

# LIFEGUARD CAMP

Jako každý rok, i letos proběhlo koncem července (25. 7. – 4. 8. 2013) soustředění a výcvik mládeže v dovednostech spojených s činností VZS. Po roce jsme se ve stejném týmu instruktorů - Adéla Černá, Jakub Velda a Jiří Dvořák, doplnění o Jardu Tůmu (provedení výcviku přežití) a strážce Kyselovského břehu Petra Horvátha spolu s jeho ženou Aničkou, vrátili na Kyselov. Zde na nás již čekalo tee-pee, mobilní umývárna a vojenské sprchy, tradiční suché toalety a samozřejmě prostředí, na které se všichni již těšili.

Velkou výhodou se letos stal nižší počet účastníků soustředění, protože jsme se tak mohli o to intenzivněji a více individuálně věnovat nácviku řešení různých situací, kterým musí záchranář umět čelit. Po příjezdu jsme táborníky aktivně protáhli ve vodě i na souši. To abychom dali tělům najevo, že přišel čas přípravy nejen na plavecké závody, které se konaly v závěru soustředění, ale i pro získání fyzické kondice do začátku tréninku. Tím byl splněn i cíl seznámit mladé záchranáře s blízkým okolím naší „základny“, ve kterém budou v dalších dnech nuceni absolvovat ještě hodně běžeckých tréninků.

Další den jsme již skočili rovnýma nohama do tréninku znalostí a dovedností. Každý budoucí mladý záchranář se musel naučit jeden z uzlů a jeho úkolem bylo jej do zkoušek naučit všechny své kolegy. Následovaly teoretické přednášky a nácvik KPR, seznámení se záchrannými pomůckami a samozřejmě neodmyslitelný trénink ve vodě. Den jsme společně zakončili besedou se službu konajícími záchranáři z Dolní Vltavice - Zdeňkem Šebestou a Petrem Vajnerem. Zdeněk tak s dětmi pohovořil o vzniku Vodní záchranné služby a začátcích místní skupiny VZS Český Krumlov, průběhu služby, povinnostech, zážitcích. Jako třešničku na dortu jsme si pak vychutnali i pár historek z jeho působení u VZS.

V dalších dnech jsme prohlubovali osvojené dovednosti a doplňovali je o další. Přes veškerou snahu instruktorského týmu se nepodařilo absolvovat domluvený výcvik na plachetnici, nicméně pokud záchranář nemá loď, musí zkrátka umět dobře plavat. Nahrazení plachtění plaváním ve skupinách, doplněné o kvalitní strečink na

# LIFEGUARD CAMP

ostrůvku u loděnice Lipno, bylo nejen minimálně stejně zábavné, ale i velmi přínosné pro celkovou fyzickou kondici.

Mimo jiné další zábavné aktivity se instruktorský tým rozhodl, na základě kvality úklidu v tee-pee, zkusit i reakci mladých záchranářů na požární poplach. Což přineslo příjemnou změnu ve zřízení následného pořádku v ubikaci. Nemohu nevyzdvihnout výkon našich mladých záchranářů při stejném poplachu, tentokrát ale v noci a ztíženém prováděním KPR. Instruktorská srdíčka zaplesala.

Výcvik ovládní plavidel proběhl natolik dobře a úspěšně, že při výletu na Vltavu už si mladí záchranáři své instruktory na raftech značnou část trasy vezli jako v bavlnce. Děti tábor opouštěly s uměním ovládní raftu, veslice, kanoe a mořského kajaku. Čas trávený splouváním byl plně využit výkladem teorie, a také zpestřen pohybem nejen ve vodě. Naše záchranářské naděje se seznámily s obvazovou technikou improvizovanou i připravenou a osvojily si umění imobilizace a transportu raněného.

Zvláštní péči jsme pak věnovali tréninku orientace s mapou i bez mapy a přežití v terénu. (stavění přístřešku, péče o oheň, důležitá výbava, zavazadlo, práce s buzolou a další). V následujícím dni totiž proběhla zkouška orientace v mapě formou orientačního běhu. Poté, co naše skupina prokázala, že se s mapou a buzolou rozhodně neztratí, jsme je mohli poslat na jednu z nejnáročnějších etap soustředění v režii Jaroslava – Jerryho - Tůmy. Tou byl přesun, řešení modelových situací, zřízení bivaku a samozřejmě vaření večeře v polních podmínkách. Při přežití se děti pohybovaly cca na 10 km<sup>2</sup>. Část cesty absolvovaly na plavidlech. Po cestě na ně čekaly 2 modelové situace – tonoucí s následným bezvědomím a nehoda cyklisty. Mladí záchranáři se s nástrahami poprali ke spokojenosti instruktorů a velmi příjemně překvapili i svou vynalézavostí. Ke konci trasy ještě překonali Jerryho lanové překážky a hurá na bivak a vaření večeře z donesených zásob. Nikdo nešel spát bez příjemného, a především hřejivého pocitu v žaludku.

Tréninky pokračovaly, zkoušky a závody se už kvapem blížily. Instruktoři se tedy rozhodli vyzkoušet si pohotovost našich mladých nadějí a po dvojicích a trojicích

# LIFEGUARD CAMP

je vystavili nečekané KPR. Úsměv na tvářích instruktorů vyloudil fakt, že všechny skupinky zvládly náročný úkol na výbornou. Pro představu, od zvolání „pomoc“, došlo k zahájení nepřímé srdeční masáže do 40 vteřin. Od tohoto týmu záchranářů bychom se určitě nechali zachraňovat a zůstali úplně klidní, že je o naše zdraví a život dobře postaráno. Poté, co naše oblíbenec (samozřejmě všechny) Jakub seznámil s metodou START jsme uznali, že jsme teoretických informací předali dostatek a teď už je na místě jen trénink a opakování a opakování a opakování a opakování a trénink, a tak dál...

Chvilka oddechu v lanovém centru přišla všem jistě vhod. Od této chvíle obvyklé výchovné přednášky instruktorů ustaly a učení a trénink probíhaly v rámci skvěle utvořeného kolektivu dětí.

Zkoušku formou písemného testu zvládli všichni, i přes pár teoretických kotrmelců některých jedinců. Nicméně po následném ústním vysvětlení jsme je mohli s čistým svědomím připustit k praktické zkoušce. Zde již se problémy nenastaly. Dostavilo se napětí u všech frekventantů: „prošli jsme?“ Zde nezklamal tým instruktorů, který po vzoru filozofie „Kdo si počká, ten se dočká“, vyhlášení nechal na další den, společně se závody. V uvolněné atmosféře, s pocitem úlevy po zkouškách a v očekávání závodů jsme se probudili do předposledního, čili závodního, dne.

V plaveckém závodě pak mladí záchranáři excelovali na tratích vypsanych pro jednotlivé věkové kategorie s následujícími výsledky:

David Macek	1. místo – 500m
Karel Holčík	3. místo – 500m
Magdaléna Krbcová	1. místo – 500m
Petra Smetanová	2. místo – 500m
Vítek Lednický	1. místo - 1000m
Jan Burgstaller	2. místo - 1000m

# LIFEGUARD CAMP

V závodech podpořil naše svěřence i instruktorský tým na trati 3000 metrů. Bohužel mé vystoupení dopadlo v závěru zkratkou DNF pro svalové křeče (péče o táborníky po celých devět dní si tak vybrala svou daň). Mnohem důležitější je však 1. místo Adély Černé mezi ženami (celkově 3. nejlepší čas) a naše želízko v ohni mezi muži Jakub Velda. Ten, k překvapení hlavně náčelníka záchranářů Milana Bukáčka, vybojoval skvělé 3. místo ( ve 4. nejlepším čase, hned za svou instruktorskou kolegyní). Vzhledem k faktu, že to byla jeho dálkoplavecká premiéra, velmi kvalitně zabodoval a patří mu tak právem poklona. Nezbyvá tedy, než pográtulovat oběma i dětem. Ukázali jsme, že zahálka je nám opravdu velmi cizí.

Za průběh tábora bychom ještě rádi poděkovali:

Petru Horváthovi a jeho ženě Aniče za rodičovskou péči o nás všechny, podílení se na řešení problémů a jejich milou přítomnost. Jardovi Tůmovi za organizaci akce Přežití. Oběma záchranářským službám, které jsme potkali – Zdeněk Šebesta a Petr Vajner, Štěpán Klen a Lenka Bendová. Zvláště pak Zdendovi za večer s dětmi, Martinovi Kopačkovi za návštěvu a pomoc s výcvikem. Velké díky patří také našim figurantům za trpělivost a příjemné doplnění tematického výcviku. Náčelníkovi českokrumlovských vodních záchranářů Milanu Bukáčkovi za ukázkou záchranářského výcviku s fenkou Hissimo a Radkovi Turinovi za odborný dohled při závěrečných zkouškách.

Závěrem mohu pouze dodat, že se povedlo vytvořit skvělý tým mladých záchranářů, kde měl každý svou důležitou a nezaměnitelnou roli. Navzájem se od sebe hodně naučili a nutno dodat, že i instruktoři získali díky dětem cenné zkušenosti. Do budoucna bych ale raději nepočítal s tím, že nám bude svatý Petr přát tak, jako tento rok. Nicméně...alespoň se nám mladí záchranáři ještě více zocelí...

Nashledanou příště a vodě ahoj!

Jiří Dvořák , Hlavní instruktor soustředění mládeže VZS ČČK

Adéla Černá a Jakub Velda, Instruktoři soustředění mládeže VZS ČČK

**Soustředění mládeže VZS ČČK – Lipno**