



Reševanje iz vode

priročnik





Reševanje iz vode

priročnik

Reševanje iz vode – priročnik

Avtor:

Cveto Ivšek

Slike:

Cveto Ivšek

Jezikovni pregled:

Barbara Močnik Gantar

Izdalo:

Poveljstvo za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje

Leto izida:

2008

Naklada:

400 izvodov

Tisk:

Schwarz, d. o. o.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

797.214(035)

614.81(035)

IVŠEK, Cveto

Reševanje iz vode : priročnik / [avtor, slike] Cveto Ivšek. -
Ljubljana : Poveljstvo za doktrino, razvoj, izobraževanje in
usposabljanje, 2008

ISBN 978-961-6600-08-8

239330304

KAZALO

1 Uvod	5
2 Pomen reševanja iz vode	6
3 Utapljanje in utopitev	7
4 Reševanje ponesrečenca iz vode	9
4.1 Načini reševanja iz vode	10
4.1.1 Samoreševanje	10
4.1.2 Reševanje z obale	12
4.1.3 Reševanje s plovilom	13
4.1.4 Osebno reševanje	13
4.2 Ustrezna prva pomoč in prevoz ponesrečenca v bolnišnico	28
5 Metodika učenja reševanja iz vode	31
5.1 Metodika učenja samoreševanja	32
5.2 Metodika učenja reševanja ponesrečenca iz vode	32
5.3 Primer učne priprave pri izobraževanju in usposabljanju	37
6 Nazivi usposobljenosti ameriške mornariške pehote (marines) v veščinah preživetja v vodi	46
7 Literatura	52

1 UVOD

Vse večja kakovost in vse hitrejši ritem življenja sta v današnjem času bistvena vzroka, da se čedalje več ljudi ukvarja z aktivnostmi v vodi in ob njej. Te dejavnosti predstavljajo univerzalno sredstvo za preprečevanje številnih negativnih učinkov sodobnega načina življenja, hkrati pa delujejo kot pomemben motivacijski dejavnik za doseganje športno-rekreativnih ali tekmovalnih dosežkov.

Z vzgojno-izobraževalnega in varnostnega vidika je učenje znanja plavanja in osnov reševanja iz vode sestavni del učnih načrtov tako v civilnih kot v vojaških šolskih programih.

Znanje plavanja ima v vojaškem usposabljanju pomembno mesto tako z vidika splošne motorične usposobljenosti kot tudi boljše bojne pripravljenosti posameznika in enote. Dobro plavalno znanje je lahko pomemben dejavnik pri načrtovanju in izvedbi vojaških operacij, saj lahko enota, ki jo sestavljajo dobri plavalci, izvaja povsem drugačne taktične manevre in presenečenja za nasprotnika.

Ne glede na vrste in namen aktivnosti v vodi ali ob njej (vojaške ali civilne) lahko različni vzroki vplivajo na stanje, da posameznik potrebuje pomoč sočloveka, ki mu pomaga ali pa ga lahko reši pred utopitvijo.

Sodobna doktrina o zagotavljanju aktivne varnosti v vodi še vedno temelji na predpostavki, da je »vsak plavalec tudi prvi reševalec«, zato je znanje osnov reševanja iz vode in prve pomoči nujnost tako za civilne udeležence kot tudi za vojake.

Priročnik je namenjen predvsem inštruktorjem, poveljnikom oddelkov in vodov ter drugim strokovnim kadrom, ki vodijo ali neposredno izvajajo vojaško usposabljanje iz vsebin, ki vključujejo vodne aktivnosti. Prav tako služi odgovornim za načrtovanje in realizacijo pri opredeljevanju »varnostnih ukrepov« med izvajanjem teh aktivnosti tako za vojake kot tudi za poveljniški kader v enotah SV.

Namenjen je tudi vsem tistim, ki že imajo nekaj predznanja in si želijo podrobneje spoznati različne načine reševanja iz vode ter bi se radi v tej smeri strokovno izpopolnili.

Uvodno poglavje opredeljuje splošen pomen reševanja iz vode. Sledi poglavje Utapljanje in utopitev, v katerem so prikazani njuna medsebojna povezanost ter stanja, skozi katera prehaja ponesrečenec.

Natančno je opisan postopek ravnanja ob nesreči od začetka reševanja do konca, posebna pozornost pa je namenjena poglavju o načinih reševanja glede na stanje ponesrečenca in na kraj utapljanja ter neposredni izvedbi prve pomoči.

Priročnik se nadaljuje z metodiko učenja reševanja iz vode, od preprostejših oblik samoreševanja do zahtevnih reševalnih akcij negibnega ponesrečenca, in nam podaja temeljna navodila glede učnih priprav za izvedbo takšnega vojaškega usposabljanja.

V zadnjem delu priročnika so opisani nazivi in normativi usposobljenosti v veččinah preživetja v vodi, ki jih pri svojem usposabljanju uporablja ameriška mornariška pehota (marine forces).

2 POMEN REŠEVANJA IZ VODE

Statistike kažejo, da je povprečje utopitev v Sloveniji v zadnjih desetih letih približno trideset letno. Vse več je dejavnosti v vodi in ob njej, ki so privlačne, a hkrati predstavljajo nevarnost za utopitev.

Utopitev ni vedno posledica samo neznanja ali slabega znanja plavanja. Obstajajo tudi nevarnosti različnih naravnih nesreč in vodnih okolij (narasle reke, hudourniki, rečni vrtinci, deroči rečni tokovi, zaledenela jezera, vodnjaki ...), izgube razsodnosti zaradi opojnih sredstev (nikotin, alkohol, droge ...), izgube zavesti, povzročene zaradi različnih vzrokov (udarec z glavo, hitri padec parcialnega tlaka kisika v krvi, prometne nesreče ...) ter preceenjevanja lastnih sposobnosti in nekulturnega, objestnega obnašanja v vodi in ob njej.

Čeprav so bili sprejeti številni ukrepi za zmanjšanje števila utopitev (izvajanje vsebin učenja plavanja v šolskem in predšolskem izobraževanju, izobraževanje reševalcev iz vode, sprejeta zakonodaja ...), različni vzroki še vedno privedejo posameznika v situacijo, ko mu grozi utopitev. Zato je pomembno, da se prav vsak (ne samo poklicni reševalci) seznanj z vzroki utapljanja, potekom utopitve, varnim načinom reševanja iz vode in prvo pomočjo.

Pomen reševanja iz vode temelji predvsem na dveh vidikih, ki se vseskozi medsebojno dopolnjujeta, varnostnem in vzgojno-izobraževalnem. Z varnostnega vidika predstavlja uspešno reševanje iz vode predvsem preprečitev utopitve za nekoga, ki se je znašel v smrtni nevarnosti. Zagotavljanje aktivne varnosti v vodi še vedno temelji na dejstvu, da je vsak plavalec tudi prvi reševalec. To v 4. členu opredeljuje tudi Zakon o varstvu pred utopitvami (načelo pomoči): »Kdor opazi, da grozi neposredna nevarnost utopitve oziroma kdor opazi utapljanje ali utopitev, je dolžan pomagati po svojih močeh in sposobnostih.«

Z vzgojno-izobraževalnega vidika ima poleg pridobivanja znanja iz osnov reševanja iz vode tudi pomembne vzgojne učinke. Pri posamezniku vseskozi razvija moralne vrednote v smislu razvijanja medsebojne pomoči, tovarištva, občutka soodvisnosti in solidarnosti. Moralne vrednote se kažejo prav v tem, ali je plavalec pripravljen in sposoben pomagati utaplajočemu ali ne.



Tudi prek teh dveh vidikov sta poznavanje osnov reševanja iz vode in izvedba prve pomoči pomembna elementa pri vojaškem usposabljanju. Sestavni del usposabljanja vojakov, podčastnikov in častnikov v SV so tudi vsebine, ki se neposredno izvajajo v vodi ali ob njej, zato je nujno, da so vsi izvajalci seznanjeni z ukrepi oz. postopki ravnanja, ko je treba dajati pomoč ali reševati utaplajočega vojaka.

S tem procesom istočasno razvijamo tudi moralni vrednoti zaupanja in tovarištva, ki ju kot vojaki potrebujemo tako v miru kot v vojni ali ko opravljamo naloge in sodelujemo v mednarodnih mirovnih operacijah.

3 UTAPLJANJE IN UTOPITEV

Utapljanje je proces, ko ponesrečencu zaradi neznanja ali slabega znanja plavanja sledi utopitev. Ponesrečenec se v fazi utapljanja ni zmožen več obdržati na vodni gladini in se začne utapljati. Do končne utopitve prehaja skozi različne stopnje utapljanja (onemoglost, agonija, negibnost), zaradi katerih je poznavanje značilnosti posameznih stanj ponesrečenca za reševalca zelo pomembno.

Tabela stopenj utapljanja in značilnosti stanja ponesrečenca:

STOPNJE UTAPLJANJA	ZNAČILNOSTI STANJA PONESREČENCA
ONEMOGLOST 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Dihanje je prekinjeno s klici, vzpostavljen je varovalni refleks. ⇒ Ponesrečenec je v popolni zavesti, udarci in zavesljaji so prekinjeni z mahanjem nad vodno gladino. ⇒ Telo je v vodoravnem, poševnem ali navpičnem položaju (odvisno od potrebe po pomoči), njegovo plavanje pa je manj učinkovito in utrudljivejše.
AGONIJA 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Težko in hlastajoče dihanje, klici so nemogoči, pojavi se refleks požiranja, kašljalni refleks, zapora glasilk, refleksni zastoj dihanja. ⇒ Ponesrečenec ima motnje v zavesti, njegov položaj je navpičen, plavanje pa je nenadzorovano na mestu, ni usklajenosti med udarci in zavesljaji.
NEGIBNOST	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Ponesrečenec ne diha in prekine se mu bitje srca. ⇒ Je brez zavesti v negibnem vodoravnem, poševnem ali navpičnem položaju s potopljenim obrazom.

Kadar utapljanje in končno utopitev povzroči nenadna nezavest (srčna ali možganska kap, epileptični napad, opitost, panika, znižanje krvnega tlaka ...), ponesrečenec ne prehaja skozi opisane stopnje utapljanja, temveč ga reševalec najde negibnega.

Utopitev pomeni zadušitev zaradi blokade dihalnih poti in dihal s tekočino, najpogosteje z vodo. Ko se človek utaplja, zalije voda zgornje dele dihalnih poti, kar vodi do refleksne zapore glasilk in prenehanja gibanja prsnega koša. V organizmu pride do pomanjkanja kisika v krvi in kopičenja ogljikovega dioksida. Le-ta vzdraži dihalni center, kar v drugi fazi utapljanja, pri že nezavestnem ponesrečencu, povzroči refleksno odpiranje glasilk in močne dihalne gibe prsnega koša. Tako je vodi odprta pot, da zalije dihala.

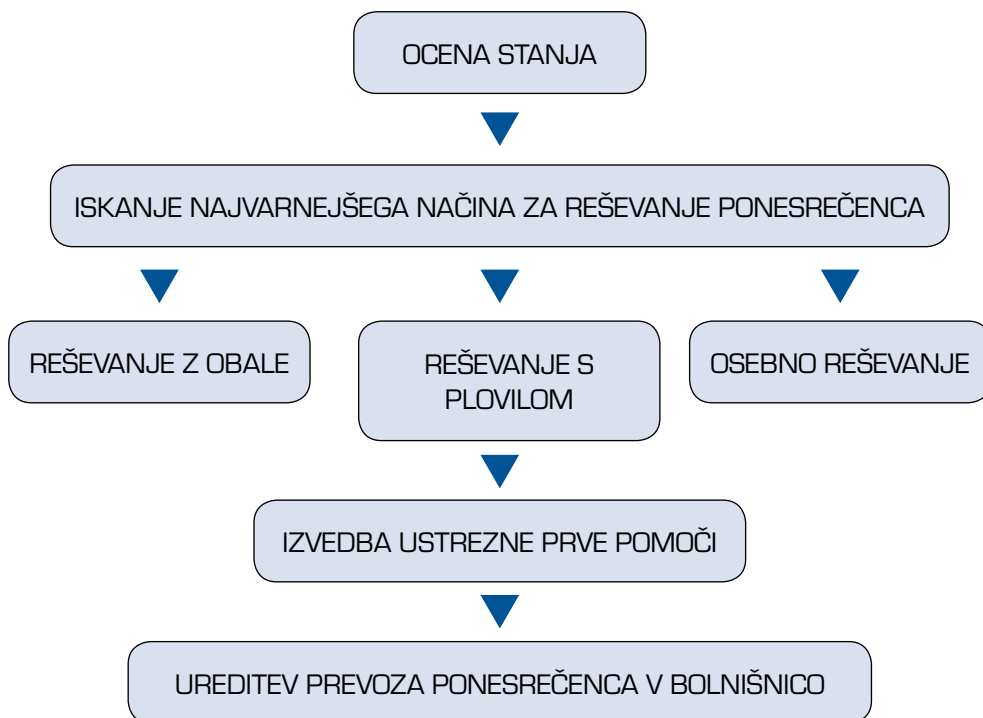
Zaradi prekinitve dihanja in/ali zastoja srca ostanejo možgani brez kisika. Daljše ko je to obdobje, večje so poškodbe možganov in manjša je možnost uspešnega oživljanja.

Izkušnje kažejo, da ima negibni utapljaajoči možnost za uspešno rešitev po (Potočnik, 1967):

- prvi minuti v **95 %**,
- drugi minuti v **90 %**,
- tretji minuti v **75 %**,
- četrti minuti v **50 %**,
- peti minuti v **25 %**,
- šesti minuti v **1 %** in
- dvanajsti minuti v **0 %**.

Vendar je uspešno reševanje iz vode mogoče tudi po dvanajsti minuti. Ohladitev organizma v vodi zniža metabolizem in zaradi delovanja vode na sluznico zgornjih dihalnih poti se refleksno centralizira krvni obtok, tako da možgani ostanejo dlje oksigenirani in brez okvar kot sicer pri prenehanju dihanja zaradi drugih vzrokov.

4 REŠEVANJE PONESREČENCA IZ VODE



Shematični prikaz reševanja ponesrečenca iz vode ponazarja postopek ravnanja v primeru nesreče od začetka reševanja (ocena stanja) do zadnjega, petega koraka, ko ponesrečenca prepeljejo v bolnišnico.

Ocena stanja je prvi korak, ki ga reševalec opravi pred začetkom reševanja. Na podlagi lastnih ugotovitev presodi stanje ponesrečenca (onemogel, nerazsoden, v negibnem stanju), okolščine (mirna ali tekoča voda, oddaljenost od obale, vremenske okoliščine ...) ter svoje znanje in sposobnosti plavanja ter reševanja. Če se na mestu nesreče nahaja več reševalcev, si le-ti razdelijo delo (klicanje na pomoč po telefonu, iskanje opreme za prvo pomoč, pomoč pri reševanju iz vode ...).

Na podlagi ocene stanja reševalec oblikuje načrt in postopek reševanja ponesrečenca. Tu velja pravilo, da se poskuša najprej reševati z obale (če je le mogoče), nato s plovilom in šele nazadnje z osebnim reševanjem. Sodobna doktrina reševanja iz vode priporoča kot najvarnejšo pot posredno reševanje, pri katerem ni neposrednega stika med reševalcem in ponesrečencem.

Naslednji korak predstavljajo različni načini reševanja ponesrečenca iz vode, ki so v nadaljevanju opisani in prikazani s slikami.

Četrty in peti korak reševalnega postopka ponazarjata zadnji fazi reševanja iz vode, ko se ponesrečencu daje prva pomoč, hkrati pa ga mora pregledati tudi zdravnik.

4.1 NAČINI REŠEVANJA IZ VODE

Reševanje iz vode je akcija, pri kateri eden ali več reševalcev izvlečejo utaplajočega iz vode na suho, kjer mu dajo, glede na njegovo telesno stanje, ustrezno prvo pomoč.

Načini reševanja se razlikujejo glede na stanje ponesrečenca in kraj utapljanja:

- samoreševanje,
- reševanje z obale,
- reševanje s plovilom,
- osebno reševanje.

4.1.1 SAMOREŠEVANJE

O samoreševanju govorimo takrat, ko se plavalec-ponesrečenec sam rešuje iz situacije, ko mu grozi utopitev. V tistem trenutku mora ohraniti razsodnost in razumno ukrepati.

Nenadni padec v obleki v vodo

Če pri padcu v vodo plavalec ne izgubi zavesti, izplava na vodno gladino in se reši na obalo oz. plovni objekt. Če pa se znajde v situaciji, v kateri bi potreboval več časa, da bi priplaval do obale, si sezuje čevlje in sleče obleko. Ta se namreč postopno prepoji z vodo in postaja težja, ponesrečenca pa ovira in mu otežuje plavanje.



Slika 1: Slačenje zgornjega dela obleke



Slika 2: Slačenje spodnjega dela obleke

Mišični krči

Pri plavanju se pogosto pojavljajo krči v mišicah stopal, goleni, stegen in rok. Plavalec mora takrat iztegniti mišično skupino, ki jo je prijel krč. Ko mišični krč popusti, plavalec nadaljuje plavanje, pri tem pa ne obremenjuje mišične skupine, ki jo je prijel krč (zakrčena okončina miruje).



Slika 3: Iztegnitev mišičnih skupin, ki jih je prijel krč (sprednje stegenske mišice)



Slika 4: Iztegnitev prstnih mišic na rokah



Slika 5: Iztegnitev zadnjih stegenskih mišic

Nenadni padec v deročo vodo

Pri padcu v deročo vodo se skuša plavalec izogniti poškodbam, ki so posledica padca in kasneje spuščanja po deroči vodi. Po padcu v deročo vodo plavalec izplava na vodno gladino in presodi, kje bi najhitreje prišel do obale glede na vodni tok in možnosti izhoda na obalo. V močnem toku in razčlenjeni strugi mora plavalec plavati s tokom, tako da vidi, kam ga voda nosi. Tako se lahko ujame ali izogne zapreki. Plavalec ne sme dovoliti, da ga začne tok obračati tako, da bi lahko izgubil nadzor nad plavanjem.

4.1.2 REŠEVANJE Z OBALE

Reševanje z obale je najvarnejši in najhitrejši način reševanja onemoglega plavalca, torej ponesrečenca, ki je še toliko pri zavesti, da lahko sam prime reševalne pripomočke. Pri tem načinu reševanja reševalec z obale skuša ponesrečencu podati ali vreči različne plovne pripomočke, ki so določeni s predpisi (reševalni obroč, reševalna žoga, žrd), ali druge plovne predmete (plavalna blazina, deska, lestev, veja, vrvi).



Slika 6 a: Reševanje ponesrečenca s pripomočkom za reševanje – žrdjo



Slika 6 b: Reševanje ponesrečenca z dolgo palico



Slika 7: Reševanje ponesrečenca z reševalnim obročem v bazenu in jezuru

Pri metanju pripomočkov mora reševalec paziti, da ne zadene ponesrečenca v glavo. Pripomočke, ki so privezani z vrvjo, reševalec vrže čez ponesrečenca, nato pa z vlečenjem vrvi omogoči, da se ponesrečenec prime. Z obale se rešuje do razdalje 25 metrov.

4.1.3 REŠEVANJE S PLOVILOM

S plovilom (jadralna deska, čoln, skuter, kajak ...) reševalec rešuje, če je ponesrečenec predaleč od obale. Ponesrečenec mora biti pri zavesti, da se lahko prime plovila ali drugega plovnega predmeta, s katerim ga reševalec rešuje. Če rešujemo s čolnom, se utapljučočemu približujemo s krmo.

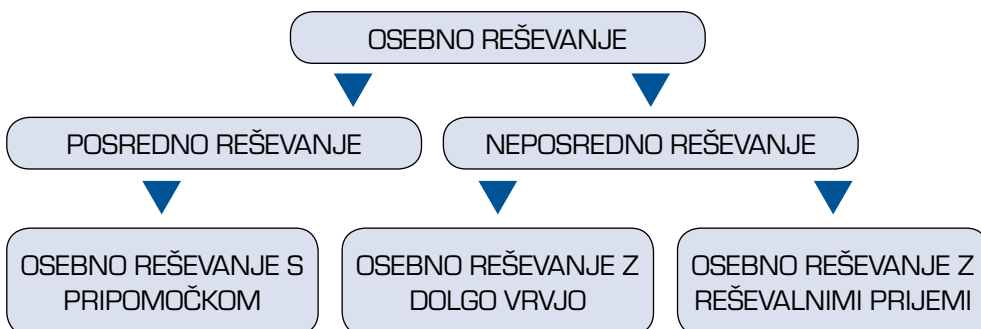
4.1.4 OSEBNO REŠEVANJE

Osebno reševanje je način reševanja, pri katerem reševalec v vodi osebno rešuje ponesrečenca na posredni ali neposredni način. O posrednem načinu reševanja govorimo takrat, ko reševalec v vodi rešuje ponesrečenca s pripomočkom, medtem ko je neposredni način reševanja vezan na reševalne prijeme. Pri osebni reševanju lahko sodeluje en reševalec, pa tudi dva, trije ali celo več reševalcev. Osebno reševanje je učinkovit in vedno mogoč način reševanja ponesrečenega iz vode. Zahteva dobro predznanje plavanja ter znanje in sposobnosti osebnega reševanja.

Pred odločitvijo za osebno reševanje mora reševalec preveriti, če je mogoče reševati z obale ali s plovnim objektom. Ta dva načina sta hitrejša in varnejša. Če ni možnosti drugega načina reševanja, se reševalec odloči za osebno reševanje.

Pred začetkom reševanja mora reševalec presoditi:

- kje bo šel v vodo,
- kako bo prišel do ponesrečenca,
- v kakšnem stanju je ponesrečenec,
- katerega izmed reševalnih pripomočkov oz. reševalnih prijemov bo uporabil in
- kje bo ponesrečenca spravil na suho.



Osebno reševanje s pripomočkom

Pri osebni rešitvi onemoglega ponesrečenca je najvarnejši način reševanja osebno reševanje s pripomočkom. Le-tega reševalec uporabi takrat, ko nima plovila in je ponesrečenec predaleč od obale.

Pri tem načinu reševanja reševalec med plavanjem vleče plovni objekt za seboj, se ustavi na varni razdalji pred ponesrečencem in mu ga poda v roke. Ko ponesrečenec zagrabi reševalni objekt, ga reševalec le še povleče do obale, vendar mora pri vlečenju paziti na vedenje ponesrečenca, da se ga ta ne oprime in s tem ogrozi njegove in svoje varnosti.



Slika 8: Osebno reševanje s pripomočkom

Osebno reševanje z dolgo vrvjo

Ta način reševanja se uporablja takrat, kadar na reševalca delujejo vodni tok ali valovi in ga z dolgo vrvjo z obale varuje drug reševalec. Pri reševanju z dolgo vrvjo je pomembno, da ima nadzor nad navezanim reševalcem reševalec na obali, ki skrbi, da se vrv ne zaplete in s tem ne ogrozi reševalca pri posredovanju v vodi. Navezani reševalec priplava do ponesrečenca, ga z eno roko močno oprime in z drugo roko da znak reševalcu na obali, ki začne vleči vrv. Ko se reševalec s

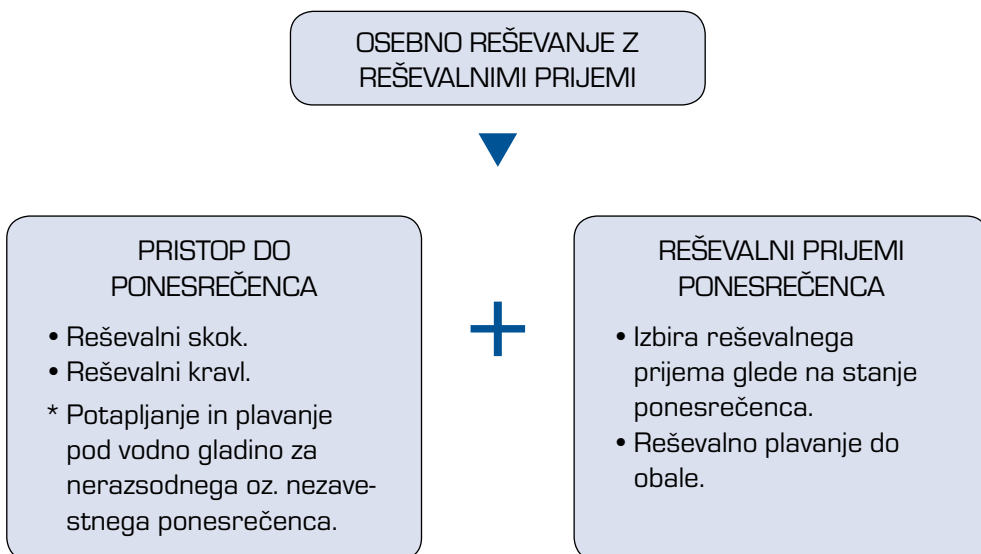


Slika 9: Osebno reševanje z dolgo vrvjo

ponesrečencem približa obali, reševalec, ki je vlekel vrv, steče v vodo in pomaga pri dvigu ponesrečenca na kopno.

Osebno reševanje z reševalnimi prijemi

Pri tem načinu reševanja gre za kombinacijo pristopa reševalca do ponesrečenca ter neposrednega reševanja ponesrečenca z uporabo reševalnih prijemov. Pristop do ponesrečenca se začne z reševalnim skokom in reševalnim kravlom, temu pa sledi ustrezna izbira reševalnega prijema in način reševalnega plavanja.



Pristop do ponesrečenca

Pred reševanjem si reševalec čim hitreje sleče obleko in sezuje čevlje.

Reševalni skok

Reševalec skoči v vodo na noge, tako da se ne potopi in lahko ves čas gleda ponesrečenca.

Mogoča sta dva načina reševalnega skoka:

1. Reševalec ima med skokom razširjene in pokrčene noge, roke odročeno, s telesom pa je nagnjen naprej.
2. Reševalec ima med skokom eno nogo prednoženo in pokrčeno, drugo pa zanoženo in iztegnjeno. Roke ima odročene, s telesom je nagnjen naprej.

Reševalni kravl

Po skoku v vodo plava reševalec »reševalni kravl«. To je uporabna plavalna tehnika, prilagojeni kravl, pri katerem ima reševalec ves čas plavanja glavo dvignjeno iz vode. Tako ima dober pregled nad vodno gladino in med približevanjem lahko presoja stanje ponesrečenca.



Slika 10: Reševalni kravl

Ko priplava tri metre do ponesrečenca (zunaj njegovega dosega), se ustavi in med plavanjem na mestu presodi stanje ponesrečenca ter se nadiha za morebitni potop. Ob kratkem in plitvem potopu se reševalec umiri in nato le enkrat globoko vdihne. Če je potreben daljši in globlji potop, reševalec najprej od 2- do 4-krat globoko vdihne in izdihne. Nato se umiri z enim ali dvema sproščenima vdihoma in izdihoma ter globoko vdihne za potop. Pri nadihavanju reševalec skuša najti ustrezno razmerje med čim hitrejšim posredovanjem in daljšim ter temeljitejšim nadihavanjem. Na mestu plava v pokončnem položaju, z rokami izvaja osmice na vodni gladini in z nogami udarja prsno raznožno.

Potapljanje in plavanje pod vodno gladino

Če je ponesrečenec onemogel, se mu reševalec brez potopa približa s pripomočkom ali ga prime z reševalnim prijemom za onemoglega ponesrečenca.

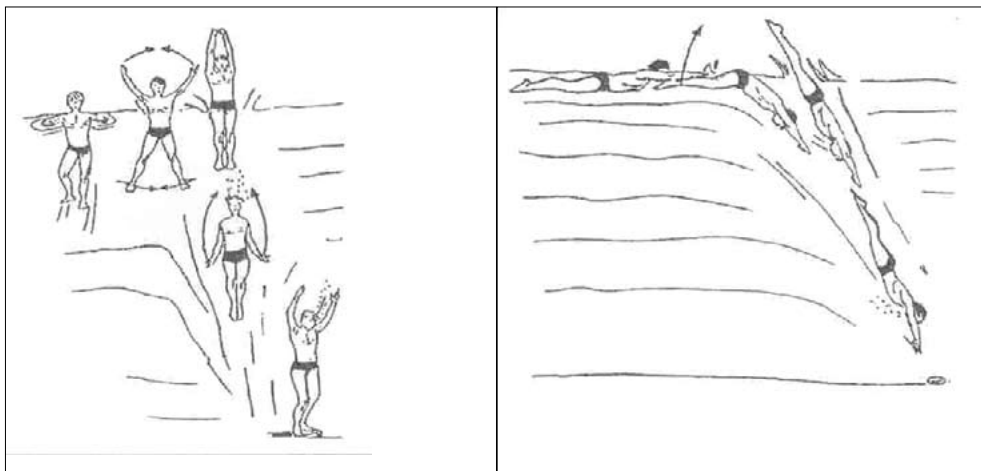
Če je ponesrečenec v agoniji, se reševalec potopi, ga podplava in ga z učinkovitim dvigom na vodno gladino za njegovim hrbtom preseneti ter prime z oklenitvenim prijemom. Če je ponesrečenec negiben pod vodno gladino ali na dnu, se reševalec potopi do njega in ga prime s prijemom za ponesrečenca v negibnem stanju.

Reševalec se lahko potopi na dva načina:

1. z nogami naprej,
2. z glavo naprej (prelom).

Pri prvem načinu potopa se reševalec iz pokončnega položaja na vodni gladini z udarcem in zamahom do vzročenja dvigne iz vode. Teža telesa in rok nad vodno gladino ga potopita. Pri nadaljnjem potapljanju si pomaga z zavesljaji iz priročnja v vzročenje.

Pri drugem načinu potopa reševalec leži v prsnem položaju na vodni gladini z rokami vzročeno, se prelomi v pasu in dvigne noge navpično iz vode. Teža nog nad vodno gladino reševalca potopi.



Slika 11: Potop z nogami naprej

Slika 12: Potop z glavo naprej

Če je ponesrečenec globlje pod vodno gladino (2 metra in več), mora reševalec izenačiti tlak v srednjem ušesu in sluhovodu. To lahko naredi na več načinov: s premikanjem čeljusti, požiranjem in zehanjem. Najučinkovitejši in za učenje najprimernejši način pa je Valsalvov postopek, pri katerem se reševalec prime za nos in skuša rahlo izdihniti skozenj. Pod vodno gladino se reševalec približa ponesrečencu s podvodnimi cikli prsno. Pri tem znova skuša najti ustrezno razmerje med čim hitrejšim posredovanjem in počasnejšim, a bistveno manj utrudljivim plavanjem.

Reševalni in transportni prijemi ponesrečenca

Izbira reševalnega prijema glede na stanje ponesrečenca

Glede na stopnjo utapljanja in stanje ponesrečenega ločimo:

- transportne prijeme za onemoglega plavalca,
- reševalne prijeme za ponesrečenca v agoniji,
- reševalne prijeme za negibnega ponesrečenca.

Tabela reševalnih in transportnih prijemov za ponesrečenca:

STANJE PONESREČENCA	VRSTA REŠEVALNIH PRIJEMOV
ONEMOGLI PLAVALEC	<p><u>Transportni prijemi</u></p> <p>En reševalec:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalca. - Prijem onemoglega od spredaj za ramena reševalca. - Prijem od zadaj za pod pazduho. - Prijem od zadaj za glavo. <p>Dva reševalca:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prijem za podlahti. - Prijem s sklenitvijo rok za hrbtom onemoglega. - Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalcev. - Prijem most. <p>Trije reševalci:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalcev, noge so položene na ramena zadnjega reševalca.
PONESREČENEC V AGONIJI (nerazsodni ponesrečenec)	<p><u>Reševalni prijemi</u></p> <p>Manj čvrsti oklenitveni prijemi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prijem bočno prek roke za prsni koš. - Prijem bočno pod roko za nasprotno roko. - Mornarski prijem. <p>Čvrsti oklenitveni prijemi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prijem za brado in roko za hrbtom. - Enojni Nelsonov prijem. - Dvojni Nelsonov prijem. - Križni prijem.
NEZAVESTNI PONESREČENEC	Eden manj čvrstih oklenitvenih prijemov.

Transportni prijemi za onemoglega plavalca

Če reševalec pri sebi nima plovnega pripomočka, uporablja prijeme, s katerimi onemoglemu pomaga, da pride do obale ali do globine vode, kjer lahko stopi na dno.

Transportni prijemi, ko onemoglega rešuje **en reševalec**:

1. Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalca

Onemogli leži v prsnem položaju na vodni gladini in se z iztegnjenimi rokami od zadaj prime za ramena reševalca. Reševalec ga s plavanjem prsno vleče za seboj.



Slika 13: Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalca

2. Prijem onemoglega od spredaj za ramena reševalca

Onemogli leži v hrbtnem položaju na vodni gladini, roke ima priročeno in se opira od spredaj za ramena reševalca. Reševalec s plavanjem prsno potiska onemoglega pred seboj.



Slika 14: Prijem onemoglega od spredaj za ramena reševalca

3. Prijem od zadaj za pod pazduho

Reševalec prime onemoglega, ki leži na vodni gladini v hrbtnem položaju, od zadaj pod pazduho. S plavanjem sonožnih ali raznožnih udarcev prsno v hrbtnem položaju vleče onemoglega.



Slika 15: Prijem onemoglega od zadaj za pod pazduho

4. Prijem od zadaj za glavo

Reševalec prime onemoglega, ki leži na vodni gladini v hrbtnem položaju, od zadaj za zatilje glave. S plavanjem sonožnih ali raznožnih udarcev prsno v hrbtnem položaju vleče onemoglega.

Transportni prijemi, ko onemoglega rešujeta **dva reševalca**:

1. Prijem za podlahti

Onemogli leži v hrbtnem položaju na vodni gladini z rokami priročno. Reševalca ga primeta za podlahti tako, da se onemogli z rokami naslanja na roke reševalcev. Reševalca s plavanjem sonožnih ali raznožnih udarcev prsno in z zavesljaji s prosto roko v hrbtnem položaju vlečeta onemoglega.



Slika 16: Prijem onemoglega za podlahti

2. Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalcev

Onemogli leži v prsnem položaju na vodni gladini in se z iztegnjenimi rokami od zadaj prime za ramena reševalcev. Reševalca ga s plavanjem prsno vlečeta za seboj.



Slika 17: Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalcev

3. Prijem most

Onemogli leži v prsnem položaju na vodni gladini in se z iztegnjenimi rokami od zadaj prime za ramena prvega reševalca. Noge položi na ramena drugega reševalca, ki je za njim. Reševalca ga vlečeta z usklajenim plavanjem prsno.



Slika 18: Prijem most

4. Prijem s sklenitvijo rok za hrbtom onemoglega

Onemogli leži v hrbtnem položaju na vodni gladini z rokami priročno. Reševalca sta v prsnem položaju in se primeta za roke pod rokami za hrbtom onemoglega. Reševalca vlečeta onemoglega s plavanjem udarcev prsno in zavesljajev prsno s prosto roko.

Transportni prijemi, ko onemoglega rešujejo **trije reševalci**:

Onemogli leži v prsnem položaju na vodni gladini in se z iztegnjenimi rokami od zadaj prime za ramena prvih dveh reševalcev. Noge položi na ramena tretjega reševalca, ki je za njim. Reševalci ga vlečejo z usklajenim plavanjem prsno.



Slika 19: Prijem, ko onemoglega rešujejo trije reševalci

Reševalni in transportni prijemi za ponesrečenca v agoniji

Reševalec uporablja **oklenitvene prijeme** pri reševanju ponesrečenca v agoniji. S temi prijemi onemogoči ponesrečencu, da bi ga prijel in oviral ali mu onemogočil plavanje. Reševalec priplava k ponesrečencu pod gladino, ga med dviganjem na vodno gladino prime in ga položi v hrbtni položaj. Tako je pripravljen za premik k obali.

Oklenitveni prijemi se delijo na manj čvrste in čvrste.

Pri manj čvrstih oklenitvenih prijemih reševalec drži ponesrečenca le z eno roko, z drugo pa lahko plava. Reševalec jih uporablja pri reševanju ponesrečencev, ki so zanj manj nevarni. To so šibkejše osebe in onemogli plavalci, ki so tako izčrpani, da reševalcu ne morejo pomagati pri transportu. Te prijeme reševalec lahko uporablja tudi pri reševanju ponesrečenca v negibnem stanju.

Pri čvrstih oklenitvenih prijemih reševalec drži ponesrečenca z obema rokama, tako da lahko plava samo z udarci. Reševalec uporablja čvrste oklenitvene prijeme pri reševanju ponesrečenca, ki je zanj lahko nevaren.

Manj čvrsti oklenitveni prijemi:**1. Prijem bočno prek roke za prsni koš**

Reševalec prime z eno roko ponesrečenca prek njegove roke za nasprotno stran prsnega koša. Reševalec vleče ponesrečenca z bočnim plavanjem udarcev prsno in zavesljajev s prosto roko.



Slika 20: Prijem bočno prek roke za prsni koš

2. Prijem bočno pod roko za nasprotno roko

Reševalec prime z eno roko ponesrečenca pod njegovo bližnjo roko za roko na nasprotni strani. Če je ponesrečenec šibkejše rasti, ga reševalec prime za nadlaht, če je močnejši, pa za komolec ali podlaht. Reševalec ponesrečenca vleče z bočnim plavanjem udarcev prsno in zavesljajev s prosto roko.



Slika 21: Prijem bočno pod roko za nasprotno roko

3. Mornarski prijem

Reševalec ponesrečenca prime z eno roko za njegovim hrbtom pod njegovo bližnjo roko za komolec na nasprotni roki. Reševalec ponesrečenca vleče z bočnim plavanjem udarcev prsno in zavesljajev s prosto roko.



Slika 22: Mornarski prijem



Slika 23: Reševanje z mornarskim prijemom

Čvrsti oklenitveni prijemi:**1. Prijem za brado in roko za hrbtom**

Reševalec od zadaj priplava do ponesrečenca. Z eno roko ga prime za brado, z drugo pa za zapestje ene roke, ki mu jo zvije za hrbet. Reševalec ponesrečenca vleče s plavanjem udarcev prsno v hrbtnem ali bočnem položaju.

**Slika 24:** Prijem za brado in roko za hrbtom**2. Enojni Nelsonov prijem**

Reševalec ga uporablja takrat, ko ima ponesrečenec eno roko odročeno, drugo pa nižje pod vodno gladino. Reševalec prime ponesrečenca od zadaj, tako da ga z eno roko prime pod pazduho za tilnik, z drugo pa ga prime za zapestje proste roke, ki mu jo zvije za hrbet. Ponesrečenca stisne ob svoje telo in ga takoj dvigne v hrbtni položaj na vodno gladino. Reševalec ponesrečenca vleče s plavanjem udarcev prsno v hrbtnem položaju.

**Slika 25:** Enojni Nelsonov prijem**3. Dvojni Nelsonov prijem**

Reševalec ga uporablja takrat, ko ima ponesrečenec roke odročeno na vodni gladini. Reševalec ponesrečenca prime od zadaj, tako da sklene svoje roke pod pazduho za tilnik ponesrečenca. Ponesrečenca stisne ob svoje telo in ga takoj dvigne v hrbtni položaj na vodno gladino. Reševalec ponesrečenca vleče s plavanjem udarcev prsno v hrbtnem položaju.

**Slika 26:** Dvojni Nelsonov prijem**Slika 27:** Reševanje z dvojnimi Nelsonovimi prijemi

4. Križni prijem

Reševalec ga uporablja takrat, ko je ponesrečenec globlje pod vodno gladino in z rokami krili nad glavo. Med približevanjem reševalec z desno roko prime ponesrečenca za levo zapestje, z levo roko pa za desno zapestje. S hitrim potegom ponesrečencu prekriža roke za njegovo glavo in ga potegne v hrbtni položaj na vodno gladino. Pri tem si lahko pomaga tako, da upogne svoje roke ter s komolci in podlahtmi podpre zgornji del hrbta ponesrečenca ter mu tako telo dvigne v ležeči položaj. Nato reševalec roke iztegne in ponesrečenca vleče s plavanjem udarcev prsno v hrbtnem položaju.



Slika 28: Križni prijem

Pri reševanju ponesrečenca v agoniji obstaja nevarnost, da se ponesrečenec v borbi za življenje tako oklene reševalca, da ta ne more plavati. To se lahko zgodi ob nepravilnem pristopu k ponesrečencu (od spredaj, brez potopitve) ali pa se ponesrečenec med transportom k obali izvije iz reševalčevega prijema in se ga oklene. Zato je smotno, da reševalec počaka in začne reševanje šele, ko se ponesrečenec utruji, če prej ugotovi, da je ponesrečenec v agoniji telesno premočan. Ob oklenitvi mora reševalec ukrepati razsodno. Če je možnost, se potopi. Ponesrečenec se bo v želji po vdihu poskušal povzpeti po reševalcu navzgor, tako bo reševalca spustil iz prijema, ta pa bo izplaval na vodno gladino in se pripravil na vnovično reševanje. Če ponesrečenec kljub potopitvi reševalca ne izpusti ali se ta ne more potopiti, se skuša rešiti z osvobodilnim prijemom.

OKLENITVENI PRIJEM	UKREP (osvobodilni prijem)
Ponesrečenec prime z eno roko reševalca za roko.	▶ Reševalec sune z roko v smeri šibkejšega prijema (konice prstov).
Ponesrečenec prime z obema rokama reševalca za roko.	▶ Reševalec izpuli roko z uporabo tehnike vzvoda in sunka navzgor.
Ponesrečenec od spredaj prime reševalca za vrat.	▶ Reševalec s soročnim klinastim sunkom navzgor razbije prijem in ga odrine proč.
Ponesrečenec od strani prime reševalca za vrat.	▶ Reševalec se reši z bočnim zamahom roke na strani prijema.
Ponesrečenec od zadaj prime reševalca za vrat.	▶ Reševalec poišče njegove mezince in jih zvije.
Ponesrečenec od zadaj objame reševalca za vrat.	▶ Reševalec zasuka glavo, se z rokami opre na njegove komolce, sune navzgor in se potopi.
Ponesrečenec od spredaj objame reševalca za vrat.	▶ Reševalec položi dlan na njegovo brado, jo sunkovito odrine in se s potopitvijo reši prijema.
Ponesrečenec od spredaj objame reševalca prek rok.	▶ Reševalec roke upre v njegove boke, jih sune stran in se s potopitvijo reši prijema.
Ponesrečenec od zadaj objame reševalca prek rok.	▶ Reševalec sunkovito zamahne z obema rokama iz priloženja v vzročnje in se s potopitvijo reši.
Ponesrečenec od spredaj objame reševalca pod rokami.	▶ Reševalec položi dlani na njegovo brado, jo sunkovito odrine in se s potopitvijo reši prijema.
Ponesrečenec od zadaj objame reševalca pod rokami.	▶ Reševalec poišče boleče točke na dlaneh (zvijanje mezincev, trenje dlančnih kosti s členki).
Ponesrečenec prime reševalca za nogo.	▶ Če ponesrečenec reševalca ovira pri plavanju, ta nogo iztrga. Če pa ga ne ovira, reševalec izkoristi prijem za transport.

Reševalni prijemi za negibnega ponesrečenca

Reševalec najde ponesrečenca v negibnem stanju praviloma na dnu. Postavi ga v sedeči položaj, ga prime od zadaj pod pazduhama za prsni koš in se odrine od dna.

Na vodni gladini reševalec ponesrečenca preprime in ga z enim od manj čvrstih oklenitvenih prijemov z vleče na obalo, pri čemer pazi, da ima ponesrečenec obraz nad vodno gladino. Če je treba in če je mogoče, daje ponesrečencu umetno dihanje že med plavanjem k obali. Ko reševalec s ponesrečencem priplava do obale, ga dvigne ali prenese na kopno. Če se vodna globina postopno znižuje ali je izhod mogoč po položnih stopnicah, reševalec uporabi Ravtkov prijem.



Slika 29 a: Dvig ponesrečenca v negibnem stanju iz bazena z Ravtkovim prijemom



Slika 29 b: Dvig ponesrečenca v negibnem stanju na obalo z Ravtkovim prijemom

Za nošenje ponesrečenca v negibnem stanju po strmi ali skalnati obali reševalec uporabi nošenje na ramenih, pri čemer pazi, da ima ponesrečenec glavo nižje od prsnega koša. Le tako ima v primeru bruhanja sproščene dihalne poti.

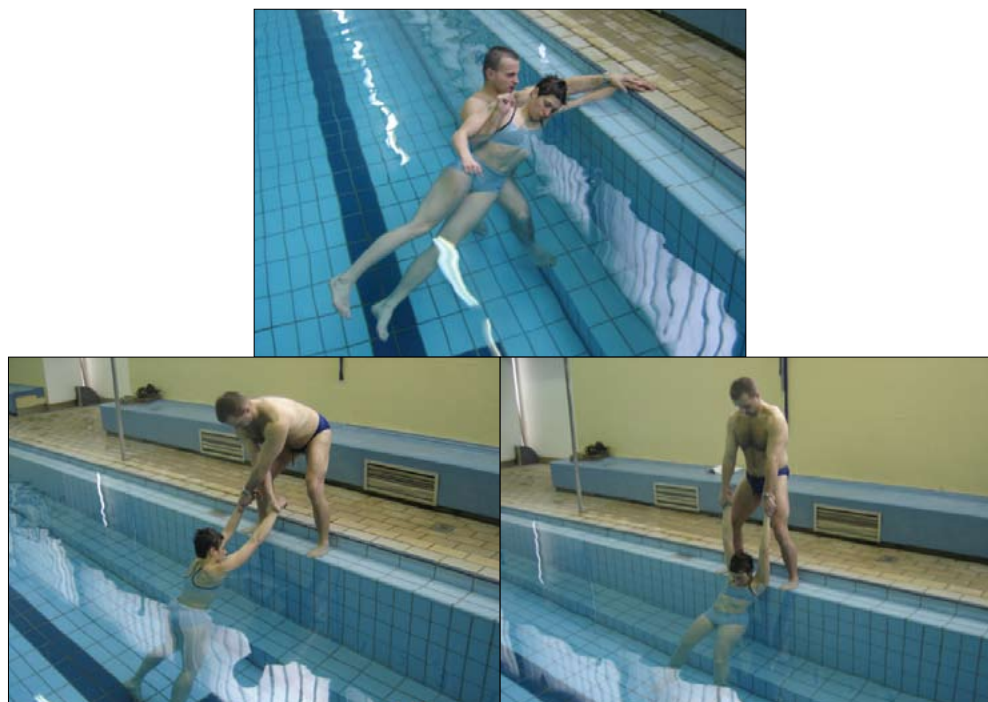


Slika 30 a: Prenos ponesrečenca v negibnem stanju po reševanju iz bazena



Slika 30 b: Prenos ponesrečenca v negibnem stanju po kopnem

Pri nesrečah v bazenu ali pri reševanju s čolnom reševalec najprej dvigne roki ponesrečenca v negibnem stanju na rob bazena ali čolna. Ne da bi spustil ponesrečenca, se na rob nato povzpne tudi reševalec. Ko je reševalec na kopnem ali v čolnu, obrne ponesrečenca s hrbtom proti robu in ga potegne iz vode v sedeči položaj. Na robu bazena (čolna) reševalec ponesrečenca s kolenom podpre in ga z Ravtkovim prijemom odvede stran. Nato ga previdno položi na tla v hrbtni položaj in izvede prvo pomoč.



Slika 31: Dvig ponesrečenca v negibnem stanju na rob bazena

Reševalno plavanje do obale

Medtem ko reševalec plava do ponesrečenca s tehniko reševalnega kravla, med transportom do obale uporablja bočno plavanje ali izmenične udarce prsno v hrbtnem položaju.

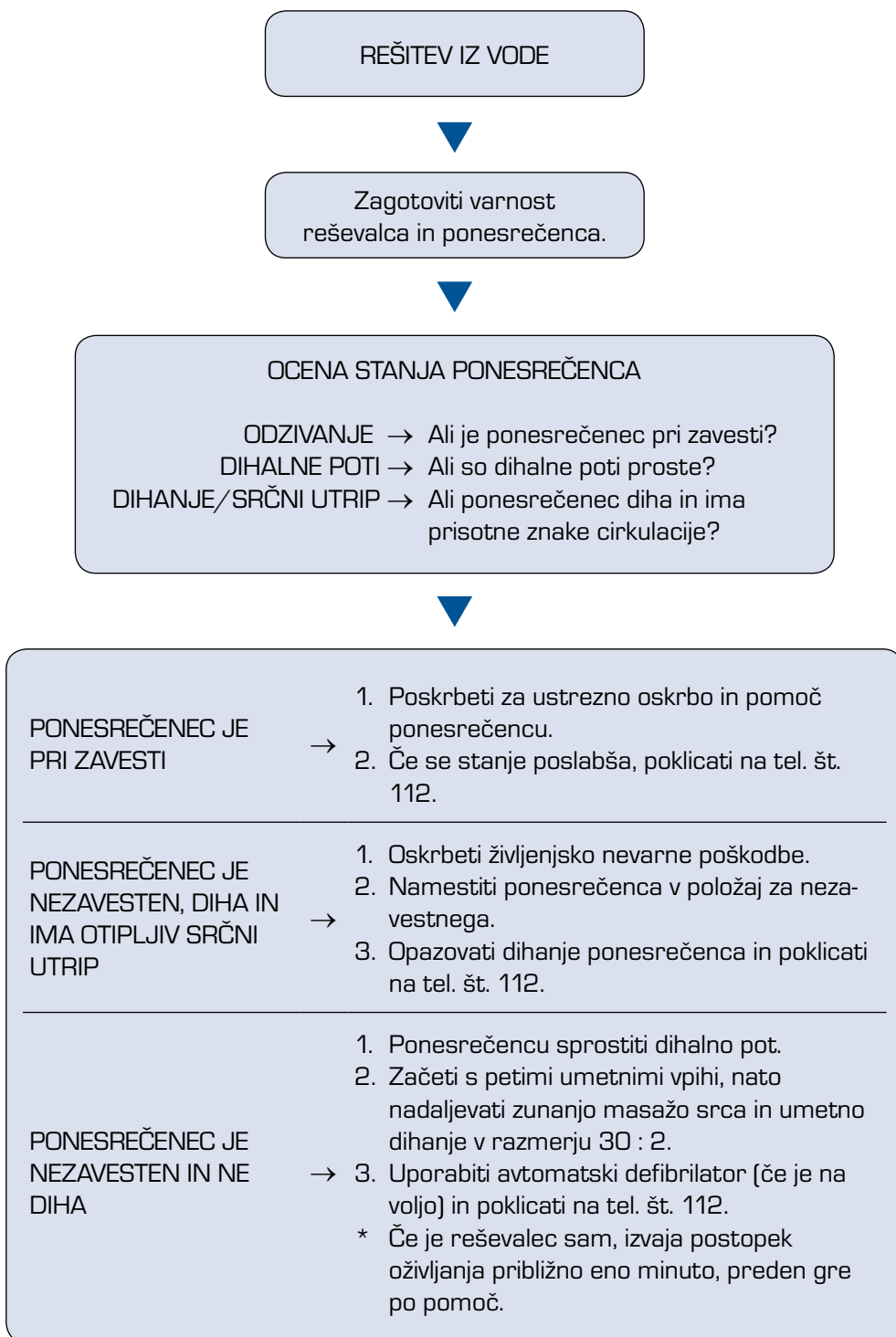
Pri bočnem plavanju reševalec leži (plava) na boku in z nogami udarja prsno (ali izmenično prsno). Pri tem s spodnjo roko izvaja zavesljaje prsno, z zgornjo pa drži utapljučega.

Izmenične udarce prsno oz. samo udarce prsno v hrbtnem položaju pa uporablja pri reševanju nerazsodnega (ali negibnega) ponesrečenca, saj z obema rokama drži utapljučega in je omejen samo na plavanje z nogami.

4.2 USTREZNA PRVA POMOČ IN PREVOZ PONESREČENCA V BOLNIŠNICO

Po rešitvi ponesrečenca iz vode sledi na kopnem oskrba, katere glavni cilji so:

- vzpostaviti normalno dihanje,
- poskrbeti, da bo ponesrečencu toplo,
- organizirati prevoz v bolnišnico.



Shema 1: Ustrezna prva pomoč na kopnem

Izvedba ustrezne prve pomoči na kopnem, ki jo prikazuje shema 1, je običajna in poteka po temeljnem postopku oživljanja (TPO). Posebnost pri utopljencah je, da se oživljanje začne s petimi začetnimi umetnimi vpihi in se nadaljuje z zunanjo masažo srca in umetnim dihanjem v razmerju 30 : 2 ter da pokličemo nujno medicinsko pomoč po prvi minuti oživljanja, če smo sami.

Ponesrečenca, ki je pri zavesti (onemogli ali med reševanjem iz vode v agoniji), reševalec pomiri in ga oskrbi proti podhladitvi. Preobleče ga v suha oblačila, zavaruje pred mrazom (pozor na mokre lase in glavo) in mu da vroč napitek, ki ne sme vsebovati alkohola. Ko si ponesrečenec opomore, ga napoti (prepelje) na zdravniški pregled. Rešenega utopljenca mora vedno pregledati zdravnik. Voda, ki je prišla v pljuča, povzroča draženje in tudi če si ponesrečenec na videz hitro in popolnoma opomore, je nevarno, da mu dihalne poti otečejo nekaj ur po utapljanju (sekundarna utopitev). Obenem pa zaradi ionskih sprememb v telesu, ki jih je povzročila v alveole vdrtta voda, lahko znova pride do zastoja dihanja in prenehanja delovanja srca. Mogoče je tudi zdravljenje zaradi podhladitve.

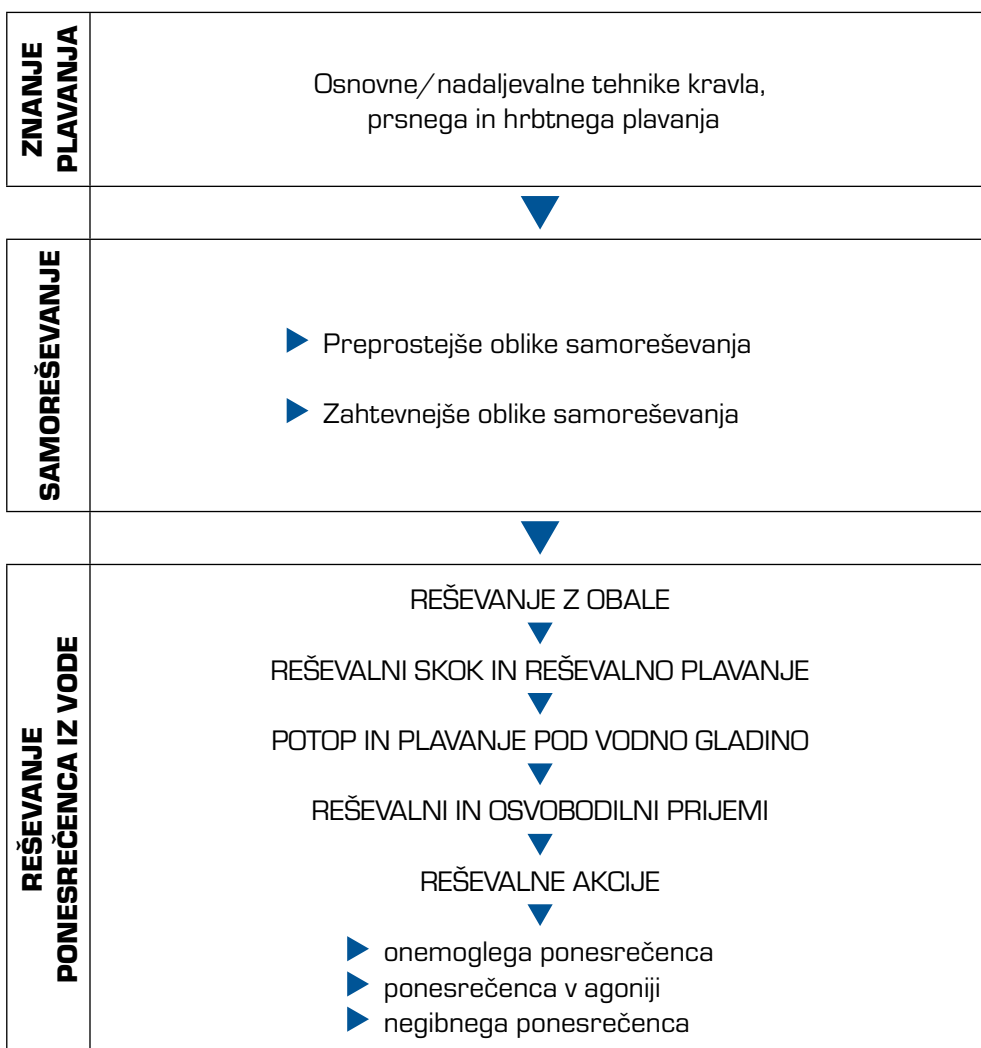
Nezavestnega ponesrečenca reševalec prenese iz vode in ga položi na odejo ali plašč. Nato mu sprost dihalne poti, preveri dihanje in cirkulacijo ter se pripravi na morebitno oživljanje. Če oživljanje ni potrebno, reševalec ponesrečenca preobleče v suha oblačila in ga položi v položaj za nezavestnega. Pri tem mora biti še posebno pozoren, da ponesrečenčev jezik ne zapre žrela in onemogoča, da tekočine iztekajo iz ust. Nato reševalec pokliče reševalno službo (če še ni poklicana) in je do njenega prihoda pri ponesrečencu. Med čakanjem pogosto preverja dihanje in cirkulacijo. Če ponesrečenec pride k zavesti, mu da vroč brezalkoholni napitek in z njim počaka do prihoda reševalcev.

Če nezavestni ponesrečenec ne diha oz. ne diha normalno, mu reševalec sprost dihalne poti in 5-krat vpihne zrak. Nato nadaljuje zunanjo masažo srca in umetno dihanje v razmerju 30 : 2. Če sta prisotna dva reševalca, drugi reševalec čim prej pokliče nujno medicinsko pomoč, sicer (če je sam) pa po prvi minuti oživljanja. Če se v bližini nahaja avtomatski defibrilator, ga reševalec čim hitreje uporabi. Če le-tega ni na voljo, oživlja toliko časa, dokler se dihanje in srčni utrip ne povrneta ali do prihoda reševalcev oziroma dokler ni tako izčrpan, da ne zmore več.

5 METODIKA UČENJA REŠEVANJA IZ VODE

Učenje reševanja iz vode se začne, ko vadeči zna dovolj dobro plavati. Učenje naj bo prilagojeno vadečemu (obremenitve) in popestreno z igrami (zadevanje boje ...) ali štafetami (štafete z različnimi reševalnimi prijemi, štafete s prenašanjem rekvizitov ...). Pri učenju reševanja iz vode mora učitelj zagotoviti popolno varnost. Večina elementov reševanja iz vode je za vadečega, ki je dober plavalec, običajno nenevarnih. Nevarnosti za utopitve se lahko pojavijo pri potapljanju in plavanju pod vodno gladino, pri čemer prihaja do daljših zadrževanj dihanja. Zato morajo biti obremenitve (dolžina plavanja in čas zadrževanja pod vodno gladino ...) prilagojene vadečemu.

Shematična opredelitev metodike učenja reševanja iz vode:



5.1 METODIKA UČENJA SAMOREŠEVANJA

Oblika samoreševanja	OPIS VAJE	UKREP SAMOREŠEVANJA
Preprostejše oblike samoreševanja	Skok v vodo v obleki	▶ Vadeči se na vodni gladini obrne v hrbtni položaj, se sezuje in začne slačiti obleko.
	Vadečega »prime« krč	▶ Vadeči vadi iztegovanje in sproščanje mišične skupine, ki jo je prijel krč. Plava v hrbtnem položaju in ne uporablja zakrčenih mišic.
Zahtevnejše oblike samoreševanja	Padec v deročo vodo	▶ Vadeči se na vodni gladini obrne v hrbtni položaj in se s tokom spušča z nogami naprej. Gledati mora, kam ga nosi voda, da se lahko izogne možnim zaprekam. * Reka mora biti za vadečega nezahtevna ter primerno topla in čista.

5.2 METODIKA UČENJA REŠEVANJA PONESREČENCA IZ VODE

Učenje reševanja z obale:

OPIS VAJE	UKREP REŠEVANJA
»Reševanje« boje z obale z reševalnim obročem	Na razdalji 5–10 m se namesti boja. Vadeči poskuša vreči reševalni obroč čez bojo tako, da se ob vlečenju vrvi nazaj z njim dotakne boje.
Reševanje ponesrečenca z obale z reševalnim obročem	Vadeči so v parih, eden je ponesrečenec in je v vodi 5–10 m oddaljen od obale. Drugi (reševalec) skuša z metanjem obroča čez ponesrečenca in vlečenjem obroča nazaj rešiti ponesrečenca.
Reševanje ponesrečenca z obale z žrdjo	Vadeči so v parih, eden je ponesrečenec in je v vodi 2–3 m oddaljen od obale. Drugi (reševalec) ga skuša z žrdjo rešiti tako, da žrd položi na vodno gladino pred ponesrečenca in ga pri tem ne udari v glavo.

Učenje reševalnega skoka in reševalnega plavanja:

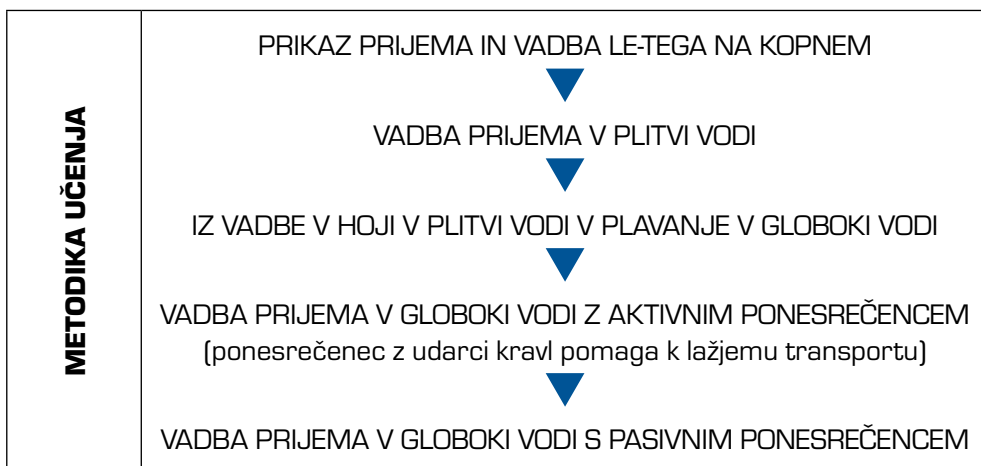
OPIS VAJE	METODIČNI POSTOPEK UČENJA
Reševalni skok	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadeči izvajajo različne skoke na noge v vodo: <ul style="list-style-type: none"> – skok na noge iz koraka čez rob bazena, – skok na noge s sonožnim odzivom naprej, – skok na noge vzvratno, z vijakom, skrčno, raznožno ..., – skok v daljino z mesta, z zaletom, v višino. ▶ Vadeči izvajajo že opisane skoke, pri tem pa se jim zvišuje odskočišče in dodaja zalet (eno-, dvo- in večkoračni, počasni in hitri tek).
Reševalni kravl	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadeči plava kravl in občasno dviguje glavo. Glavo zadržuje nekaj časa nad vodno gladino, pogled ima usmerjen naprej. ▶ Vadeči z notranjim oz. zunanjim delom podlahti vodi žogo pred glavo (vaterpolo tehnika). ▶ Vadeči plava reševalni kravl, pri čemer povečuje hitrost plavanja in preplavano razdaljo.
Izmenični udarci prsno	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadeči izvaja udarce prsno v osnovni oz. nadaljevalni tehniki. ▶ Vadeči v opori sede pred rokami izvaja izmenične udarce prsno. ▶ Vadeči so v parih. Prvi hodi v vodi, drugi se ga drži z iztegnjenimi rokami za boke oz. za zapestje ter sproščeno izmenično udarja prsno. ▶ Vadeči plava izmenične udarce prsno v prsnem položaju, pri čemer ima plavalno desko v vzročeni, iztegnjeni rokah. ▶ Vadeči plava izmenične udarce prsno v prsnem ali hrbtnem položaju z rokami priročeno. ▶ Vadeči plava izmenične udarce prsno in ima roke vzročene. ▶ Vadeči plava izmenične udarce prsno na mestu v pokončnem položaju.

Učenje potopa in plavanja pod vodno gladino:

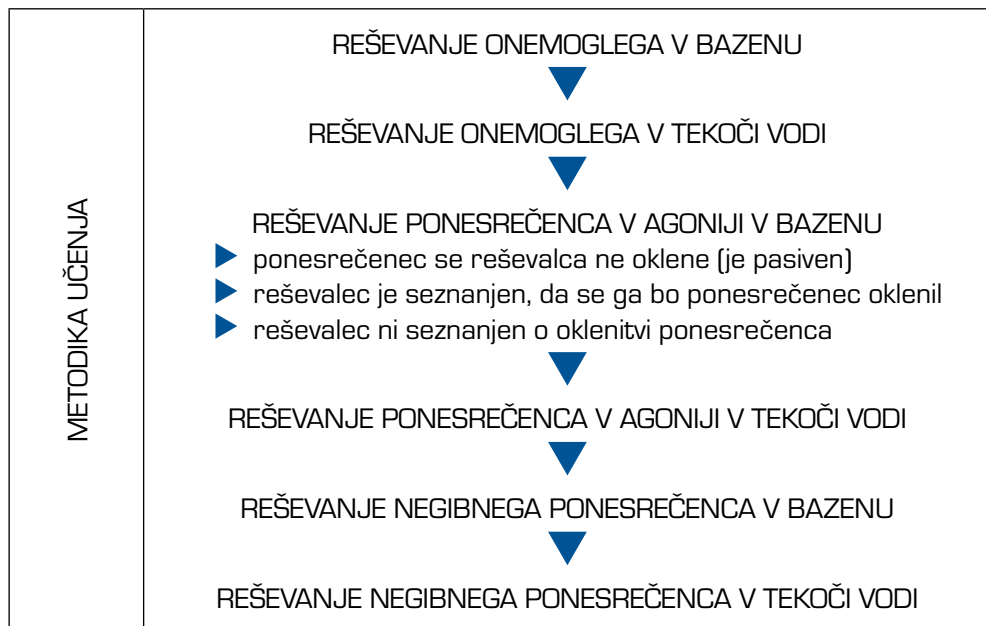
OPIS VAJE	METODIČNI POSTOPEK UČENJA
Potop z nogami naprej	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Iz plavanja v pokončnem položaju se vadeči nekoliko dvigne nad vodno gladino, vzroči roke in globoko vdihne. V pokončnem položaju se potopi do dna (približno 30 cm) in se odrine proti vodni gladini. Z vadbo večja število ponavljanj potopa z nogami naprej in globino potopa do svoje dvakratne višine. ▶ Vadeči naredi po potopu z nogami naprej preval naprej in se s podvodnimi cikli prsno potopi z rokami do dna. Pri tem izenačuje pritisk (prvič na vodni gladini in večkrat med plavljanjem proti dnu).
Potop z glavo naprej	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadeči leži v prsnem položaju na vodni gladini in z rokami vzročeno izvaja predklanjanje v pasu. Pri tem je pozoren, da noge ostanejo na vodni gladini in s trupom, ki se potopi do navpičnice, oklepajo pravi kot. ▶ Vadeči leži v prsnem položaju na vodni gladini z rokami vzročeno in izvaja stoji na rokah. Voda sega vadečemu do pasu, začetne stoji izvede s partnerjevo pomočjo. ▶ Vadeči leži v prsnem položaju na vodni gladini z rokami vzročeno. Po koncu preloma ga učitelj rahlo porine v globino, pri tem pa vadeči izenačuje tlak (pred in med potopom). ▶ Vadeči plava reševalni kravl, se pred učiteljem ustavi in med plavljanjem na mestu nadiha. Nato naredi prelom in potop z glavo naprej pod učitelja ter ga podplava. Učitelj si pri tem z rokami varuje glavo pred morebitnimi udarci vadečega ob koncu preloma. ▶ Vadeči plava reševalni kravl, se pred bojo ustavi, nadiha in naredi potop z glavo naprej.
IZENAČEVANJE PRITISKA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Če se pri izenačevanju pritiska pojavijo težave, je treba najprej prečistiti dihalne poti z izpihovanjem nosu, grgranjem vode in srkanjem vode skozi nos. ▶ Vadeči izvaja potope s postanki na različnih globinah. Ko začuti bolečine, se ustavi in nekoliko dvigne ter znova poskuša izvesti potop. ▶ Ko vadeči zaradi neizenačitve pritiska začuti bolečine, začne izvajati klone z glavo – glavo predklanja, zaklanja, odklanja levo in desno.

OPIS VAJE	METODIČNI POSTOPEK UČENJA
IZENAČEVANJE PRITISKA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ko vadeči zaradi neizenačitve pritiska začuti bolečine, naredi bombico (z eno roko objame kolena), z drugo pa poskuša izenačiti tlak. V takem položaju ga učitelj obrača v različne smeri. ▶ Vadeči se v plitvi vodi potopi na dno in se ob dnu s pomočjo roke plazi globlje – močerad. Ob vsakem gibu z roko se ustavi in skuša izenačiti tlak.
Plavanje pod vodno gladino	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadeči se potopi pod vodno gladino in s podvodnimi cikli prsno počasi premaguje krajše razdalje. ▶ Vadeči se potopi na dno in se med plavanjem po dnu dotakne treh oz. petih ročk (oblike črke L, V in M), skupna razdalja znaša 12–24 metrov.

Učenje reševalnih in osvobodilnih prijemov:



Učenje reševalnih akcij:



5.3 PRIMER UČNE PRIPRAVE ZA IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE

Izvajalec izobraževanja in usposabljanja: npor. S. K.				
PRIPRAVA na izobraževanje in usposabljanje	Predmet	Generacija	Učna enota	Zap. št. ure
	ŠPORTNA VZGOJA	Šola za PČ – 25. generacija	1. UE	6
UČNA TEMA	REŠEVANJE IZ VODE			
UČNA PODTEMA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ transportni prijemi za onemoglega plavalca – en reševalec ▶ potapljanje – potop z nogami naprej – potop z glavo naprej (prelom) ▶ pristop do ponesrečenca – reševalni skok – reševalni kravl 			
Cilji podteme	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadečim predstaviti načine transportnih prijemov za onemoglega plavalca in jih usposobiti za transport vsaj enega na razdalji 25 m. ▶ Vadeče seznaniti z obema načinoma potopa in jih usposobiti za samostojno izvedbo potopa do globine 2,5 m ter podvodnega plavanja na razdalji 5–15 m. ▶ Seznaniti vadeče s pravilnim pristopom do ponesrečenca ter jih naučiti pravilne izvedbe reševalnega skoka in reševalnega kravla. ▶ Obvladovanje različnih načinov izenačevanja tlaka. ▶ Razvijanje osnovnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (še posebno plavalne vzdržljivosti). 			
Učne oblike	<input type="checkbox"/> frontalna <input type="checkbox"/> skupinska <input type="checkbox"/> v dvojicah <input type="checkbox"/> individualna			
Učne metode	<input type="checkbox"/> razlaga <input type="checkbox"/> urjenje <input type="checkbox"/> razgovor <input type="checkbox"/> demonstracija <input type="checkbox"/> praktično delo <input type="checkbox"/> _____			
Datum	November 2007		Čas 120 min.	
Kraj	25 m bazen (Ljubljana, Kodeljevo)			
Učna sredstva	Reševalni obroč 1-krat, reševalna žrd 1-krat			
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> – Venceslav Kapus: Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč. Ljubljana, Inštitut za šport, Fakulteta za šport, 2004. – Venceslav Kapus: Plavanje: učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002. 			
Varnostni ukrepi	Ustrezno predhodno ogrevanje, upoštevanje plavalnega znanja vadečih, upoštevanje varnostnih navodil nosilca vadbe na delovni postaji.			

**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepni del**

UVOD: 10 min.

- Sprejem enote od dežurnega.
- Motiviranje vadečih z vprašanji:
 1. Ali ste se že kdaj seznanili z reševanjem iz vode in bili v vlogi reševalca oz. utapljaljajočega?
 2. Kakšne so bistvene razlike med onemoglim plavalcem in ponesrečencem [utapljaljočim] v fazi agonije?
 3. Kakšen naj bi bil reševalni skok in kakšno reševalno plavanje do utapljaljajočega?

NAPOVED CILJA: 5 min.

- ▶ Seznanitev slušateljev s ciljem učne teme.
- ▶ Vadečim predstaviti načine transportnih prijemov za onemoglega plavalca in jih usposobiti za transport vsaj enega na razdalji 25 m.
- ▶ Vadeče seznaniti z obema načinoma potopa in jih usposobiti za samostojno izvedbo potopa do globine 2,5 m ter podvodnega plavanja na razdalji 5–15 m.
- ▶ Seznaniti vadeče s pravilnim pristopom do ponesrečenca ter jih naučiti pravilne izvedbe reševalnega skoka in reševalnega kravla.
- ▶ Obvladovanje različnih načinov izenačevanja tlaka.
- ▶ Razvijanje osnovnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (še posebno plavalne vzdržljivosti).

OSREDNJI DEL: 90 min.

1. OGREVANJE

- Kompleks razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj s poudarkom na zgornjem delu telesa – vse vaje izvajati 8-krat [kroženje z rameni naprej in nazaj, dviganje in spuščanje ramen, kroženje z rokami naprej in nazaj, kroženje s komolci navzven in navznoter, kroženje z zapestjem – izmenično, predklon ter izmenični dotik leva roka – desna noga in obratno, predkloni in zakloni telesa – v vzročanje, počepi, sklece].
- Od 3 do 4 dolžine lahkotnega plavanja po dolžini bazena v smeri urinega kazalca.

2. GLAVNI DEL

a) Snovna priprava

1. Transportni prijemi za onemoglega plavalca (en reševalec) = reševalec jih uporablja takrat, kadar pri sebi nima plovnega pripomočka, ponesrečenec pa ga pri reševanju ne ogroža s potopitvijo (je neplavalec oz. je v stanju plavalne izčrpanosti).

**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepní del**

- Prijem onemoglega od zadaj za ramena reševalca = onemogli leži v prsnem položaju na vodni gladini in se z iztegnjenimi rokami od zadaj prime za ramena reševalca. Reševalec ga s plavanjem prsno vleče za seboj.
 - Prijem onemoglega od spredaj za ramena reševalca = onemogli leži v hrbtnem položaju na vodni gladini, roke ima priročeno in se opira od spredaj za ramena reševalca. Reševalec s plavanjem prsno potiska onemoglega pred seboj.
 - Prijem od zadaj za pod pazduho = reševalec prime onemoglega, ki leži na vodni gladini v hrbtnem položaju, od zadaj za pazduho. S plavanjem sonožnih ali raznožnih udarcev prsno v hrbtnem položaju vleče onemoglega.
2. Potapljanje = reševalec izvede potop, če je ponesrečenec v fazi agonije in je zanj nevaren (ga podplava in za njegovim hrbtnom preseneti z oklenitvenim prijemom) oz. ko rešuje ponesrečenca v negibnem stanju.
- * Potop z nogami naprej.
 - Reševalec se iz pokončnega položaja čim višje dvigne iz vode (do vzročnja).
 - Teža telesa in rok nad vodno gladino reševalca potopita.
 - Reševalec izvaja zavesljaje iz priročnja v vzročnje.
 - * Potop z glavo naprej.
 - Reševalec leži v prsnem položaju z rokami vzročeno.
 - Nato se močno prelomi v pasu in dvigne noge navpično iz vode.
 - Teža nog nad vodo potopi reševalca, ki nadaljuje podvodne zavesljaje prsno.
3. Reševalni skok in reševalni kravl
- Reševalni skok se uporablja pri osebнем reševanju, saj mora biti reševalec ves čas reševanja v vidnem stiku z utaplajočim. Tehnika: med skokom so noge razširjene in pokrčene, roke odročene, telo je nagnjeno naprej.
- Po skoku v vodo plava reševalec reševalni kravl – prilagojen kravl, pri katerem ima reševalec ves čas plavanja dvignjeno glavo iz vode in pri tem presoja stanje ponesrečenca.

b) Metodična priprava

- Nosilec na posamezni delovni postaji opiše oz. razloži učno podtemo.
- Demonstracija pravilne izvedbe (na kopnem, v vodi).
- Vadba na delovni postaji z upoštevanjem metodičnih načel (načelo varnosti, individualnosti, sistematičnosti, postopnosti ...). Primer: Pri reševalnem skoku začnemo z različnimi skoki na noge, nato zvišujemo višino odskočišča in dolžino zaleta.

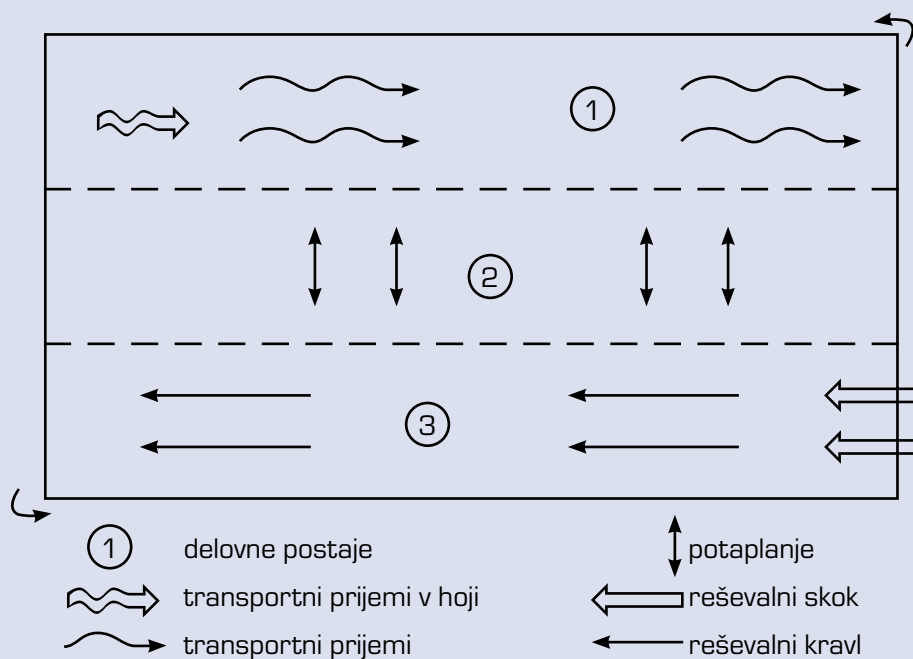
**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepni del**

c) Količinska priprava

- Čas vadbe na posamezni delovni postaji: 25 min. (5 min. teoretično, 20 min. praktično).
- Čas odmora med menjavo postaj: 5-8 min.

č) Organizacijska priprava

- Vadba na treh delovnih postajah:
 1. delovna postaja: transportni prijemi za onemoglega plavalca/v parih.
 2. delovna postaja: potapljanje (2 načina)/individualno.
 3. delovna postaja: reševalni skok in reševalni kravl/individualno.
- Menjava skupin v zaporedju: 1 → 2, 2 → 3, 3 → 1.



VERIFIKACIJA: 5 min.

► Slušateljem zastavimo vprašanja:

1. Katere so bistvene napake pri prijemu onemoglega od zadaj za ramena reševalca?
2. Opišite reševalni kravl in glavne značilnosti reševalnega skoka.
3. Kakšen je postopek učenja potopa, če ima vadeči težave z izenačevanjem tlaka?

► Nejasnosti in vprašanja slušateljev.

**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepni del**

SKLEPNI DEL: 10 min.

1. Razplavanje 2–3 dolžine bazena in rahlo raztezanje mišic (stretching) po vadbi: 4 vaje za raztezanje mišic rok in ramenskega obroča ter 2 vaji za raztezanje mišic nog (15 sek. za vajo).
2. Kratek povzetek.

UGOTOVITVE		Predmet
		Športna vzgoja
Zap. št.		
1	Zamujanje slušateljev. UKREP: Upoštevati čas avtobusnega prevoza, preoblačenja v garderobi, tuširanje ...	
2	Nezmožnost potopitve nekaterih na dno bazena. UKREP: Vadečim omogočiti potop na dno z namestitvijo pasu z utežjo (2–4 kg).	

Podpis izvajalca:

Izvajalec izobraževanja in usposabljanja: npor. K. S.				
PRIPRAVA na izobraževanje in usposabljanje	Predmet	Generacija	Učna enota	Zap. št. ure
	ŠPORTNA VZGOJA	20. MOTB – izvidniški vod	1. UE	4
UČNA TEMA	REŠEVANJE IZ VODE			
UČNA PODTEMA	<ul style="list-style-type: none"> ▶ samoreševanje <ul style="list-style-type: none"> – mišični krči – padec v obleki v vodo ▶ reševanje ponesrečenca z obale <ul style="list-style-type: none"> – reševanje z žrdjo/desko – reševanje z reševalnim obročem 			
Cilji podteme	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vadečim predstaviti preprostejše oblike samoreševanja in jih usposobiti za pravilno ukrepanje ob pojavljanju mišičnih krčev oz. nenadnem padcu v obleki v vodo. ▶ Vadeče seznaniti z reševanjem ponesrečenca z obale ter jih naučiti in usposobiti za samostojno reševanje ponesrečenca z žrdjo (ali drugim plovnim pripomočkom – desko) in reševalnim obročem. ▶ Razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti (plavalne vzdržljivosti, natančnosti). 			
Učne oblike	<input type="checkbox"/> frontalna <input type="checkbox"/> skupinska <input type="checkbox"/> v dvojicah <input type="checkbox"/> individualna			
Učne metode	<input type="checkbox"/> razlaga <input type="checkbox"/> urjenje <input type="checkbox"/> razgovor <input type="checkbox"/> demonstracija <input type="checkbox"/> praktično delo <input type="checkbox"/> _____			
Datum	Junij 2007		Čas 60 min.	
Kraj	Morje, Debeli rtič – kopališče			
Učna sredstva	Reševalni obroč 3-krat, reševalna žrd 3-krat, lesena tanka deska dolžine 3 m – 2-krat, boja (ali plovni pripomoček/plastenka), ki je z vrvjo privezan na dno morja – 3-krat, dodatna vojaška obleka in obutev (spodnje hlače, majica, srajca, hlače, škornji).			
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> – Venceslav Kapus: Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč. Ljubljana, Inštitut za šport, Fakulteta za šport, 2004. – Venceslav Kapus: Plavanje: učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002. 			
Varnostni ukrepi	Ustrežno predhodno ogrevanje, upoštevanje plavalnega znanja vadečih, upoštevanje varnostnih navodil nosilca vadbe na delovni postaji.			

**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepni del**

UVOD: 5 min.

- Sprejem enote od dežurnega.
- Motiviranje vadečih z vprašanji:
 1. V katerih primerih govorimo o samoreševanju?
 2. Kako bi reševali ponesrečenca z obale?

NAPOVED CILJA: 2 min.

- ▶ Seznanitev slušateljev s ciljem učne teme.
- ▶ Vadečim predstaviti preprostejše oblike samoreševanja in jih usposobiti za pravilno ukrepanje v primeru pojavljanja mišičnih krčev oz. pri nenadnem padcu v obleki v vodo.
- ▶ Vadeče seznaniti z reševanjem ponesrečenca z obale ter jih naučiti in usposobiti za samostojno reševanje ponesrečenca z žrdjo (ali drugim plovnim pripomočkom – desko) in reševalnim obročem.
- ▶ Razvijanje osnovnih gibalnih sposobnosti (plavalne vzdržljivosti, natančnosti).

OSREDNJI DEL: 45 min.

1. OGREVANJE

- Kompleks razteznih in krepilnih gimnastičnih vaj – vse vaje izvajati 8-krat (kroženje z rokami naprej in nazaj, kroženje s komolci navzven in navznoter, kroženje z zapestjem – izmenično, zasuki trupa – roke v odročanju, predklon ter izmenični dotik leva roka – desna noga in obratno, predkloni in zakloni telesa – v vzročanje, izpadni korak v stran – zibi v levo in desno, izpadni korak naprej – zibi z boki in preskok, počepi, sklece).

GLAVNI DEL

a) Snovna priprava

- ▶ Samoreševanje = način reševanja, ko se plavalec-ponesrečenec sam rešuje iz situacije, ko mu grozi utopitev.
 - Mišični krči = se pogosto pojavljajo v mišicah stopal, goleni, stegen in rok. Ukrep samoreševanja je iztegovanje in sproščanje mišične skupine, ki jo je prijel krč.
 - Padec v obleki v vodo = način samoreševanja, ko mora plavalec razumno ukrepati. V položaju, v katerem bi potreboval več časa, da bi preplaval do obale, si sezuje čevlje/škornje in sleče obleko.

**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepni del**

- ▶ Reševanje ponesrečenca z obale = najvarnejši in najhitrejši način reševanja onemoglega plavalca. Pri tem načinu skušamo ponesrečencu podati ali vreči različne plovne pripomočke (reševalni obroč, žrd, desko, vrv).
 - Reševanje z žrdjo/desko = način reševanja z obale, ko ponesrečencu z obale podamo v roke reševalno žrd ali desko ter ga počasi privlečemo do obale.
 - Reševanje z reševalnim obročem = način reševanja, ko reševalec z obale vrže ponesrečencu reševalni obroč. Pri metu obroča pazi, da ga vrže preko ponesrečenca, nato z vlečenjem vrvi omogoči, da se ga ponesrečenec oprime.

b) Metodična priprava

- Nosilec na posamezni delovni postaji opiše oz. razloži učno podtemo.
- Demonstracija pravilne izvedbe (na kopnem, v vodi).
- Vadba na delovni postaji z upoštevanjem metodičnih načel (načelo varnosti, individualnosti, sistematičnosti, postopnosti ...). Primer: Pri metanju reševalnega obroča poskuša vadeči najprej reševati boje z različnih oddaljenosti od obale (5–15 m), nato pa sledi še reševanje ponesrečenca v vodi.

c) Količinska priprava

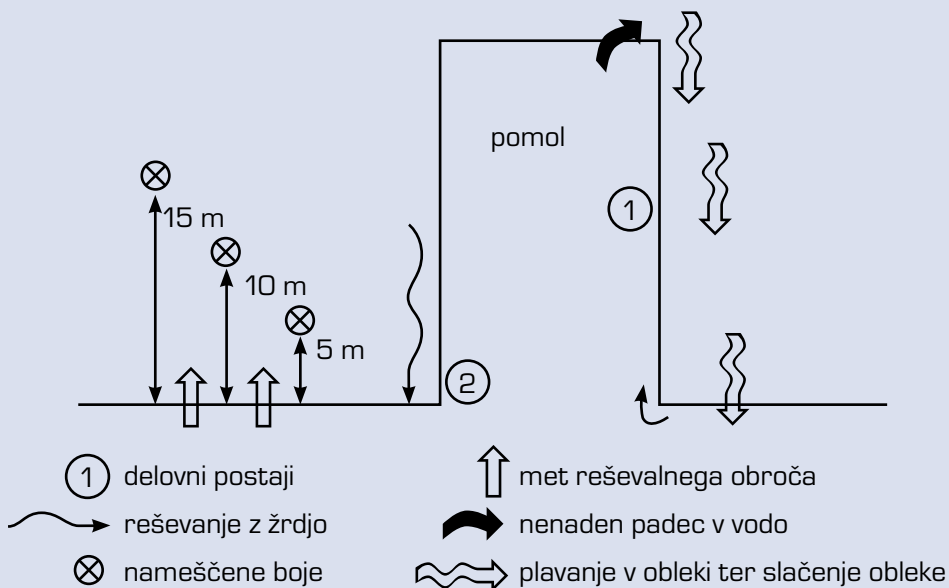
- Čas vadbe na posamezni delovni postaji: 20 min.
- Čas odmora med menjavo postaj: 5 min.

Opomba: Na 1. delovni postaji se predstavi le pravilen ukrep pri pojavljanju mišičnih krčev in se vadba osredotoči na plavanje v obleki, medtem ko je na 2. delovni postaji poudarek na reševanju z reševalnim obročem.

č) Organizacijska priprava

- Vadba na dveh delovnih postajah:
 1. delovna postaja: samoreševanje/mišični krči + padec v obleki v vodo.
 2. delovna postaja: reševanje ponesrečenca z obale/reševanje z žrdjo ali desko + reševanje z reševalnim obročem.

**Potek (artikulacija) izobraževanja in usposabljanja:
uvod, napoved cilja, osrednji del, verifikacija in sklepní del**



VERIFIKACIJA: 3 min.

- ▶ Slušateljem zastavimo vprašanja:
 1. Kakšen je ukrep samoreševanja pri ponesrečencu, ki ga prime krč?
 2. Katere so bistvene napake pri metanju reševalnega obroča?
- ▶ Nejasnosti in vprašanja slušateljev.

SKLEPNI DEL: 5 min.

- ▶ Rahlo raztezanje mišic (stretching) po vadbi: 4 vaje za raztezanje mišic rok in ramenskega obroča ter 2 vaji za raztezanje mišic nog (15 sek. za vajo).
- ▶ Kratek povzetek.

UGOTOVITVE		Predmet
		Športna vzgoja
Zap. št.		
1	Globina vode je pri nenadnem padcu v obleki v vodo nekoliko prenizka. UKREP: Pri naslednjih urah upoštevati čas plime oz. izvajati vsebino z nadzorovanim skokom na noge.	
2	Premajhno število metov reševalnega obroča na vadečega. UKREP: Na delovni postaji namestiti več reševalnih obročev in racionalneje organizirati vadbo.	

Podpis izvajalca:

6 NAZIVI USPOSOBLJENOSTI AMERIŠKE MORNARIŠKE PEHOTE (MARINES) V VEŠČINAH PREŽIVETJA V VODI

<p>USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI, 3. STOPNJA</p> <p>(Combat Water Survival, third class – CWS3)</p>	<p>→ Znanje minimalnih veščin preživetja v vodi, ki so pogoj za vse marinece.</p>
---	---



<p>USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI, 2. STOPNJA</p> <p>(Combat Water Survival, second class – CWS2)</p>	<p>→ Znanje minimalnih veščin preživetja v vodi, ki so pogoj za vse starešine marinecev, določen del mornariške posadke letal in posamezne VED (npr. vojaška policija mornarice, posadke amfibijskih vozil, inženirci bojnih enot ...).</p>
--	---



<p>USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI, 1. STOPNJA</p> <p>(Combat Water Survival, first class – CWS1)</p>	<p>→ Znanje veščin preživetja v vodi, ki so pogoj za mornariške posadke letal in posamezne VED (npr. padalsko enoto, enoto za podvodno delovanje, izvidniško enoto ...).</p>
---	--



<p>USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI</p> <p>(Water Survival Qualified – WSQ)</p>	<p>→ Najzahtevnejše veščine preživetja v vodi za vse marinece.</p>
--	--





Raven za inštruktorje oziroma njihove pomočnike

VARNOSTNI PLAVALEC PRI USPOSABLJANJU ZA PREŽIVETJE V VODI

(Combat Water Safety Swimmer – CWSS)



INŠTRUKTOR PREŽIVETJA V VODI ZA MARINCE

(Marine Combat Instructor of Water Survival – MCIWS)



TRENER INŠTRUKTOR PREŽIVETJA V VODI ZA MARINCE

(Marine Combat Instructor Trainer of Water Survival – MCITWS)

NORMATIVI USPOSOBLJENOSTI AMERIŠKE MORNARIŠKE PEHOTE (MARINES) V VEŠČINAH PREŽIVETJA V VODI

Pri vseh nazivih usposobljenosti ameriške mornariške pehote v veščinah preživetja v vodi uporabljajo marinci polno bojno opremo, ki vključuje:

- osnovno vojaško uniformo, škornje, jakno in čelado,
- pas z nabojnikom,
- oprtnik,
- prazni torbici za strelivo,
- polni čutari,
- gumijasto puško ter
- 13,5 kg težak nepremočljiv nahrbtnik.

USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI, 3. STOPNJA

a)

▶ Vstop v plitvo vodo z minimalne višine enega metra. Orožje se drži v rokah in je položeno na prsi.
▶ Hoja v plitvi vodi na razdalji 20 metrov. Puška je na prsih.
▶ Hoja v vodi do višine prsi na razdalji 40 metrov. Puška je na hrbtu (jermen je položen čez glavo, cev je obrnjena navzgor). Pri izvedbi tega testa uporabimo prilagojeno prsno tehniko gibanja rok.
▶ Hoja v vodi do višine vratu na razdalji 60 metrov. Puška je na hrbtu. Razdaljo premagamo z uporabo prilagojene prsne tehnike gibanja rok in prilagojenega koračnega gibanja nog (kolesarski korak).
▶ V globoki vodi preplavamo razdaljo 40 metrov. Puška je na hrbtu.

b)

▶ Vstop v globoko vodo z višine med 0,75 in 1,8 metra. Vstop izvedemo z uporabo prilagojenega skoka (skok s palube*), pri čemer je cev puške obrnjena navzdol. Po skoku v vodo puško namestimo v držo na hrbtu s cevjo, obrnjeno navzgor. Po 10 metrih preplavane razdalje obrnemo nahrbtnik na sprednjo stran telesa (na prsi) in v tem položaju premagamo še razdaljo 15 metrov.
--

*Skok s palube = prilagojen skok na noge v navpičnem položaju telesa proti vodni gladini. Z eno roko pritismo orožje ob telo, dlan druge roke položimo na vrh čelade. Pogled je vzporeden z vodno površino. Orožje, ki je poravnano s telesom, je obešeno na eni rami in s cevjo, obrnjeno navzdol.

c)

- ▶ Zadnji test izvedemo brez polne bojne opreme ter le v uniformi in škornjih. Po prilagojenem (palubnem) skoku z višine treh metrov preplavamo razdaljo 25 metrov.

USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI, 2. STOPNJA

a)

- ▶ Onemoglega ali poškodovanega »marinca« v vodi transportiramo na razdalji 25 metrov, pri čemer ga plavalec-reševalec v hrbtnem položaju vleče za ovratnik. Oba izvajata nalogo v enaki opremi, brez nahrbtnika in orožja. Onemogli lahko z udarci nog (prsno ali kravl) pomaga k lažjemu transportu.

b)

- ▶ Z nahrbtnikom in orožjem plavamo v hrbtnem položaju nazaj in se pri onemoglemu »marincu« obrnemo.

c)

- ▶ Z orožjem na hrbtu preplavamo razdaljo 50 metrov. Test se izvaja brez nahrbtnika.

USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI, 1. STOPNJA

a)

Ustrezna demonstracija:

- ▶ prsnega plavanja na razdalji 25 metrov,
- ▶ bočnega plavanja na razdalji 25 metrov,
- ▶ osnovnega hrbtnega plavanja na razdalji 25 metrov.

b)

- ▶ Vstop v vodo z višine med 1,8 in 4,5 metra. Vstop izvedemo z uporabo prilagojenega skoka (palubni skok):
 - pod vodo preplavamo razdaljo 10 metrov,
 - na vodni površini prikažemo ustrezno tehniko »odrivanja vode«*,
 - nekaj časa ostanemo na vodni površini ter
 - preplavamo razdaljo 40 metrov s prilagojenim prsnim plavanjem in tehniko odrivanja vode.

*Tehnika odiranja vode = tehnika gibanja rok, pri kateri poskušamo z različnimi zamahi rok (predvsem s polkrožnimi gibi navzven) doseči odstranjevanje madežev ali drugih snovi, ki so v neposredni bližini na vodni površini.

c)

▶ Reševalec se približa ponesrečencu od spredaj in se reši iz prijema, ko ga ponesrečenec objame od spredaj za vrat. Nato ga s transportnim prijemom, tj. vlečenjem za ovratnik, vleče na razdalji 25 metrov.

▶ Reševalec se približa ponesrečencu od zadaj in se reši iz prijema, ko ga ponesrečenec objame od zadaj za vrat. Nato ga s prijemom bočno prek roke za prsni koš vleče na razdalji 25 metrov.

▶ Reševalec se približa ponesrečencu od spredaj in se reši iz prijema, ko ga ponesrečenec prime za zapestje. Nato ga s transportnim prijemom za zapestje vleče na razdalji 25 metrov.

▶ Prikažemo napihovanje bluzona (zgornji del oblačila) in z njegovo pomočjo lebdimo na vodni površini. Nalogo moramo opraviti v eni minuti.

▶ Prikažemo napihovanje hlačnic, ki se položijo za hrbet, in se z njihovo pomočjo obdržimo na vodni površini. Nalogo moramo opraviti v eni minuti.

č)

▶ Preplavamo razdaljo 250 metrov. Test se lahko izvaja v katerikoli plavalni tehniki.

USPOSOBLJEN ZA PREŽIVETJE V VODI

a)

▶ Vstop v vodo z višine treh metrov in s tehniko prilagojenega skoka (palubni skok). Nalogo opravimo v polni bojni opremi in z orožjem na ramenih (cev je obrnjena navzdol).

b)

▶ Po vstopu v vodo obrnemo nahrbtnik na sprednjo stran telesa (na prsi) in v t. i. opazovalnem položaju preplavamo razdaljo 25 metrov.

c)

▶ V osnovni uniformi in škornjih se moramo 30 minut obdržati na vodni površini, pri čemer lahko uporabimo različne načine lebdenja (napihovanje hlačnic oz. bluzona) ali plavanja na mestu. Po začetnih petih minutah je treba sezuti škornje in jih obdržati pri sebi ter jih pet minut pred koncem 30-minutne naloge spet obuti.

č)

▶ Po 30 minutah neprekinjenega lebdenja v vodi preplavamo razdaljo 500 metrov, in sicer v katerikoli plavalni tehniki.

7 LITERATURA

1. Ahčan, U. (2006): Prva pomoč – priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
2. Čermak, V., Kapus, V., Sluga, S., Šink, I. (1992): Šola plavanja, priročnik za pouk plavanja v osnovni šoli. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Kapus, V. (1992): Plavanje – priročnik za športno vzgojo vojakov v učnih centrih. MO RS, Ljubljana.
4. Kapus, V. (2000): Plavanje: učenje in osnove biomehanike: slovenska šola plavanja za novo tisočletje: učbenik za učence – študente, učitelje – profesorje, trenerje in starše / [avtor] Venceslav Kapus; [soavtorji] Jakob Bednarik ...[et al.]. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Kapus, V. (2002): Plavanje: učenje: slovenska šola plavanja za novo tisočletje, učbenik za učence – študente, učitelje – profesorje, trenerje in starše / [avtor] Venceslav Kapus; [soavtorji] Boro Štrumbelj ... [et al.]. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Kapus, V. (2004): Reševanje iz vode: aktivna varnost in prva pomoč: slovenska šola reševanja iz vode / avtorji Venceslav Kapus ...[et al.]. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Marine Corps Institute (1991): Physical training management. Noncommissioned officer basic nonresident program.
8. Pistotnik, B. (1994): Potapljanje za vsakogar. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

