### Vodní záchranná služba ČČK Český Krumlov p.s.

U Kasáren 111, 38101 Český Krumlov

tel. 606 270 047

e-mail. bukacek@zachranari.com

bankovní spojení 238526432/0300

IČO: 60630256, DIČ: CZ 60630256

[WWW.zachranari.com](http://WWW.zachranari.com)

ID datové schránky: nr63xfi

**Odvážné dámy se otužovaly pod dohledem záchranářů, o víkendu se do vody chystají i děti a mládež z oddílu VZS**

Koupel v ledové tříšti poskytlo lipenské jezero o víkendu 18.-20. 2. 2022 skupině odvážných dam, které se přihlásily na kurz otužování. *„Velký vítr k nám dotlačil po hladině obrovskou ledovou kru, která se rozbila o vlnolamy a vytvořila tak zážitkový ponor pro účastnice víkendového kurzu. Ženy byly opravdu skvělé, pracovaly se svým dechem, tělo před ponorem rozcvičily a ledovou vodu vnímaly velmi pozitivně.“* Víkendový program byl nabitý, součástí kurzu byly přednášky vedené lékařem z řad záchranářů o hypotermii, principech otužování a první pomoci, večerní první ponor do ledové vody. Všechny účastnice ocenily získané informace a novou zkušenost, samy mohly vyzkoušet KPR – kardiopulmonální resuscitaci na moderní resuscitační figuríně. Žádný volný čas nazbyt nebyl, účastnice víkendového pobytu běžkovaly, plnily úkoly podle mapy na sněžnicích, večer sauna, posezení u kytary, v neděli dopoledne byla na programu topografie, přesun v terénu s řešením modelových situací a nácvik první pomoci.

*„Skupinové potápění je odpočinek, relax a sranda. Největším přínosem je psychický odpočinek.“* zmínila účastnice kurzu Veronika, která přivedla k otužování již před rokem i své dvě děti.

Akce se se opravdu vydařila a již v pondělí hlásily některé účastnice kurzu, že se ponořily opět do ledové vody v blízkosti svého bydliště. Chválíme …, v otužování pokračují a radost nám činí to, co se u nás naučily předávají dál.

Děti a mládež z oddílu vodních záchranářů se chystají do výcvikového střediska na Dolní Vltavici o nadcházejícím víkendu. Čeká je soustředění s pestrým programem. *„Během víkendových soustředění se zabýváme technikami záchrany, bohužel led už není, tak to tentokrát nebude o záchraně z ledu, ale záchraně z kritických situací. Zaměříme se na fyzičku dětí a mládeže, vydáme se na pěší výšlap podle mapy a budeme se zocelovat v jezeře.“* nastínil program víkendu instruktor vodních záchranářů Radek Toman.

Vodní záchranáři z Dolní Vltavice jsou připraveni sestavit zážitkový otužovací program nebo zajistit kurzy první pomoci či teambuildingy pro skupiny i větší firmy. Uskutečněním Vaší akce tak pomáháte i Vy zachraňovat životy na Lipně.

V Českém Krumlově, 22. 2. 2022



Ing. Milan Bukáček, Ing. Michaela Petrů

T: 606 270 047, E: bukacek@zachranari.com

Vodní záchranná služba ČČK Český Krumlov