviček, které po oba dny probíhaly od 7:00 do 8:00. Součástí ranní kondiční přípravy byl intenzivní vytrvalostní běh proložený zahřívacími a protahovacími prvky a završený otužovací špičkou.

Cílem otužování ve vodě o teplotě 7°C je nejen zlepšení imunitní reakce na zvýšenou zátěž, ale také zlepšení psychické odolnosti, jež je po náročném fyzickém vypětí velmi důležitou součástí kvalitního a stabilního výkonu.

Náročné ranní rozcvičky absolvovali všichni frekventanti, jejichž fyzická zdatnost je nyní dána počtem již absolvovaných tréninků a s věkem je taktéž rozdílná, se ctí a vynikajícím výsledkem.

Seznámení frekventantů s fungováním základny a pobytem ve výcvikovém centru

Každý člen místní skupiny VZS ČČK Český Krumlov, který se podílí na zajištění služeb, zdravotně bezpečnostního dozoru na sportovních akcích a vzdělávání veřejnosti a mládeže, je povinen znát a dodržovat provozní řád základny VZS a výcvikového centra v Dolní Vltavici. Součástí pobytu je tak nejen dobrá znalost prostředí a materiální vybavenosti základny, ale také dodržování bezpečnostních opatření a udržování čistoty.

Frekventanti soustředění měli možnost zapojit se do aktivního udržování pořádku a zaběhnutých zvyklostí při pobytu ve výcvikovém centru. Běžnou normou stáže tak byl pravidelný úklid po snídani a v průběhu dne. Cílem bylo vštípit dětem nutnost udržování pořádku především z důvodu snadné orientace ve vlastním vybavení a snadné dosažitelnosti pomůcek nutných pro výcvik v co nejkratším možném čase. I tento požadavek kladený ze strany instruktorů na bedra účastníků byl splněn bez výhrad a k maximální oboustranné spokojenosti.

Oživení znalosti první pomoci a zvýšení úrovně aktuálních dovedností

Nezbytnou součástí odborné přípravy vodního záchranáře je perfektní znalost první pomoci a neodkladné resuscitace za použití všech dostupných pomůcek, kterými je základna VZS ČČK v Dolní Vltavici vybavena. Vzhledem k zatím relativně nízkému věku frekventantů jsme zvolili výcvik resuscitace bez pomůcek, důraz byl však kladen na perfektní zvládnutí postupů a technik pro kvalitní základní podporu života.

Výcvik první pomoci byl proveden ve dvou na sebe navazujících blocích. Částí teoretickou i praktickou prošli všichni účastníci soustředění s maximálním nasazením. Závěrečné přezkoušení z provádění neodkladné resuscitace tak bylo logickým vyústěním proběhlého výcviku. Až na drobné nedostatky, jež jsme si objasnili v průběhu zkoušky, splnili vyjma dvou jedinců všichni na výbornou.

Součástí závěrečného přezkoušení byl také teoretický test znalostí první pomoci zaměřený především na neodkladnou resuscitaci a krvácení. Ve výsledcích se pak jasně promítlo, které z dětí absolvovalo velké letní soustředění mládeže pořádané naší místní skupinou na protějším břehu – Kyselově. Úroveň jejich znalostí je nesrovnatelně vyšší než frekventantů, kteří se připravují pouze formou tréninků v bazénu. Za všechny instruktory mohu potvrdit, že součástí přípravy vodního záchranáře by měl být pravidelný výcvik zaměřený na výuku první pomoci a praktický nácvik, aby případní adepti na pozici v závodním družstvu dokázali obstát

v tvrdé celorepublikové, případně nadnárodní konkurenci. Nejen pro možnost dosáhnout lepších sportovních výsledků, ale také pro zvýšení své odborné způsobilosti coby mladého vodního záchranáře s kvalifikací VZS ČČK.

Utžení kolektivu formou zábavných her a cvičení

Nezbytnou součástí každého soustředění je také podíl zábavné složky. Mladí záchranáři tak měli možnost předvést soutěživého ducha při disciplínách skákání žabáků, dřepování v časovém limitu, běhu a v disciplíně prozaicky pojmenované po držiteli současného rekordu ve visu na hrazdě Tomáši Manovi - „Visman“.

Velmi zajímavou vsuvkou bylo také noční překvapení. Jednotlivé týmy, do nichž byly děti rozděleny, měly povinnost shromáždit se v časovém limitu v plavkách ve vstupní hale. Poté byli všichni izolováni tak, aby neměli možnost zjistit, jaká překvapení na ně čekají venku. Cílem bylo pouhé zvýšení psychické odolnosti, a tak byly děti po jednom vyzývány k provedení záchrany tonoucího na břehu jezera, kde na ně k jejich úlevě nečekal tonoucí, ale člen lektorského týmu Tomáš Dvořák, který jim u této příležitosti pořídil atraktivní noční snímek.

Mezi doplňující, avšak nezbytné dovednosti, patří i znalost základních lanových technik a obsahu desatera bezpečného pobytu u vody a dovednost správně využít házecí záchranné pomůcky. I s těmito úkoly si naši frekventanti poradili velmi dobře, i když již nyní víme, že je nutné stále a pravidelně opakovat jednotlivé uzly. Dovednost uvázat patřičný a správný uzel je nepostradatelná a v rámci podpory vlastního sebevědomí více než žádoucí.

V závěru soustředění pak za přítomnosti rodičů proběhlo celkové vyhodnocení s vyhlášením nejlepších skupinových výsledků, ale i nejlepších výkonů v kategorii jednotlivců.

Závěrečné vyhodnocení

V tuto chvíli lze jednoznačně říci, že cíle listopadového soustředění byly splněny na maximální úrovni. Veškeré aktivity proběhly v souladu s obsahem i časovým harmonogramem.

Poděkování a uznání si zaslouží nejen všichni frekventanti, ale především ochota a obětavost přítomných lektorů. Velký dík tak patří Lence Krbcové nejen za perfektní logistiku, ale i přípravu seznamovacího programu pro všechny zúčastněné a náplň jednotlivých zábavných cvičení, Míše Ondřichové nejen za perfektní vedení kondiční přípravy a náplň prověřovacích cvičení, Tomáši Dvořákovi za obětavé vyznačení kontrolních stanovišť orientačního běhu, Petru „Běďovi“ Michalíkovi za odbornou přípravu v oblasti topografie a všem dalším zúčastněným hostům.

V neposlední řadě děkujeme hlavnímu partnerovi soustředění: Vojenské lesy ČR, s.p.

Za lektorský sbor listopadového soustředění mládeže v Dolní Vltavici

V Praze dne 24. 11. 2014

Adéla Černá

Hlavní instruktor

Seznam frekventantů

Bicek Jiří
Dvořáková Alžběta
Fošum Vojtěch
Hojer Jan
Holčík Karel
Kánic Matyáš
Krbcová Magdaléna
Krbec Matyáš
Kříž Vít
Kubart Ondřej
Kubart Štěpán
Man Tomáš
Moravčík Pavel
Ondřich Václav
Procházka Miloslav
Smetanová Petra
Svoboda Michal
Vránová Viktorie
Zdychynec Daniel

Výsledky

Systém hodnocení je sběr bodů v jednotlivých disciplínách:

- Orientační běh (dosažený čas a potvrzené kontroly)
- Žabáci
- Dřepy
- Uzly
- Resuscitace
- Desatero
- Teoretický test z první pomoci
- Visman 1
- Visman 2
- Hod záchranným míčem

Kategorie jednotlivců

1. Václav Ondřich (111 bodů)
2. Tomáš Man (105 bodů)
3. Ondřej Kubart (99,5 bodu)

Kategorie týmů

1. Tým 6 (Václav Ondřich, Miloslav Procházka, Viktorie Vránová)
2. Tým 1 (Vojtěch Fošum, Ondřej Kubart, Michal Svoboda)
3. Tým 5 (Vít Kříž, Pavel Moravčík, Petra Smetanová)
4. Tým 3 (Magdaléna Krbcová, Tomáš Man, Jiří Bicek)
5. Tým 4 (Karel Holčík, Matyáš Krbec, Daniel Zdychynec)
6. Tým 2 (Jan Hojer, Matyáš Kánic, Štěpán Kubart)

Informace o soustředění

Výcvikové soustředění mládeže – listopad 2014, Dolní Vltavice - Lipno

www.zachranari.com

Hlavní instruktor Adéla Černá, DiS.

Kvalifikace Instruktor ZVV VZS ČČK

Tel.: 736769592, cerna@zachranari.com

Soustředění proběhlo za finanční podpory:

Vojenské lesy ČR, s.p.



Dotačního programu pro podporu sportu a branné přípravy Ministerstva obrany ČR

