

### **Doprava bez nosítek**

Raněného, který může chodit, podepřeme z jedné, nebo ze dvou stran. Pravou rukou jej držíme kolem pasu a levou rukou přidržujeme jeho levou rukou, kterou nám položil kolem krku. Raněného, který není schopen chůze, nosíme na zádech.

Zesláblého raněného neseme položeného přes naše ramena. Nejdříve ho položíme na břicho a nadzvedneme v pase. V pokleku na pravé noze podstrčíme naši hlavu a ramena, pravou ruku prostrčíme mezi jeho nohy a uchopíme jeho pravou nohu. Pomalu se s raněným zvedáme a upravujeme jeho těžiště. Jeho pravou ruku si přehodíme přes naše levé rameno a přidržujeme ji pravou rukou. Pravým předloktím tlačíme k tělu jeho pravou nohu. Levou ruku máme volnou.

Při dopravě hustým lesem nebo jsme-li sami zesláblí, podstrčíme pod záda raněného šátek, provlečeme v jeho podpaždí a svážeme tak do smyčky, abychom jí mohli prostrčit hlavu a mít ji zvednutou.

Svážeme raněnému ruce. Lezeme po čtyřech rozkročení nad raněným s hlavou prostrčenou mezi rukama raněného. Vlečeme jej tak pomocí ramen a šíje.

Těžší raněné nosí dva. Postaví se čelem k sobě, podají si pravou a levou ruku a vytvoří tak sedačku. Podáním levé a pravé ruky vytvoří opěradlo. Raněný sedí na takovéto sedačce a jednou rukou, ovinutou kolem krku jednoho z nosičů, se přidržuje.

### **Doprava s nosítky**

Raněného v bezvědomí, kterého dva neunesou, dopravíme na nosítkách nesených čtyřmi nosiči. Při dopravě zacházíme s raněným co možná nejšetrněji. Nosítka zvedáme a spouštíme vždy tak, aby měl raněný hlavu zvednutou. To platí zejména při zdolávání překážek v terénu (skály, křoviny, potok). Při nakládání na loď nastoupí nejprve nosiči u hlavy, pak ostatní. Nemáme-li náhodou s sebou zdravotnická nosítka, musíme si je zhotovit. Nejjednodušší nosítka jsou dva kmínky (silné větve, v zimě lyže), stanový dílec a pokrývka, kterou přeložíme na dva díly. Napříč prostrčíme dva nosné kmínky, které uřízneme tak, aby na každé straně přečnívaly nejméně o 30cm. Jindy použijeme dva kabátky, které zapneme a nastrčíme na tyče tak, aby se uprostřed stýkaly spodní okraje kabátků.

Při zranění páteře použijeme vysazená vrata či širokou desku, na kterou tence složíme příkrývku. Nosítka pak opatrně zasuneme pod raněného, aniž jej příliš zvedáme.

Raněného zabalit do spacáku či stanového dílce, položit na větev a vléci za sebou. V zimě není nutné použít větví, zabaleno raněného lze vléci přímo po sněhu.

### **Proboření v ledu**

Ten, pod kým se začne bořit led, má zachovat klid, rozpráhnout ruce a případně se pokusit odsunout od díry, do které padl nohou. Může rovněž použít nože, který zaráží do ledu, jako opěrný bod k přitahování. Důležité je zůstat v klidu, než přijde záchrana. Je-li led dost silný, pokusí se postižený sám pomalými pohyby a rozložením váhy do co největší šířky dostat z místa nehody. Zachránce se blíží k probořenému místu tak, že postřikuje před sebou žebřík nebo prkno a předsuně je před probořeného tak, aby konec přesahoval co nejdál přes okraj díry.

### **Převržená loď**

Při převržení lodě se zachraňuje posádka tak, že se jeden drží záď, druhý přídě a společně tlačí loď ke břehu.

Je-li pouze jeden člen posádky, postaví loď přímo, lehne si na záď a tlačí ji dolů, tak vyteče hodně vody. Pak je možné pokusit se dostat přes bok do lodě, nejlépe přes záď, což však vyžaduje cvik.

Při převržení pramice se posádka drží převrácené lodi. Je-li břeh blízko, pak plave rukama a tlačí loď ke břehu. Je-li břeh daleko, je lépe zůstat v klidu kolem lodě, přidržovat se jí a čekat na záchranu. Na obrácenou loď je také možné si lehnut, ale střídavě, takže druhý má nohy u hlavy prvního, třetí leží stejně jako první atd.

### **Tonoucí**

Při záchraně tonoucího použijeme třeba část oděvu, při plavání ji držíme v zubech. Když připlaveme na určitou vzdálenost od tonoucího, hodíme mu tuto část oděvu, aby se za ni chytil, a my ho pak můžeme přitáhnout ke břehu. Jinak se snažíme přiblížit k tonoucímu. Je-li klidný, uchopíme ho pod ramena a obráceného naznak jej táhneme ke břehu. Někdy ho ze zadu uchopíme oběma dlaněmi za tváře a pak táhneme. V případě, že nám tonoucí nebude dělat potíže, je možno připlavat nad něho. On si lehne naznak, roztáhne nohy a rukama napřaženými před sebe se opře o naše rameno. Zachránce plave prsa a míří s tonoucím ke břehu. Také je možno plavat na bok a jednou rukou, položenou přes prsa a pod rameno tonoucího, táhnout vyčerpaného ke břehu.

Je-li však tonoucí neklidný, tluče kolem sebe rukama a zoufale se chytá všeho, co mu přijde na dosah, je přístup k němu nebezpečný (dovede totiž prudce uchopit kolem krku a dusit zachránce). V tom případě se ponoříme, uchopíme ho za nohy a prudce jím otočíme, aby k nám byl zády. Pak mu jednu ruku zkroutíme nazad a druhou mu přidržujeme tvář nad vodou. Plaveme naznak a zachraňovaného vlečeme za sebou (tahem za krk a tlakem do zad jej udržujeme nad vodou).

Když se tonoucí přece jen chytí kolem krku, pak je nutné stlačit mu bezohledně obličej pod vodu, strhnout mu ruce dolů a otočit jej ještě pod vodou naznak (překlopením za jednu ruku). Lze použít i jiných chvatů. Nohou se zachránce opře o tvář tonoucího a nohou ho stočí do vhodné polohy. Údery pěstmi do boků tonoucího se vyprostí z jeho sevření. Prudce vzpažit, ruce tonoucího tlačit vzhůru, pak jednu zkroutit dozadu.

Vznikne-li doslova zápas mezi zachránce a tonoucím, pak je nutný zásah třetího, nohou se opře o rameno zachránce a odtrhne jej od tonoucího. Všechny zásahy musí být prudké a pro tonoucího překvapující. Někdy je nutné kombinovat a vystřídat mnoho způsobů, než se podaří tonoucího usměrnit do vhodné polohy.

### **Tonoucí (pomocí lodě)**

Zachránce nikdy nestojí opřen nohama o bok lodě a netáhne tonoucího přes tento bok. Následovalo by totiž zcela jistě převržení lodě. U lodí se širší záď se vytahuje tonoucí přes tuto záď, u kanoe se podá přes záď pádlo a s jeho pomocí se tonoucí buď dotáhne na břeh, nebo se přesune přes bok do lodě.

### **Volání o pomoc**

Každý, kdo uvidí nebo uslyší nouzový signál, má morální povinnost spěchat na pomoc, nebo ji přivolat.

Podle usnesení Mezinárodní organizace záchránců (IKAR) a horolezců (UIAA) jsou schváleny tyto nouzové signály.

1. stojící postava vzpaží obě ruce
2. na sněhovou, morénovou plochu se rozloží červené plátno o rozměru 1x1 m, uprostřed něhož je bílá kružnice o poloměru 60 cm a šířce 15 cm.
3. Vystřelení červené rakety, světlice

Od roku 1894 se na návrh C. T. Denta užívá signál složený ze šesti stejných znamení, která se mají vysílat v pravidelných intervalech po dobu jedné minuty. Po vyslání šesti znamení (pískáním, voláním, máváním světlem) následuje minutová přestávka. Pak se signál opakuje. Příjemce odpovídá, že signál zachytil tak, že během minuty vyše tři stejná znamení.