

SLOfit nasvet



Spletna revija za praktična vprašanja s
področja telesnega in gibalnega razvoja

2024, letnik 8, številka 4

ISSN 2591-2410

Izdajatelj:

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

Uredniški odbor:

prof. dr. Marjeta Kovač, prof. šp. vzg. (glavna urednica), prof. dr. Gregor Jurak, prof. šp. vzg. (odgovorni urednik), Kaja Meh, mag. psih. (tehnična urednica), dr. Jerneja Premelč, prof. šp. vzg. (namestnica tehnične urednice), prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., izr. prof. Maroje Sorić, dr. med., Urška Kereži, dipl. uni. filozof in novinar

Uredništvo

Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana, telefon: 01/5207700

Internet

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet>

Avtor člankov v tej številki spletne revije SLOfit nasvet je izr. prof. dr. Jernej Kapus, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pri člankih *Izkoristimo šolo v naravi in športne dni na morju in vodnih parkih za usvajanje vodne kompetence* in *Umestitev usvajanja spretnosti vodne kompetence v začetni in nadaljevalni program učenja plavanja* je soavtorica tudi prof. dr. Marjeta Kovač, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Izdajo publikacije omogoča sofinanciranje ARIS in Fundacije za šport.

Vsebina

Spretnost plavanja z rešilnim jopičem	4
Spretnost plavanja v obleki	12
Spretnost plavanja v odprtih vodah	20
Poznavanje lokalnih nevarnosti je nujno za varno plavanje, posebej če predpisi ne urejajo vodne površine	31
Zmožnost presoje, kdaj varno v vodo	39
Usvajanje zmožnosti samoreševanja, prepoznavanja utapljajočega in varnega nudenja pomoči utapljajočemu	45
Izkoristimo šolo v naravi in športne dni na morju in vodnih parkih za usvajanje vodne kompetence	56
Umestitev usvajanja spretnosti vodne kompetence v začetni in nadaljevalni program poučevanja plavanja.....	60

Spoštovani bralci,

v tej in prejšnji številki spletne revije *SLOfit nasvet* predstavljamo sodobno doktrino poučevanja plavanja, ki temelji na pridobivanju vodne kompetence, torej zaščite pred utopitvijo. Pri tem sledimo članku Roberta Stallmana in sodelavcev (2017) *From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift*, ki smo ga prilagodili našim okoliščinam.

Spretnosti vodne kompetence predstavljene tokrat se nanašajo na okolje in omogočajo učencu ustrezno presojo, kdaj in kaj je v vodi ter ob njej zanj še varno in česa se mora izogibati. Predstavljajo torej zadnje korake na poti poučevanja plavanja, ki pripeljejo plavalnega začetnika do varnega plavalca. Hkrati pa smo pripravili tudi pregled umeščanja poučevanja spretnosti vodne kompetence v vzgojno-izobraževalni sistem. Zavedamo se, da bo pot do vključevanja teh spretnosti v uveljavljene plavalne programe dolga, a s postopnimi koraki in z mogočo razširitvijo programa želimo, da čim več mladih zapusti vzgojno-izobraževalni sistem z zavedanjem, da so dobro pripravljeni za varno športno udejstvovanje v vodi, na in ob njej ter pod njo.

Prijetno branje in varno poučevanje,

Jernej Kapus

Spretnost plavanja z rešilnim jopičem



Uporaba rešilnih jopičev je predpisana pri vodnih športih, zato naj bi učenec poleg usvojenega znanja plavanja pridobil tudi znanje o uporabi rešilnega jopiča. Ob tem se mora zavedati, da je to nujna samozaščita pred težavami v vodi ali celo utopitvijo.

UVOD

Rešilni jopič je drugi najpomembnejši pripomoček, ki ga moramo uporabiti pri vodnih športih. Prvi so možgani. Ko se ukvarjamo z dejavnostmi v vodi in ob njej, se moramo zavedati svojega znanja, spretnosti in sposobnosti ter nikoli podcenjevati narave. Rešilni jopič ima pridevnik »rešilni« z razlogom.¹ To zavedanje je ob znanju pravilne uporabe in spretnosti plavanja v rešilnem jopiču pomemben temelj vodne kompetence varnega plavalca.²

Starši in učitelji (izraz učitelj uporabljamo za vsako osebo, ki lahko skladno z zakonodajo poučuje plavanje) se moramo zavedati, da bo plavalni začetnik s svojim učenim napredkom in telesnim razvojem lahko postal tudi navdušenec nad različnimi plavalnimi dejavnostmi in

drugimi vodnimi športi, pri katerih je znanje plavanja nujen pogoj varnosti. Plavalni napredek pa lahko učenca zavede, ga zaslepi, da preceni svoje znanje in sposobnosti ter se vodnih športov loti preveč pogumno in/ali brezbrizno. Tveganje za nesrečo je še toliko večje, ker se večina plavalnih dejavnosti in vodnih športov izvaja:

- v naravnem okolju, pogosto v plavalniških brez prisotnega reševalca iz vode, in v pogojih, ki se lahko zelo hitro spremenijo.
- z uporabo dodatne opreme, pri kateri ob neveščem rokovanju lahko pride do poškodbe ali zaradi udarca celo do nezvesti.

To sta vsaj dva razloga, zakaj je uporaba rešilnih jopičev pri večini plavalnih dejavnosti (plavanje v morju, vodne atrakcije v vodnih parkih itd.) in vodnih športov (veslanje na deski stoje, jadranje na deski, vožnja v različnih plovilih itd.) predpisana. Zaradi tega varnostnega pogoja se je število utopitev pri dejavnostih, ki uporabljajo različna plovila, ponekod po svetu celo prepolovilo.³



Rešilni jopič je obvezna oprema pri večini plavalnih dejavnosti in vodnih športov. (foto Jernej Kapus)

VRSTE REŠILNIH JOPIČEV

Rešilne jopiče lahko razdelimo na napihljive in tiste iz pene. Napihljiv jopič je sestavljen iz neprepustne podloge. Podloga je všita v telovnik iz blaga, ki se napolni s plinom iz jeklenke. Nekateri se napihnejo samodejno, ko pridejo v stik z vodo, drugi mehansko s potegom vrvice. Obe vrsti lahko tudi sami napihnemo in jih izpraznimo. Pri jopiču iz pene so v tkanino telovnika všiti bloki pene. Obe vrsti imata svoje prednosti in slabosti (Preglednici 1 in 2).⁴

Preglednica 1

Prednosti in slabosti napihljivega jopiča

PREDNOSTI	SLABOSTI
• Ko ga ne uporabljamo, zaseda manj prostora. • Z njim smo bolj okretni, lažje opravljamo različna dela in zapuščamo plovilo. • V njem zasedemo manj prostora na različnih plovilih. • Z njim je manjša možnost poškodb pri skoku (na noge) v morje. • V vodi se lahko sam aktivira.	• Sprožilni mehanizem lahko odpove. • Če ga prerežemo, se izprazni. • Potrebuje redne preglede in skrbno vzdrževanje. • Shranjevati ga je treba v suhem prostoru. • Jeklenko s plinom je treba kupiti in preveriti njen rok trajanja.

Preglednica 2

Prednosti in slabosti jopiča iz pene

PREDNOSTI	SLABOSTI
• Vedno deluje, ni tveganja, da se ne bi napihnil. • Deluje tudi prerezan. • Toplotno izolira. • Ne zahteva posebne nege.	• Omejuje gibanje na krovu in v vodi. • Ni ga mogoče prilagoditi glede na našo telesno zgradbo. • Je velik in ga ni mogoče zložiti. • Na voljo ni veliko bolj sodobnih modelov in dodatne opreme.

Rešilne jopiče delimo tudi glede na velikost vzgona, ki ga ustvarjajo:⁴

- Plavalni jopič, ki nudi 50 Newtonov vzgona. V to skupino spadajo različni telovniki, ki so bolj plavalni pripomočki, kot rešilni jopiči. V njem je možno plavati, nudi pa premalo vzgona, da bi omogočil plavalnim začetnikom, da se obdržijo na gladini. Namenjen je predvsem za vožnjo z vodnim skuterjem ali kajakom ter za vodne športe na mirnih vodah. Ni pa primerna zaščita pri jadranju.⁴
- Rešilni jopič, ki nudi 100 Newtonov vzgona. Tak rešilni jopič nas obdrži na gladini in nas v največ desetih sekundah obrne iz prsnega v hrbtni položaj. Opremljen je z odsevnimi elementi in s piščalko. Za jadranje na mirnem morju je ta vrsta jopiča dovolj.⁴
- Rešilni jopič za odprto morje, ki nudi 150 Newtonov vzgona. V to skupino spadajo rešilni jopiči za plovbo na odprtem morju. Jopič je samonapihljiv, lahko pa ga napihnemo tudi sami. V največ petih sekundah nas obrne iz prsnega v hrbtni položaj. Opremljen je z odsevnimi elementi, s piščalko, z zanko za privezovanje na čoln in z lučko.⁴
- Poklicni rešilni jopič, ki nudi 275 Newtonov vzgona. V to skupino spadajo rešilni jopiči za jadranje v najzahtevnejših pogojih. Jopič je zasnovan tako, da nas v petih sekundah obrne iz prsnega v hrbtni položaj tudi takrat, ko smo oblečeni v težka jadralska oblačila.⁴

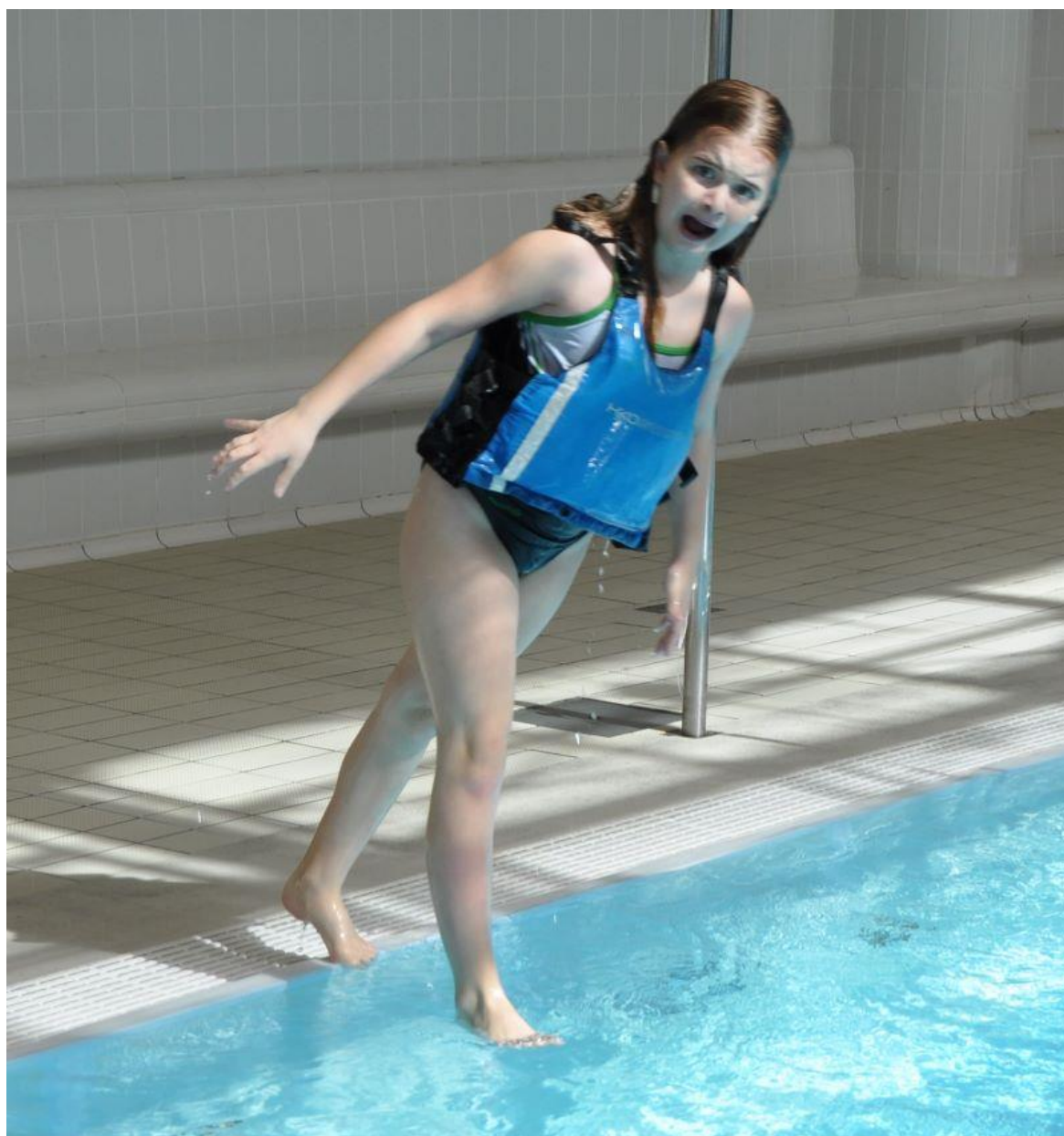
Rešilni jopič mora ustrezati certifikatu varnosti, uporabniki pa si ga moramo znati nadeti in primerno ter pravilno uporabljati. Pri tem sledimo navodilom proizvajalca.

UČITELJ S POUČEVANJEM RAZVIJA SPRETNOST IN ZAVEDANJE O UPORABI REŠILNEGA JOPIČA

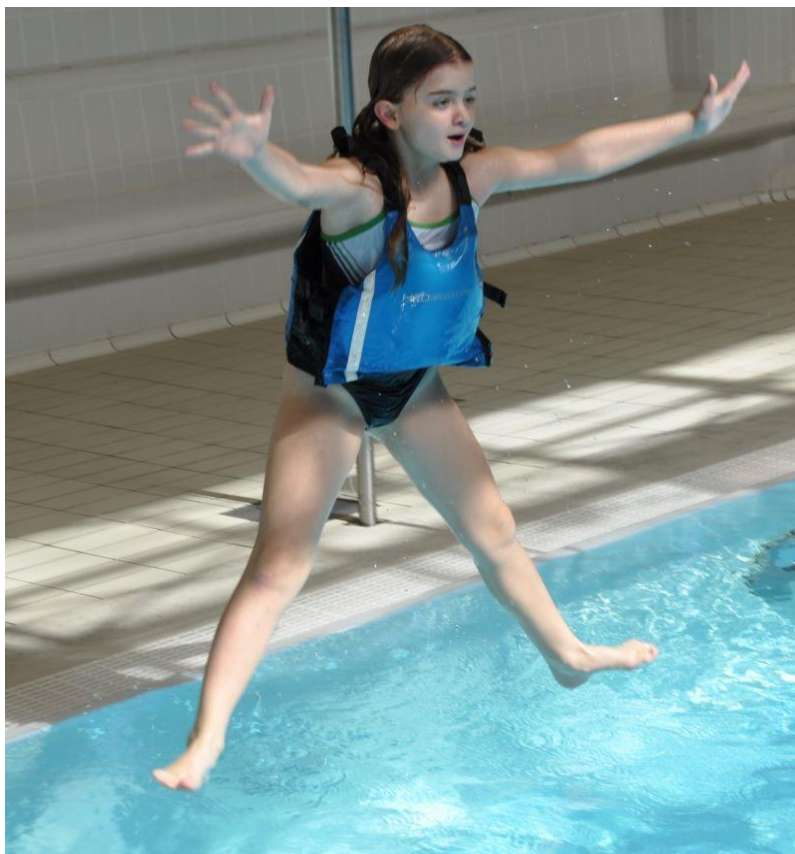
Učitelj mora spodbujati uporabo rešilnega jopiča. Učencu predstavi, kdaj ga uporablja in kako rokuje z njim. Slednje naj bo tudi v obliki praktičnega izkustva. Spretnost plavanja z rešilnim jopičem spada med spretnosti, ki se nanašajo na okolje (sem uvrščamo še spretnost plavanja v obleki in spretnost plavanja v odprtih vodah). To pomeni, da učitelj poučuje vse spretnosti vodne kompetence, ki se neposredno nanašajo na učenca, še v različnem okolju (z rešilnim jopičem, z obleko, v valoviti vodi, v razburkani vodi, v vodi s tokom, v hladni vodi ...). Pri tem mora seveda poskrbeti, da so tudi zahtevnejši pogoji za učenca še vedno varni in nadzorovani.

Učenec naj si rešilni jopič obleče in (z njim):

- pade in skoči na noge v vodo,
- v različnih položajih vadi izdihovanje v vodo (naslovna slika članka prikazuje pihanje mehurčkov med lebdenjem na gladini z rešilnim jopičem; foto Jernej Kapus),
- lebdi in plava v hrbtnem ali pokončnem ali prsnem položaju,
- se čelno ali vzdolžno obrača iz hrbtne v prsni položaj ali obratno,
- spreminja smeri v levo ali desno med plavanjem v prsnem ali hrbtnem položaju,
- vadi izhode iz plitve ali globoke vode ali po stopnicah, ki so spolzke (če je mogoče).



Padec na noge v vodo z rešilnim jopičem. (foto Jernej Kapus)



Skok na noge v vodo z rešilnim jopičem. (foto Jernej Kapus)



Lebdenje na gladini v bombici z rešilnim jopičem. (foto Jernej Kapus)



Lebdenje na gladini v zvezdici z rešilnim jopičem. (foto Jernej Kapus)



Plavanje v hrbtnem položaju z rešilnim jopičem. (foto Jernej Kapus)



Plavanje v prsnem položaju z rešilnim jopičem. (foto Jernej Kapus)

Te naloge niso enostavne. Rešilni jopič sicer poveča učenčevo plovnost, vendar mu predstavlja tudi neroden oklep, ki ga pri teh gibanjih ovira. Na tak način bo učenec spoznal, da so lahko njegovo znanje in sposobnosti tudi omejene, ter se začel zavedati, da je **uporaba rešilnega jopiča nujna samozaščita pred težavami v vodi ali celo utopitvijo.**

VIRI

¹Strnad, Ž. (2021). *Kako izbrati pravi rešilni jopič?* <https://wasup.si/blogs/blog/kako-izbrati-pravi-resilni-jopic>

²Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

³Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J., McCallin, T., Shenoi, R., Yusuf, S., Hoffman, B. in Weiss, J. (2019). Prevention of Drowning. *Pediatrics*, 143(5), 1–11.

⁴Rešilni jopič: Ali potrebujete svojega? <https://www.yachting.com/sl-si/news/life-jacket-do-you-need-your-own>

Spretnost plavanja v obleki



Pri nepričakovanih padcih v vodo smo običajno oblečeni. Pri tem moramo čim hitreje in čim bolj preudarno oceniti okoliščine. Če je mogoče, poskušamo čim prej (glede na pogoje) oblečeni zapustiti vodo. To ni enostavno, zato je pomembno, da učenec izkusi takšne okoliščine. Tako bo boljše pripravljen za morebitno samoreševanje, obenem pa bo spoznal, da je spretnost plavanja v obleki pomembna osnova vodne kompetence varnega plavalca.

UVOD

Pri nepričakovanih padcih v vodo smo običajno oblečeni. Splošno prepričanje je, da se moramo v takih okoliščinah čim hitreje sleči, saj nas obleka vleče navzdol. Vendar so raziskave pokazale, da temu ni tako. Vsaj prvi dve minuti, ko se obleka še ne napije vode in je zrak ujet med plasti oblačil, je naša plovnost večja kot običajno. Še nepremočena zimska oblačila nam dodajo približno 45 Newtonov dodatnega vzgona. Če je plasti oblačil manj, se tudi dodatni vzgon zniža na 25 Newtonov pri spomladansko/jesenskih oblačilih in na 7 Newtonov pri poletnih oblačilih.¹

Kljub dodatnemu vzgonu pa nekaterim ljudem oblačila zmanjšajo spretnost obdržanja na gladini (lebdjenja ali plavanja na mestu) in premikanja po njej (plavanja).³ To je odvisno od:

- obleke in obutve. Če smo oblečeni v okornejšše delovne kombinezone in težke čevlje, se bomo težje obdržali na gladini in plavali.⁴
- naše zgradbe telesa in spretnosti plavanja. Bolj kot smo plovni in bolje kot plavamo brez obleke, manj težav bomo imeli z obdržanjem na gladini ter s plavanjem v obleki.^{1,5}

Med plavanjem namreč obleka poveča upor in nam ovira gibanje rok ter nog, zato je poraba energije večja. Utrujenost in izčrpanost se pri plavanju z obleko pojavita hitreje, kakor brez nje.⁵ To še posebej velja za načine plavanja, pri katerih vračamo roke nad gladino (kravl, hrbtno ...).⁵



Učenec mora izkusiti, da je v obleki lažje plavati z vračanjem rok pod gladino (žabje plavanje leve plavalke), kakor z vračanjem rok nad gladino (kravl desne plavalke). (foto Jernej Kapus)

Ob večji plovnosti nam obleka nudi tudi toplotno izolacijo. Voda se namreč ulovi med plasti oblačil in v obleko samo; ker ne kroži, jo telo ogreje.

Če pademo oblečeni v vodo, moramo čim hitreje in čim bolj preudarno oceniti okoliščine. Glede na predstavljene rezultate raziskav je priporočljivo, da poskušamo vodo čim prej (glede na pogoje) oblečeni zapustiti. Če je za to potrebno krajše plavanje, se pred tem ne slečemo, temveč plavamo v obleki v prsnem ali hrbtnem položaju, pri čemer vračamo roke pod gladino (žabje plavanje, meduza).

Če vode ne moremo hitro zapustiti, ostanemo oblečeni in poskušamo lebdeti na gladini ali plavati na mestu v hrbtnem položaju ter pri tem iskati pomoč. Smo glasni, rok ne dvigujemo iz vode. Če imamo težave obdržati se na gladini, se sezujemo in postopno slačimo.

Redkeje (pri padcu v reko ali z večjega plovila) je za rešitev na kopno treba plavati dlje. Takrat se sezujemo in postopno odvržemo oblačila. Zaradi obleke bomo namreč hitreje utrujeni in tako izčrpani, da ne bomo mogli več nadaljevati s plavanjem. To velja tudi za plavanje (samoreševanje) v mrzli vodi, kjer negativni učinki obleke (večji upor in oviranje gibanja okončin) hitro premagajo pozitivne učinke (toplotna izolacija). Zato bomo v mrzli vodi prej prenehali s plavanjem v obleki zaradi utrujenosti/izčrpanosti, kot pa zaradi podhladitve.⁷

Pred izhodom iz vode se je smiselno sleči, še posebej takrat, ko gladina in kopno nista v približno enaki višini. Izkazalo se je namreč, da je prehod na kopno bistveno težji v obleki, kot brez nje ali z rešilnim jopičem.⁸ To ne velja pri krajšem plavanju (ko smo še oblečeni) in izhodu iz hladne ali mrzle vode. V takih pogojih obleka namreč predstavlja pomembno zaščito pred izgubo toplote in posledično podhladitvijo. To pa je stanje, ki nam zmanjša moč oprijema in sposobnost obdržanja za trdno oporo na kopnem.⁹

Pri vseh rešitvah je ključna začetna presoja lastnih sposobnosti in znanja ter pogojev. Ta presoja je lažja, če imamo s plavanjem v danih pogoji že izkušnje, kar pomeni, da smo že bili kdaj oblečeni v vodi, da smo plavali v valoviti ali mrzli vodi, da smo iskali primeren izhod iz vode in da smo varno prešli na kopno.

KAKO UČITELJ POUČUJE SPRETNOST PLAVANJA V OBLEKI

Večina ljudi nima izkušnje plavanja v obleki. Zato takšne okoliščine običajno podcenjujejo. To še posebej velja za mlade, adolescente in tudi za nekatere odrasle.⁶ Ko to enkrat poskusijo, ugotovijo, da je bistveno težje, kot so pričakovali. Zato je dobrodošlo, da učitelj s poučevanjem plavanja omogoči učencu tudi to izkušnjo. Le na takšen način ga nenaden padec v obleki v vodo in reševanje iz nje ne bosta tako presenetila, da bi se začel utapljati.

Spretnost plavanja v obleki spada med spretnosti, ki se nanašajo na okolje (sem uvrščamo še spretnost plavanja z rešilnim jopičem in spretnost plavanja v odprtih vodah). To pomeni, da učitelj poučuje vse spretnosti vodne kompetence, ki se neposredno nanašajo na učenca, še v različnem okolju (z rešilnim jopičem in obleko, v valoviti vodi, razburkani vodi, vodi s tokom, hladni vodi ...). Pri tem mora seveda poskrbeti, da so tudi zahtevnejši pogoji za učenca še vedno varni in nadzorovani. Učenec naj torej oblečen (na začetku v lahka poletna oblačila, kasneje pa učitelj vaje otežuje s postopnim dodajanjem obleke ali posameznih slojev oblačil):

- pade in skoči na noge v vodo,
- v različnih položajih vadi izdihovanje v vodo,
- lebdi in plava v hrbtnem ali pokončnem ali prsnem položaju (naslovna slika članka prikazuje lebdenje na gladini in zvezdici z obleko; foto Jernej Kapus). Tako bo učenec spoznal, kateri način mu bo najbolj koristil, če slučajno pade oblečen v vodo,
- se čelno ali vzdolžno obrača iz hrbtnega v prsni položaj ali obratno,
- spreminja smeri v levo ali desno med plavanjem v prsnem ali hrbtnem položaju,
- vadi izhode iz plitve ali globoke vode ali po stopnicah, ki so spolzke (če je možno).



Učenci vadijo padce v vodo z obleko in brez nje. (foto Jernej Kapus)



Pihanje mehurčkov med lebdjenjem z obleko. (foto Jernej Kapus)



Lebdenje na gladini v bombici z obleko. (foto Jernej Kapus)

Glede na to, da se pri samoreševanju načeloma v vodi ne slačimo, naj bo ta naloga le dodatna, da učenec ugotovi, kako zahtevno je lahko to opravilo.



Slačenje v vodi naj bo le dodatna vaja spretnosti. (foto Jernej Kapus)

Učenec naj poskuša plavati tudi obut. Nekateri čevlji so iz lahkih materialov, ki mu bodo vzgon dodali, drugi so težki in robustni. Te se naj uči sezuti v vodi.² Zaradi kopališkega reda in vzdrževanja čistoče bo učitelj verjetno težje organiziral pouk in vadbo plavanja v obleki v bazenskem kopališču. Priporočljivo je, da to izvede v morju ali jezeru, v okviru poletne šole v naravi ali podobnih taborov na obali. Učenec naj za omejene vaje uporabi že umazana oblačila, ki jih lahko nato v sončnem vremenu hitro osuši.

Z usvajanjem spretnosti plavanja v obleki učenec spozna, da je potrebno več napora kot običajno, a je tako boljše pripravljen za samoreševanje pri nepričakovanih padcih v vodo. Spretnost plavanja v obleki je torej pomembna spretnost vodne kompetence varnega plavalca, ki se jo preverja s [preizkusom za stopnjo srebrnega delfina](#).

VIRI

Barwood, M. J., Bates, V., Long, G. in Tipton, M. J. (2011). "Float First": Trapped air between clothing layers significantly improves buoyancy on water after immersion. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5(2), 147–163.

²Connolly, J. (2014). "Drowning: The First Time Problem." *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(1), 66–72.

³Stallman, R. K., Laakso, B. W. in Kjendlie, P-L. (2011). A comparison of performance on a 200m combined test with and without outer clothing. V J. Scarr, M. Sharp, M. Smeal in H. Khoudair (ur.) *Proceedings of the World Conference on Drowning Prevention* (str. 32). Da Nang, Vietnam.

⁴Amtmann, J. A., Harris, C., Spath, W. in Todd, C. (2012). Effects of standard labor-wear on swimming and treading water. *Intermountain Journal of Sciences*, 18(1-4), 49–54.

⁵Moran, K. (2014a). Can you swim in clothes? An exploratory investigation of the effect of clothing on water competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(4), 338–350.

⁶Moran, K. (2015) "Can You swim in Clothes? Reflections on the Perception and Reality of the Effect of Clothing on Water Competency." *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(2), 1–20.

⁷Bowes, H., Eglin, C. M., Tipton, M. J. in Barwood, M. (2016). Swim performance and thermoregulatory effects of wearing clothing in a simulated cold-water survival situation. *European Journal of Applied Physiology*, 116, 759–767.

⁸Moran, K. (2014b). Getting out of the water – how hard can that be? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(4), 321–333.

⁹Golden, F. in Tipton, M. (2002). *Essentials of sea survival*. Human Kinetics.

Spretnost plavanja v odprtih vodah



V primerjavi z bazenskimi kopališči je plavanje v odprtih vodah (reke, jezera, morje) zaradi okoliščin, ki so lahko zelo različne, hitro spremenljive in zato nevarnejše, poseben izziv. Zato se naj učenec preizkusi tudi v plavanju v odprtih vodah, saj je primerno ravnanje pri takšni izkušnji pomemben temelj vodne kompetence varnega plavalca.

UVOD

Poletje, sonce, morje, jezera ... hja. Včasih živimo za to, da plavamo in pri tem uživamo v vodnem okolju, spet drugič plavamo zato, da (pre)živimo. Plavanje v odprtih vodah je čudovito, saj tam ni motečih obratov na koncu plavalne steze in za marsikoga morda dolgočasnega plavanja gor in dol po (pre)kratkem bazenu. Vendar pozor! Večina utopitev se zgodi v odprtih vodah, kot so reke, jezera in morje.¹ Običajno gre za plavališča, torej vodne površine, kjer ni nadzora reševalca in ustrezne reševalne opreme. Odprte vode ustvarjajo okoliščine, ki so lahko zelo različne, hitro spremenljive in so za to nevarnejše. Zato je

spretnost plavanja v odprtih vodah pomemben temelj vodne kompetence varnega plavalca.² Sestavljena je iz samozaščitnega obnašanja, poznavanja okolja in prepoznavanja nevarnih okoliščin ter spretnosti samoreševanja pri nepričakovanih težavah (padec v deročo, razburkano ali mrzlo vodo) v odprtih vodah.

SAMOZAŠČITNO OBNAŠANJE PRI PLAVANJU V ODPRTIH VODAH

Če želimo plavati v odprti vodi, je najvarneje izbrati naravno kopališče, torej vodno površino, ki je urejena skladno s predpisi. V takih kopališčih plavajmo le znotraj označenega dela, kamor plovila ne smejo in za varnost skrbi tudi reševalec iz vode. Plavanje zunaj naravnih kopališč, torej v plavalniščih, je nevarnejše. Če se vendarle lotimo tega, upoštevajmo naslednja priporočila:^{3,4}

1. Pred plavanjem skrbno razmislimo o plavalni razdalji, ki mora biti prilagojena našemu plavalnemu znanju in sposobnostim ter trenutnemu počutju. Pri tem upoštevajmo tudi vodne tokove in vetrove. Pozorno poslušajmo tudi vremensko napoved in ob nenadnem poslabšanju vremena in drugih pogojev plavanja takoj zapustimo vodo. Bodimo pozorni na morebitna opozorila ali svarila.
2. Nikoli ne smemo v vodo, če smo pod vplivom alkohola ali drugih psihotropnih snovi.
3. Vsaj uro po zaužitju obilnejšega obroka se izogibajmo dejavnostim v vodi.
4. Da se izognemo žgočemu soncu, se med 11. in 16. uro v vodi ne zadržujmo dolgo. Plavalno vadbo načrtujmo v zgodnjih dopoldanskih ali poznih popoldanskih urah. Pred plavanjem si zaščitimo kožo z ustreznimi zaščitnimi kremami, ki imajo dovolj visok faktor in filter, ki preprečuje škodljive vplive UVA in UVB žarkov. S kremo se ponovno namažemo po vsakem kopanju ali plavanju.
5. V hladnejši vodi moramo nositi neoprensko obleko ali vsaj obleko z UV-filtrom, ki ščiti kožo pred opeklinami, in očala, ki ščitijo oči pred slano vodo.
6. Če je vodna gladina preveč valovita, ne vstopajmo v vodo. Če že vstopamo, se predhodno prepričajmo o varnem izstopu.
7. Preden gremo v vodo, obvestimo nekoga (sorodnika, prijatelja), ki bo na kopnem, kdaj, kam in za koliko časa gremo plavat.
8. Plavajmo v paru ali večji skupini čim bližje obali (naslovna slika članka; foto Rok Zajec). Plavalni partner nam bo dal občutek varnosti; spoštujmo pravilo, da oba paziva drug na drugega in si pomagava pri utrujenosti ali krču.

9. Da bomo bolj vidni, nosimo svetlo plavalno kapo, za pas pa si pritrdimo vrvico z bojo, ki jo med plavanjem vlečemo za seboj. Če plavamo daljšo razdaljo, na boji vlečemo s seboj tudi plastenko s pijačo. Dolgotrajno plavanje namreč lahko povzroči dehidracijo, zato moramo piti veliko vode. V morju nikar ne pijmo slane vode, ki nas še bolj dehidrira.
10. Izogibajmo se plavanju čez zalive.
11. Če ne znamo dobro plavati, se izogibajmo delom z globoko vodo.
12. Če zaidemo v težave, ostanemo mirni, uležemo se v hrbtni položaj na gladino, mahajmo z roko in kličemo na pomoč.
13. Pri skokih v vodo moramo biti pozorni na primerno globino vode (pri tem v morju upoštevajmo tudi plimovanje) in na prisotnost plovil ter drugih plavalcev.

MORJE IN JEZERA

Plavanje v morju in v manjši meri v jezeru se razlikuje od plavanja v bazenu. Valovi in tokovi ter vremenske razmere so lahko zelo spremenljivi in nepredvidljivi. Zato bodimo previdni.

Bodimo pozorni na valovanje

Podobno kot ljudje hodimo, morje, in v manjši meri jezero, valovi. Valovanje je posledica vrtenja zemlje okoli svoje osi in vetrov na gladini. Če ima veter stalno smer, so valovi dolgi in enakomerni, kadar pa piha burja, ki je sunkovit veter, so kratki in odsekani. Valovi le gladina, v globini je voda mirna.⁵ Podatki o valovanju morja (glede na stanje morja, ki ga opredeljuje Douglasova lestvica) so sicer sestavni del vsake vremenske napovedi.⁶ Zato jo pozorno spremljajmo in upoštevajmo opozorila.

Preglednica 1

Stanja morja opredeljuje Douglasova lestvica

Stanje morja		Višina valov (m)	Izgled morja
0	mirno (gladko, zrcalno, brezvetrje)	0	More je gladko, izgleda kot zrcalo, ni vetra.
1	mirno – rahlo vzvalovano	0 - 0,1	Rahlo vzvalovano, majhni valovi oziroma nagubano morje.
2	slabo razburkano	0,1 - 0,5	Zelo majhni valovi, ki se ne lomijo.
3	rahlo razburkano	0,5 - 1,2	Manjši valovi, vrhovi valov se že lomijo.
4	zmerno razburkano	1,25 - 2,5	Daljši valovi, pojavi se morska pena, morje začne pršeti.
5	razburkano	2,5 - 4	Valovi se neprekinjeno penijo, pena z vrhov valov prši.
6	zelo razburkano	4 - 6	Visoki valovi se močno penijo, morska pena v obliki gostih prog prši, morje se začne valjati.
7	visoko - težko	6 - 9	Visoki valovi se močno penijo in se začenjajo rušiti. Morska pena prši v gostih progah, ki prekrivajo valove in zmanjšuje vidljivost.
8	zelo visoko - zelo težko	9 - 14	Valovi so izjemno visoki. Bližnja plovila izginjajo iz vidnega polja. Veter lomi vrhove vseh valov. Zrak je poln morske pene, ki prehaja v morski dim in močno zmanjšuje vidljivost.
9	izredno visoko - izredno težko	> 14	Valovi različnih smeri se medsebojno križajo. Prihaja do interference valov. Valovi se lomijo in rušijo. Višino in dolžino valov je težko opisati.



V razburkano morje ne vstopamo. (foto Jernej Kapus)

V zmerno razburkano vodo ne vstopamo. Če se vendarle znajdemo v močnejšem valovanju, poskušamo z opazovanjem najti ustrezen izhod iz vode, npr. položnejšo obalo, ki je v zavetrju, manj na udaru valov. To je običajno za pomolom ali rtom ali večjo skalo. Poskušamo plavati do tja, se izhodu približati v hrbtnem položaju z nogami naprej in čim prej stopiti na noge ter zapustiti vodo. Pri tem opazujemo valovanje in poskušamo prepoznati zatišje med valovi. Valovi prihajajo namreč v nizih. Ko so različna valovanja usklajena, so valovi največji in je naš izhod bistveno težji kot takrat, ko se niz konča (in usklajenosti med valovanji ni več) ter se gladina za trenutek umiri.⁷ Zatišje izkoristimo za lažji in bolj varen izhod iz vode. Zelo dobrodošlo je, če smo pri tem obuti, da si ne poškodujemo stopal.

Proti morskemu toku se ne borimo

Med plavanjem v morju se nam zgodi, da kar naenkrat začutimo hladen pas vode, močnejšo silo ali vrtimec vode. To je morski tok, ki je posledica zemljinega vrtenja, temperaturnih razlik morske vode, vetrov in različne slanosti morja. Na tokove vpliva tudi reliefna značilnost obale in morskega dna. Morski tok je lahko hladen ali topel. Posledica tokov pa sta segrevanje in ohlajanje zraka.⁹ Močnejše morske tokove lahko povzroči močnejši veter, deloma tudi plimni tokovi (pri izrazitejši razliki med plimo in oseko) ter izlivi rek z večjimi pretoki. Ob močnejših vetrovih smer tokov na gladini sledi (približno) smeri vetra, že omenjeni lokalni vplivi pa lahko smer spremenijo tako, da tokovi na gladini sledijo obliki obale.⁸

Pred vstopom v vodo se pozanimajmo o lokalnih tokovih. Če se vendarle znajdemo v močnejšem toku, je pomembno, da se z njim ne borimo, temveč ga izkoristimo. Plavajmo s tokom vzporedno z obalo (in ne proti obali), dokler se varno ne umaknemo iz toka ali pa nas sam tok naplavi na obalo. Če ne moremo odplavati iz toka, plavajmo v hrbtnem položaju in počakajmo na pomoč. Ostanemo v globljih vodah, da nas ne potisne na plitve skale ali grebene.^{3,4}

Odprte vode so tudi hladne in celo zelo mrzle

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da je za plavanje najprimernejša temperatura vode od 25 do 30°C.¹⁰ Če je temperatura vode nižja od 21°C, govorimo o mrzli vodi.¹¹ Ob hotenem ali nehotenem (padec) vstopu v hladno, mrzlo ali ledeno vodo se naše telo odzove s hitrim in plitkim dihanjem, z zvišano frekvenco srca, s periferno vazokonstrikcijo in s povišanim krvnim pritiskom. Govorimo o šoku mrzle vode, torej o reakcijah telesa, ki so posledica povečanega delovanja simpatičnega živčnega sistema, njihova velikost pa je odvisna od tega, kako nizka je temperatura vode.¹² **Nenadzorovano dihanje poveča nevarnost vdiha vode in posledično utopitve. Zelo se poslabša tudi naša spretnost plavanja.**



Pozimi so temperature odprtih voda tako nizke, da doživimo šok, če slučajno pademo v njih. (foto Samo Jeranko)

Če pademo v vodo oblečeni, se v takih trenutkih ne slačimo (obleka nam poveča plovnost in nudi toplotno izolacijo) in ne plavamo proti obali (kakor pri padcu v vodo z višjo temperaturo, na katero smo bolj navajeni), temveč se moramo postaviti v položaj zvezdice na gladini (lebdimo ali plavamo na mestu na gladini v hrbtnem položaju) in se zavestno osredotočiti na umiritev dihanja, torej na globlje in bolj umirjene vdihe ter izdihe.¹³ Šok mrzle vode doseže vrh v obdobju od 20. do 90. sekunde in mine po treh do petih minutah, dihanje se umiri in frekvenca srca se zniža na vrednosti pred padcem v vodo.

Ko šok mrzle vode mine, ostanemo na gladini v hrbtnem položaju in poskušamo najti pomoč. Smo glasni, rok ne dvigujemo iz vode. Takrat smo tudi ponovno sposobni plavati, vendar le krajšo razdaljo.¹² Mrzla voda namreč zelo poslabša našo koordinacijo in zmanjša mišično moč ter posledično spretnost plavanja. Ugotovili so, da tudi pri zelo dobrih plavalcih plavanje v mrzli vodi ne sme biti daljše od 1300 metrov. Če se odločimo za plavanje, se postopno slačimo, kajti v mrzli vodi negativni učinki obleke (večji upor in oviranje gibanja okončin) hitro premagajo pozitivne učinke (toplotna izolacija, zračni mehurčki). Zato bomo s plavanjem v obleki prej prenehali zaradi utrujenosti/izčrpanosti, kot pa zaradi podhladitve.¹⁴

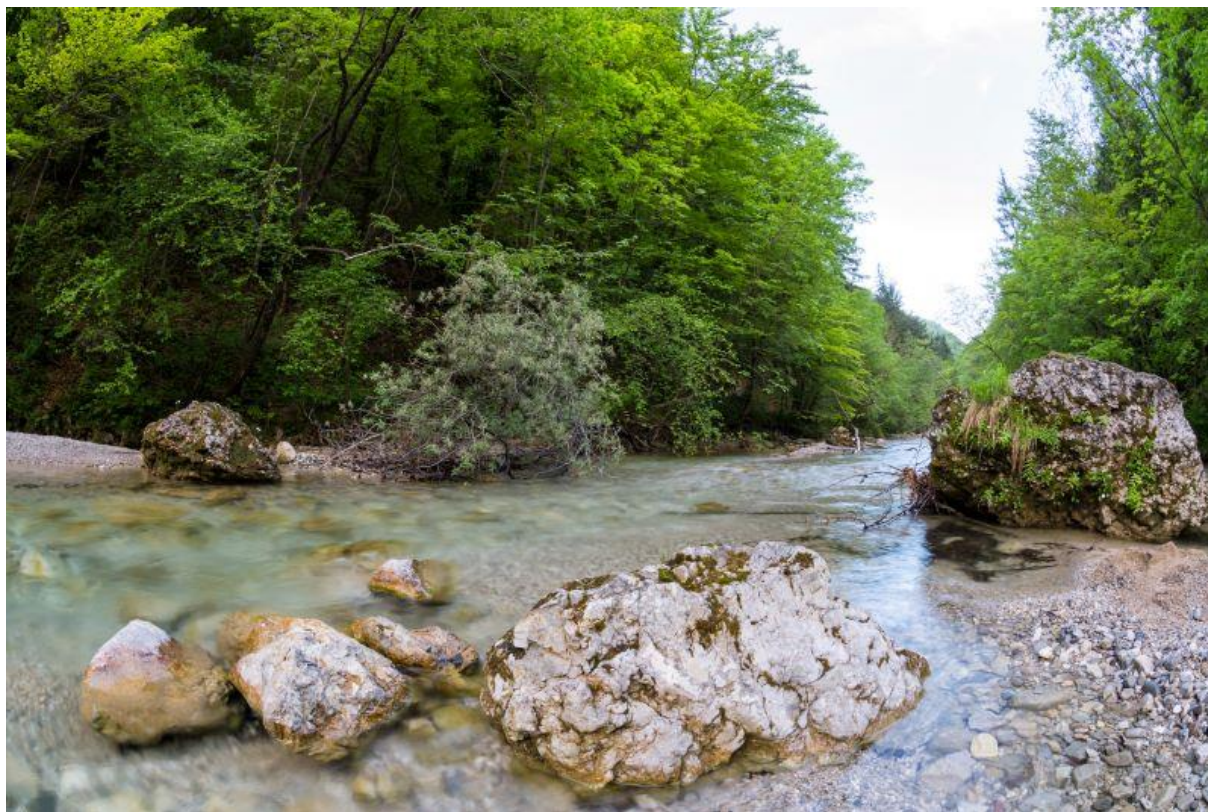
REKE

Reka je sestavljena iz zgornjega, srednjega in spodnjega toka. Zgornji tok ima največji strmec in največjo moč. Običajno je neenakomeren, živahen in ponekod je reka celo deroča. Reka ob zmanjšanju strmca preide v svoj srednji oziroma spodnji tok, kjer je rečna dolina širša. Tako pride do prostora za vijuganje. Teče počasneje in ima manjšo moč. V spodnjem toku reka teče najpočasneje, vijuga in se cepi na rokave. Tok je v tem delu najmanj močan.⁵ Hitrost vode je največja na sredini reke malo pod vodno gladino in se zmanjšuje proti dnu in proti bregu. Trenje vode ob breg povzroči vijačno gibanje vode med bregom in glavnim tokom. Takšno gibanje potiska plavajoče predmete proti sredini reke. Na zavoju se največja hitrost vode v reki premakne proti zunanjemu delu zavoja, kjer nastaja erozija. Pri ostrem zavoju začne reka spodjedati zunanji breg in nanašati usedline pod glavnim tokom na notranjo stran zavoja. Tako nastanejo značilnosti rečnega zavoja. Notranji del zavoja je plitek s počasnim tokom, zunanji pa globok in hiter.¹

V reko ne vstopamo, še posebej ne, če je deroča in če je ne poznamo. Po njej se lahko hoteno (z znanjem, izkušnjami in ustrezno opremo, ki vključuje čelado, rešilni jopič ter neoprensko obleko z obuvalom) ali nehoteno (po nepričakovanem padcu v vodo) spuščamo. Spuščamo se in/ali plavamo v hrbtnem položaju, z nogami naprej v smeri vodnega toka. S soročnimi zaveslaji skušamo ohranjati zeleno smer plavanja. Noge imamo tik pod gladino. Ta položaj nam omogoča lažje dihanje in pregled nad smerjo. Udarce v ovire prestrežemo s stopali, ki so najmanj občutljiva. Pri prehodu ovire, kot so debla, se moramo obrniti z glavo naprej in plavati proti oviri ter jo preplezati s pomočjo toka. Paziti moramo, da nas ne odnese pod oviro ali postavi vzporedno z njo, kar lahko povzroči zagozditev.¹

Pri spuščanju in/ali plavanju se moramo izogibati podirajočih valov ali jih preplavati ob robu, kjer so najšibkejši. Podirajoči val nas običajno ne bo zadržal. Večji podirajoči val, imenovan tudi naravni jez, pa nas lahko dlje zadrži. V tem primeru se moramo potopiti v padajoči tok tik pred njim, da nas njegov talni tok odnese skozenj in nas spusti na gladino. V kolikor nosimo rešilni jopič, ga moramo pri tem sleči, saj ovira potopitev. Podobno velja tudi za samoreševanje iz umetnega jezu.¹

Ko voda to dopušča (mirnejši del reke), poskušamo čimprej preiti v učinkovitejše plavanje v prsnem položaju (kravl ali prsno) proti bregu, ki omogoča izstop (v notranjem delu zavoja).¹



Okoliščine v rekah so lahko zelo varljive, zato v nje ne vstopamo. (foto Samo Jeranko)

KAKO UČITELJ POUČUJE SPRETNOST PLAVANJA V ODPRTIH VODAH

Spretnost plavanja v odprtih vodah je ena od spretnosti, ki se nanašajo na okolje (sem uvrščamo še spretnost plavanja z rešilnim jopičem in spretnost plavanja v obleki). To pomeni, da učitelj poučuje vse spretnosti vodne kompetence, ki se neposredno nanašajo na učenca, še v različnem okolju (z rešilnim jopičem, z obleko, v valoviti vodi, v razburkani vodi, v vodi s tokom, v hladni vodi ...). Pri tem mora seveda poskrbeti, da so tudi zahtevnejši pogoji za učenca še vedno varni in nadzorovani. Učenec naj tudi raznolike pogoje odprte vode (valovita, razburkana, hladnejša voda, voda s tokom) izkoristi, da:

- pade in skoči na noge v vodo,
- v različnih položajih vadi izdihovanje v vodo,
- lebdi in plava v hrbtnem ali pokončnem ali prsnem položaju,
- se čelno ali vzdolžno obrača iz hrbtnega v prsni položaj ali obratno,

- spreminja smeri v levo ali desno med plavanjem v prsnem ali hrbtnem položaju,
- vadi izhode iz plitve ali globoke vode ali po stopnicah, ki so spolzke (če je mogoče).

Učenec naj te naloge preizkusi tudi, ko je utrujen. Pogoje valovite vode lahko učitelj ustvari že z enostavnim škropljenjem in valovanjem v plitvini bazena, lahko pa izkoristi različne bazene z valovi ali vodnim tokovi ali plavalne kanale v vodnih parkih. Najlažje pa to izkušnjo ponudi v šoli v naravi s plavalnimi dejavnostmi, ki jo organizira v naravnem kopališču. V naravnem kopališču so pogoji bolj spremenljivi kot v bazenskih kopališčih. Ker pa mora biti prisotna reševalna služba z ustrezno opremo, učitelj vseeno lahko varno izvede pouk.

V šoli v naravi naj učenec praktično in teoretično spozna novo okolje. Slednje lahko učitelj organizira tudi s pomočjo medpredmetnega povezovanja geografije, biologije in športa. Varen plavalec mora vedeti, kako naj izkoristi dane pogoje odprtih voda in kako naj se v njih udeležuje, da ne bosta ogrožena njegovo zdravje in življenje. Zato se mora naučiti prepoznavati nevarnosti, oceniti tveganje (tudi glede na svoje sposobnosti) in razumeti ter prepoznati spremembe pogojev. Morda je učitelju najlažje začeti tako, da z učenci skupaj spremlja vremensko napoved za naslednje dni. Glede na napovedane pogoje naj nato skupaj načrtujejo pouk. Tako se bodo učenci naučili ravnati samozaščitno, kar je ena izmed osnov vodne kompetence varnega plavalca.

VIRI

¹Kapus, V., Fänrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahovič, D., Rapuš, A., Javornik, T., Štrumbelj, B., Štirn, I. in Kapus, J. (2004). *Reševanje iz vode. Aktivna varnost in prva pomoč*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

²Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

³Kapus, J. (2015). Plavajmo varno. *Polet*, 14(9), 34–35.

⁴Osnovni nasveti za plavanje v morju. (2024). https://www.yachting.com/sl-si/news/essential-tips-for-swimming-in-the-sea#google_vignette

⁵Geografija 1. <https://eucbeniki.sio.si/geo1/2522/index6.html>

⁶Višina valov in stanje morja. <https://enavtika.si/sl/novice/19-varna-plovba/5998-visini-valov-in-stanje-morja>

⁷Priročnik za učitelje surfanja 1. Surf zveza Slovenije. (2024). <https://www.surfzveza.si/wp-content/uploads/SZS-priro%C4%8Dnik-za-US1.pdf>

⁸Strgar, N. (2020). 'Če vas preseneti morski tok, plavajte v njegovi smeri, ne proti njemu' <https://www.24ur.com/novice/slovenija/ce-vas-preseneti-morski-tok-plavajte-v-njegovi-smeri-ne-proti-njemu.html?fbclid=IwAR2sUTSIldcrX7ceG7qYP0zbersqakfEDYakGUh3kMF5kgQjRcx5TLX0eSs>

⁹Naravoslovje in tehnika 5. <https://eucbeniki.sio.si/nit5/1385/index3.html>

¹⁰World Health Organisation. (2006). *Guidelines for safe recreational water environments. Volume 2: Swimming pools and similar environments.* <https://www.who.int/publications/i/item/9241546808>

¹¹National Center for Cold Water Safety. (b. d.). *Water Temperature Safety Guide.* <https://www.coldwatersafety.org/water-temperature-safety-guide>

¹²Bierens, J. L. M., Lunetta, P., Tipton, M. in Warner, D. S. (2016). Physiology Of Drowning: A Review. *Physiology*, 31(2), 147–166.

¹³Respect the water. <https://rnli.org/safety/respect-the-water>

¹⁴Bowes, H., Eglin, C. M., Tipton, M. J. in Barwood, M. (2016). Swim performance and thermoregulatory effects of wearing clothing in a simulated cold-water survival situation. *European Journal of Applied Physiology*, 116, 759–767.

¹⁵Zaledenele vodne površine. (2021). Ministrstvo za obrambo, Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. <https://www.gov.si teme/zaledenele-vodne-povrsine/>

Poznavanje lokalnih nevarnosti je nujno za varno plavanje, posebej če predpisi ne urejajo vodne površine



Predpisi različno opredeljujejo varnost vodnih površin. Iz tega izhaja tudi naše tveganje za kopanje ali plavanje v njih. Zato je poznavanje lokalnih nevarnosti nujni pogoj usvojene vodne kompetence varnega plavalca.

UVOD

Da se v vodi in ob njej, bodisi v urejenem kopališču bodisi v plavališču, obnašamo preventivno in samozaščitno, moramo poznati različne dejavnike tveganja, ki izhajajo iz okolja samega.¹ Teh je lahko več ali manj glede na to:

- kakšna je vrsta vodne površine in
- kako predpisi urejajo izbrano vodno površino.

O tem, v kakšno vrsto vode se podajamo, smo že pisali v prejšnjih člankih. V tem pa bomo namenili več poudarka urejenosti vodnih površin, saj velja, da bolj kot predpisi urejajo vodno površino, manjše je tveganje za nesrečo. Vodne površine so namreč lahko različna plavališča ali pa so v okviru kopališč. Kopališče je vodna površina s spremljevalnimi objekti, urejena skladno s predpisi.² Kopališča so lahko:²

- **naravna.** Urejena so ob obalah morja, bregovih jezer in rek. So ločena od drugih vodnih površin in segajo največ 200 metrov od obale. Dno je ravno in globoko največ 1,7 m. Globine vode so zaradi varnosti označene. Če se dno ne spušča postopoma, so za vstop kopalcev v vodo postavljene stopnice. Vodne površine pod vodnimi tobogani in površine, namenjene skakanju v vodo, so posebej označene.
- **bazenska.** Zgrajena so tako, da je bazen osrednja vodna površina. Poznamo:
 - zimska, ki so zaprta (pokrita) in se uporabljajo pozimi,
 - poletna, ki so odprta (odkrita) in se uporabljajo poleti,
 - kombinirana, zimsko-poletna kopališča z manjšim bazenom, ki se uporablja tudi v zimskem času, in večjim bazenom, ki se uporablja poleti. Primerna so za podaljšanje poletne kopalne sezone.

V nasprotju s kopališčem je plavališče (ali kopalno območje) vodna površina, ki je predpisi ne urejajo. Plavališča so določena z obalami rek, bajerjev, jezer in morja, kjer se kopalci že tradicionalno zbirajo v večjem številu. Na njih ni upravljalcev in reševalcev iz vode, zato se tam kopamo in plavamo na lastno odgovornost. Lokalna skupnost mora obveščati o kakovosti (vendar pozor: nadzor opravlja Agencija RS za okolje le na 35 plavališčih v Sloveniji⁴) in drugih značilnostih vode na informacijskih tablah, ki stojijo ob dostopnih poteh in plavališče tudi označujejo.⁴

ZAŠČITA PRED NEVARNOSTMI NA KOPALIŠČIH

Vsako kopališče ima **kopališki red** in oznake z osnovnimi pravili, po katerih se moramo ravnati, da bi bila zagotovljena naša varnost in zdravje.⁴ Za varnost (pred poškodbami in utopitvami) je odgovoren lastnik ali upravitelj kopališča, ki v ta namen poskrbi za ustrezno število usposobljenih reševalcev iz vode. Njihova naloga je vzdrževanje reda, reševanje iz

vode in dajanje prve pomoči. Kopalca, ki krši predpise, lahko prijavijo pristojnemu inšpekcijskemu organu ali policiji. Prav tako lahko prepovedo uporabo kopaliških objektov in naprav obiskovalcu, ki s svojim obnašanjem očitno ogroža lastno varnost in varnost drugih.⁴ Naravna kopališča morajo prilagajati obratovalni čas vremenskim razmeram. Na morebitno nevarnost opozarja tudi **barva zastave**, ki je izobešena na vidnem mestu:

- Bela zastava pomeni, da kopališče obratuje in ni posebnih nevarnosti.
- Rumena zastava pomeni, da je varnost na kopališču omejena in da se ni priporočljivo oddaljevati od obale.
- Rdeča zastava pomeni, da je kopališče zaprto.

Ko smo na kopališčih, moramo dosledno spoštovati predpise kopališkega reda, upoštevati oznake in zastave ter navodila/opozorila reševalcev iz vode. Na ta način se bomo obnašali okolju primerno in se zaščitili pred morebitnimi nevarnostmi.

ZAŠČITA PRED NEVARNOSTMI NA PLAVALIŠČIH

Voda v Sloveniji je javno dobro. Zato se načeloma lahko kopamo povsod, a seveda le na lastno odgovornost.⁵ Plavališča so lahko ob obalah morja, rek, potokov, jezer, ribnikov, gramoznic ... O nekaterih plavališčih smo pisali že v članku o [pridobivanju spretnosti plavanja v odprtih vodah](#). Na tem mestu bi izpostavili le dve nevarni plavališči, ki ju še nismo omenili:

- Gramoznice so jame, ki nastanejo zaradi izkopa gramoza in so napolnjene z vodo (običajno meteorno), lahko tudi brez rednega dotoka ter odtoka (naslovna slika članka; foto Miha Žalig). Pri nas naj bi bile celo najbolj priljubljen tip plavališč. Vendar pozor, v njih prežijo številne pasti. V gramoznicah je voda običajno motna, zato se najprej prepričajmo o njeni globini. Druga nevarnost je, da je površinska voda veliko toplejša od tiste v globini (že od enega metra dalje). To povečuje možnost krčev in posledično utopitve. Poleg tega vstopi v vodo in iz nje niso urejeni, bregovi so lahko spolzki ter nestabilni.⁶
- Plavališča v bližini hidroelektrarn. Režim pretoka hidroelektrarne povzroča nenaden dvig gladine vode (tudi do 1,5 m) in močne rečne tokove, kar lahko predstavlja tveganje za kopalce, ribiče in druge obiskovalce takšnega plavališča.⁷



Plavališča v bližini hidroelektrarn so lahko nevarna. (foto Boro Štrumbelj)

Kopanje in plavanje na (neurejenih) plavališčih predstavljata tveganje za utopitev, saj tovrstne vodne površine nimajo organiziranih služb za reševanje iz vode niti upravljavcev, ni ustreznih oznak, ki nas bi opozarjale na nevarnosti, vprašljiva pa je tudi kakovost vode. Za lastno varnost lahko naredimo največ sami, kar pomeni, da se kopanju in plavanju v plavališčih skušajmo izogniti. Če ne gre drugače in je skušnjava po ohladitvi v vodi prevelika, uporabimo zdravo pamet ter iščimo opozorilne znake v okolici, še preden se odpravimo v vodo. Najbolj preprost znak je verjetno obljudenost plavališča. Če v določenem jezeru ali rečnemu odseku ni nikogar, verjetno za to obstaja razlog. Ostali znaki nas opozorijo bodisi na tveganje pred težavami v vodi in utopitvijo, bodisi na morebitno izpostavljenost škodljivim bakterijam:¹⁰

1. Če je tok hitrejši, kot lahko plavamo, v vodo ne vstopamo. V vodo vrzimo palico, da lahko spremljamo, kako hiter je tok. Če palici ne moremo slediti s hojo po kopnem, je tok prehiter. Verjetno pa bo prehiter tudi že počasnejši tok.

2. Ne vstopajmo v sotočje. Mesto, kjer se srečajo dve reki, potoki ali pritoki, je lahko nevarno za kopanje ali plavanje. Pogosto se namreč mešajo različno močni tokovi in tako ustvarjajo okoliščine, na katere nismo navajeni ter jih težko nadzorujemo, zato so za nas tvegane.
3. V bližini plavaljšča so postavljeni opozorilni znaki. Na zemljiščih v javni lasti bodo lokalne oblasti pogosto preverjale kakovost vode in javnost opozarjale tudi na morebitne nevarne razmere v njej.



Upoštevati moramo opozorila v bližini plavaljšča. (foto Boro Štrumbelj)

4. Vodnim površinami z veliko algami ali drugim vodnim rastjem se izognemo. V mirnem jezeru ali počasni reki obstaja možnost, da se nabere nekaj alg. Če plavamo med cvetenjem alg, tvegamo, da zbolimo (še posebej, če popijemo nekaj vode). Vse alge niso škodljive, vendar so nekatere oblike, vključno s cianobakterijami, lahko problematične. Morda alg ne opazimo, vohamo pa močan vonj. Tudi to je razlog, da v takšno vodo ne vstopamo.
5. Ne vstopajmo v vodo, ki je blizu pašnika ali kmetijskih zemljišč. Najpogostejše bolezni zaradi vode so tiste, pri katerih je vzrok z iztrebki umazana voda. Uhajanje kanalizacije in gnoj sta lahko tudi vir nevarnih bakterij.

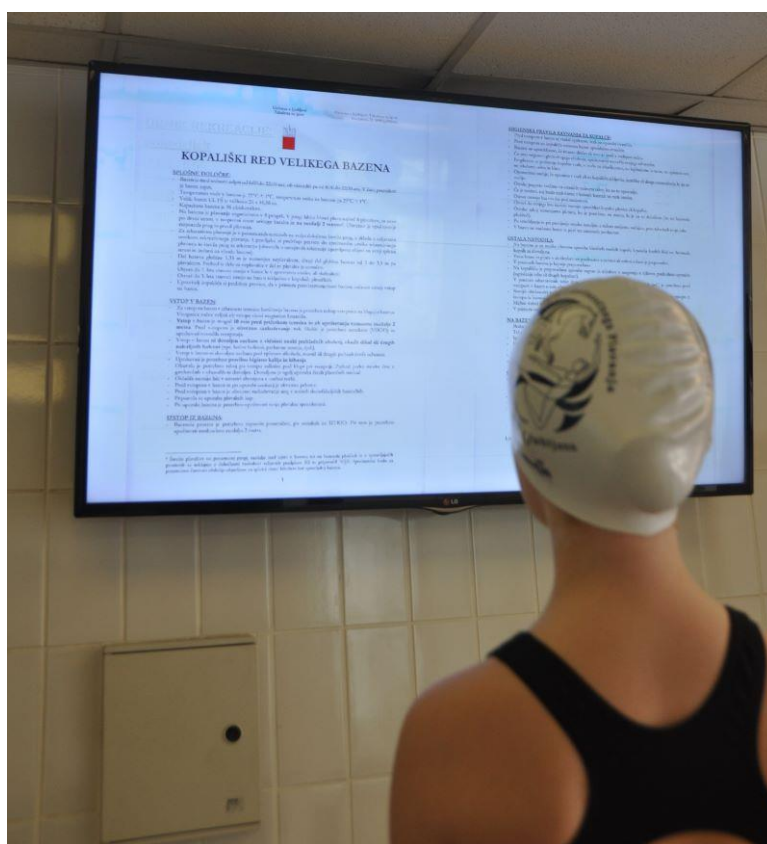
Ob tem omenjamo še nekaj priporočil, ki so jih pripravili Nacionalni inštitut za javno zdravje in druge organizacije, ki ozaveščajo javnost o nevarnosti pri kopanju in plavanju v plavališčih:^{8,9}

- Nikoli ne plavajmo v vodnih zbiralnikih, ob črpališčih in v drugih nevarnih krajih.
- Izogibajmo se močnim tokovom ali vodnim vrtincem.
- Pred plavanjem ne popivajmo in ne tekmuje v tem, kdo lahko preplava bližnjo gramoznico ali reko.
- Pazimo na spolzke bregove, še zlasti ob hoji po strmih bregovih rek, kjer se zdrs lahko konča tragično. Starši naj še posebej pazijo na svoje otroke.
- Ponekod na neurejenih plavališčih seže voda tudi do 15 metrov globoko, zato bodimo pri oddaljevanju od brega previdni.
- Ne kopajmo se po močnem dežju, saj se zaradi padavinskega spiranja površin v zaledju kopalnih voda (kmetijskih, cest ...) in/ali vdora padavinskih in odpadnih komunalnih vod lahko poveča mikrobiološka ter kemijska onesnaženost vode. Nevarnost poškodb in utopitev je možna zaradi povečanega pretoka vode (motnost vode, brzice, plavajoči predmeti), na morju pa zaradi visokih valov ter tokov pri plimovanju.
- Ob nenadnem poslabšanju vremena vodo čim prej zapustimo.
- Med plavanjem ne požirajmo vode, kar velja zlasti za otroke. Po kopanju se oprhajmo s pitno vodo. Kopalna voda ni pitna in je ne uporabljajmo za pitje in pripravo hrane.
- Zaradi nizkih temperatur vode (ob začetku kopalne sezone, ob nenadnih ohladitvah) vstopajmo v vodo postopoma in ne pregreti.
- Okužba z virusom mišje mrzlice je povezana z izpostavljenostjo izločkom glodavcev pri dejavnostih v naravi, tudi kopanju. Zato bodimo na bregovih kopalnih območij in naravnih kopališč (kot tudi, če vstopamo v nenadzorovane površinske vode) pozorni na morebitno prisotnost izločkov glodavcev in se jih izogibajmo.
- V vodah neurejenih kopališč se ne potapljamo in ne skačemo v vodo, ki je motna.
- Še posebej skrbno pazimo na varnost otrok, ne puščajmo jih brez nadzora.
- Poskrbimo za ustrezno zaščito pred soncem. Ko je moč sončnih žarkov največja, to je med 11. in 16. uro (z vrhom ob 13. uri), omejimo izpostavljenost soncu. Poiščimo senco in se zaščitimo s primernimi oblačili, pokrivali, očali. Za predele kože, ki jih ne moremo zaščititi z oblačili (npr. obraz, nos, uhlji, hrbtišča rok), uporabimo sredstva za zaščito kože pred soncem.

POGOVOR O LOKALNIH NEVARNOSTIH NAJ BO ZAČETEK PLAVALNEGA POUKA

Bazensko ali naravno kopališče je za plavalnega začetnika novo okolje, ki mu ga mora učitelj predstaviti že na začetku plavalnega poučevanja. Najlažje začne s tem, da mu predstavi kopališki red, v katerem so navedene lokalne nevarnosti in tudi predpisi, ki nas ščitijo pred njimi. Predstaviti mu mora tudi kopališke oznake in njihov pomen ter vlogo reševalca iz vode. Če poteka pouk v naravnem kopališču, mora učitelj predstaviti učencu tudi nevarnosti, ki se nanašajo na vremenske okoliščine in plimovanje. Ker pa si bo današnji plavalni začetnik nekoč verjetno zaželel tudi plavati v plavalnišču, je nujno, da ga učitelj poduči tudi o tveganjih in nevarnostih v takšnih vodah.

Varen plavalec mora vedeti, kako naj izkoristi dane pogoje v vodi in ob njej ter kako naj se v njih udelejštuje, da ne bosta ogrožena njegovo zdravje in življenje. Zato mora poznati lokalne nevarnosti, oceniti tveganje (tudi glede na lastno znanje, spretnosti, sposobnosti in vreme) in razumeti ter prepoznati spremembe pogojev. Le tako bo ravnal **samozaščitno**, kar je ena od osnov [vodne kompetence varnega plavalca](#).



Pouk plavanja naj se začne s predstavitvijo kopališkega reda. (foto Jernej Kapus)

VIRI

¹Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

²Kapus, V., Fänrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahovič, D., Rapuš, A., Javornik, T., Štrumbelj, B., Štirn, I. in Kapus, J. (2004). *Reševanje iz vode. Aktivna varnost in prva pomoč*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

³Švajger, T. (2017). *Gramozne jame, neizkoriščena turistična priložnost ali nevarnost, ki se je premalo zavedamo*. <https://www.24ur.com/novice/slovenija/gramozne-jame-neizkoriscena-turisticna-priloznost-ali-nevarnost-ki-se-je-premalo-zavedamo.html?bl=1>

⁴Poje, M., Žličar, D., Franca, B., Rojs, B., Petrovič, A., Gale, I., Šušmak, B. in Turk, R. (2009). *Kopalne vode. Zdravo in varno kopanje*. Ljubljana: Ministrstvo za okolje in prostor.

⁵*Kopanje: Nasveti za varno uživanje na naravnih kopališčih*. (2015). <https://vsebovredn.triglav.si/zdravje/kopanje-nasveti-za-varno-uzivanje-na-naravnih-kopaliscih>

⁶Kako nevarno je kopanje v gramoznicah? (2022). <https://maribor24.si/slovenija/kako-nevarno-je-kopanje-v-gramoznicah/>

⁷Gale, I., Poje, M. in Šimac, N. (2016). *Varno kopanje v naravnih vodah*. <http://rte.arso.gov.si/vode/kopalne%20vode/clanki/eNBOZ%20julij-avgust%202016.pdf>

⁸Kaj storiti, da bo kopanje in plavanje čim bolj varno? (2021). <https://mbreport.si/novice/kaj-storiti-da-bo-kopanje-in-plavanje-cim-bolj-varno/>

⁹Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2023). *Varno kopanje v površinskih vodah – naravna kopališča in kopalna območja v Sloveniji*. <https://niz.si/wp-content/uploads/2023/06/PRIPOROCILA-POVRSINSKE-VODE-REGIJE-2023-15-6-2023.pdf>

¹⁰5 znakov, da v reko ali jezero ni varno zaplavati (b. d.). <https://sl.gov-civil-portalegre.pt/5-signs-that-a-river-or-lake-is-not-safe-to-swim-in-review-55990>

Zmožnost presoje, kdaj varno v vodo

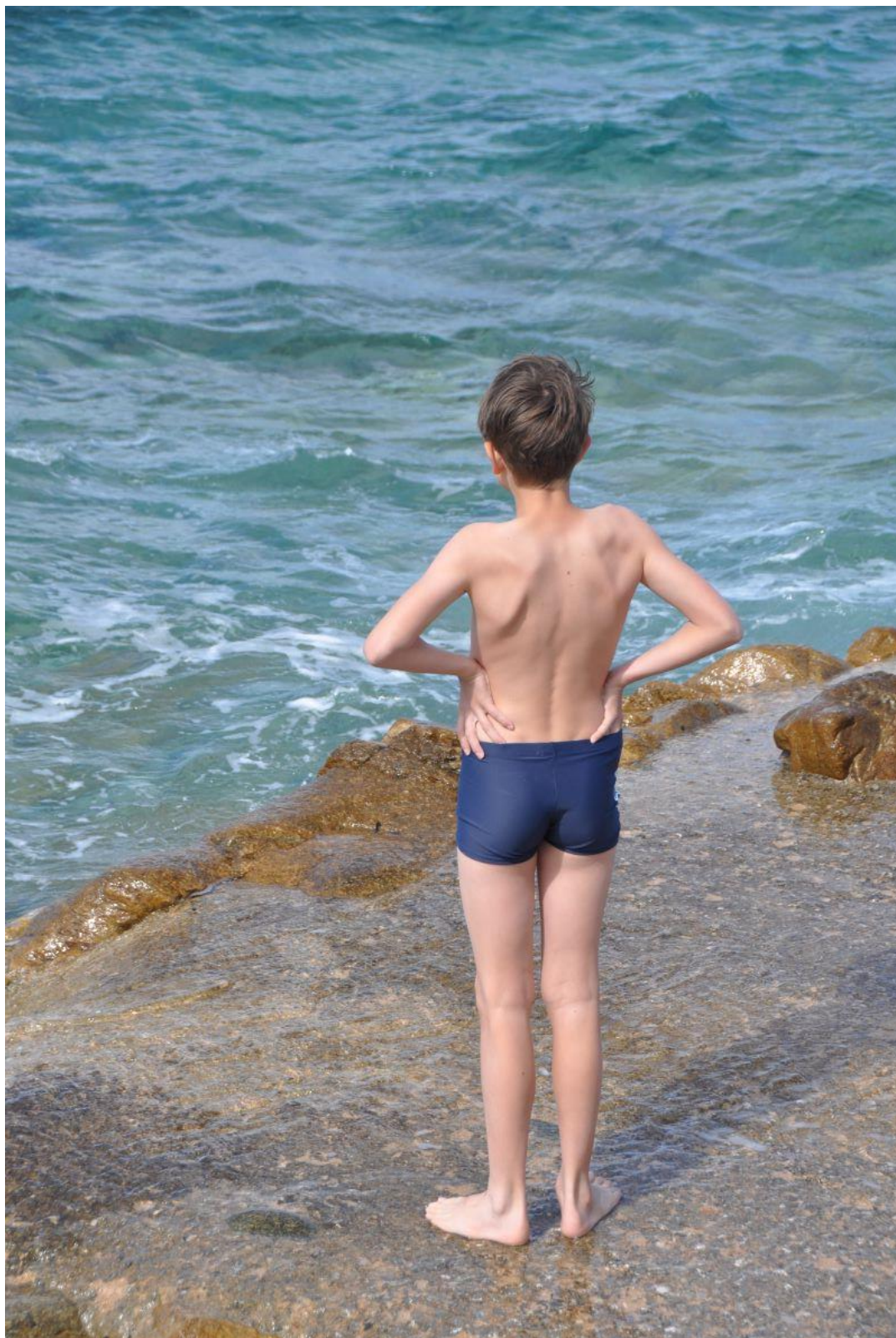


Vodna kompetenca varnega plavalca je več kot znanje plavanja. Nekdo lahko zelo dobro plava, vendar se v vodi in ob njej obnaša brezбриžno, neodgovorno in precenjuje svoje sposobnosti. To ga lahko pripelje do težav in v skrajnih okoliščinah tudi do utopitve. To pomeni, da dobro znanje in sposobnost plavanja še ne pomenita varnega plavalca. Varen plavalec je namreč tisti, ki zna presoditi lastno znanje, spretnosti in sposobnosti ter odgovorno upošteva dane okoliščine.

UVOD

Izraz kompetenca zelo poenostavljeno pomeni, da določeno stvar opravimo učinkovito.¹ V primeru vodne kompetence je pridevnik »učinkovito« povezan s pridevnikom »varno«. Vodna kompetenca varnega plavalca se torej kaže v našem varnem vedenju in obnašanju v vodi ter ob njej.² Predstavlja skupek osebnostnih značilnosti, vrednot, izkušenj, znanj in usvojenih spretnosti, vzorcev razmišljanj, odgovornosti do samega sebe itd., ki nam pomagajo do ustrezne presoje. Presoja je torej rezultat ovrednotenja lastnega znanja, spretnosti in sposobnosti ter danih okoliščin, ki lahko vplivajo na sprejetje odločitev:

- ali je vodno okolje dovolj varno, da v njega sploh vstopimo,
- pri reševanju nepričakovanih težav v vodi.



Vprašanje: »Naj grem v vodo ali ne?«, predstavlja tudi primerno presojo, kdaj varno v vodo. (foto Jernej Kapus)

Na našo presojo med drugimi najbolj vplivajo naše izkušnje in čustva. Pri slednjih moramo imeti predvsem primerno raven:

- **poguma.** Če smo prepogumni (in je strahu premalo), lahko sprejmemo previsoko tveganje. To pomeni, da precenimo svoje znanje in sposobnosti ter podcenimo vodne pogoje.² Do neskladja med pričakovanimi in dejanskimi zmožnostmi najpogosteje pride pri spretnosti plavanja v rekah,³ spretnosti plavanja v obleki^{4,5} in spretnosti varnega izhoda iz vode.⁶ Posledica je lahko manjša ali večja nesreča (na primer poškodba hrbtenice, ki je posledica nenadzorovanega leta in/ali doskoka v vodo (udarec v gladino ali dno)) ali celo utopitev.
- **strahu.** Strah je naravni mehanizem, ki nas zaščiti pred nevarnostmi. Če je prevelik (in je poguma premalo), nas lahko ohromi (začnemo se izogibati okoliščinam ali odločitvam, ki se nam zdijo tvegane ali nevarne) ali pa poslabša našo sposobnost racionalnega sklepanja (postanemo bolj impulzivni).

KAKO UČITELJ POUČUJE ZMOŽNOST PRESOJE

Ob usvajanju spretnosti vodne kompetence se mora učenec pri začetnem učenju plavanja naučiti tudi presojati, kdaj in kaj je v vodi in ob njej zanj še varno ter kaj ne. Za ustrezno presojo:

- mora znati oceniti lastno znanje, spretnosti in sposobnosti,
- mora prepoznati in predvidevati nevarne okoliščine v vodi in ob njej, se mora zavedati tveganj in se jim pri dejavnostih v vodi ter ob njej znati tudi izogniti.

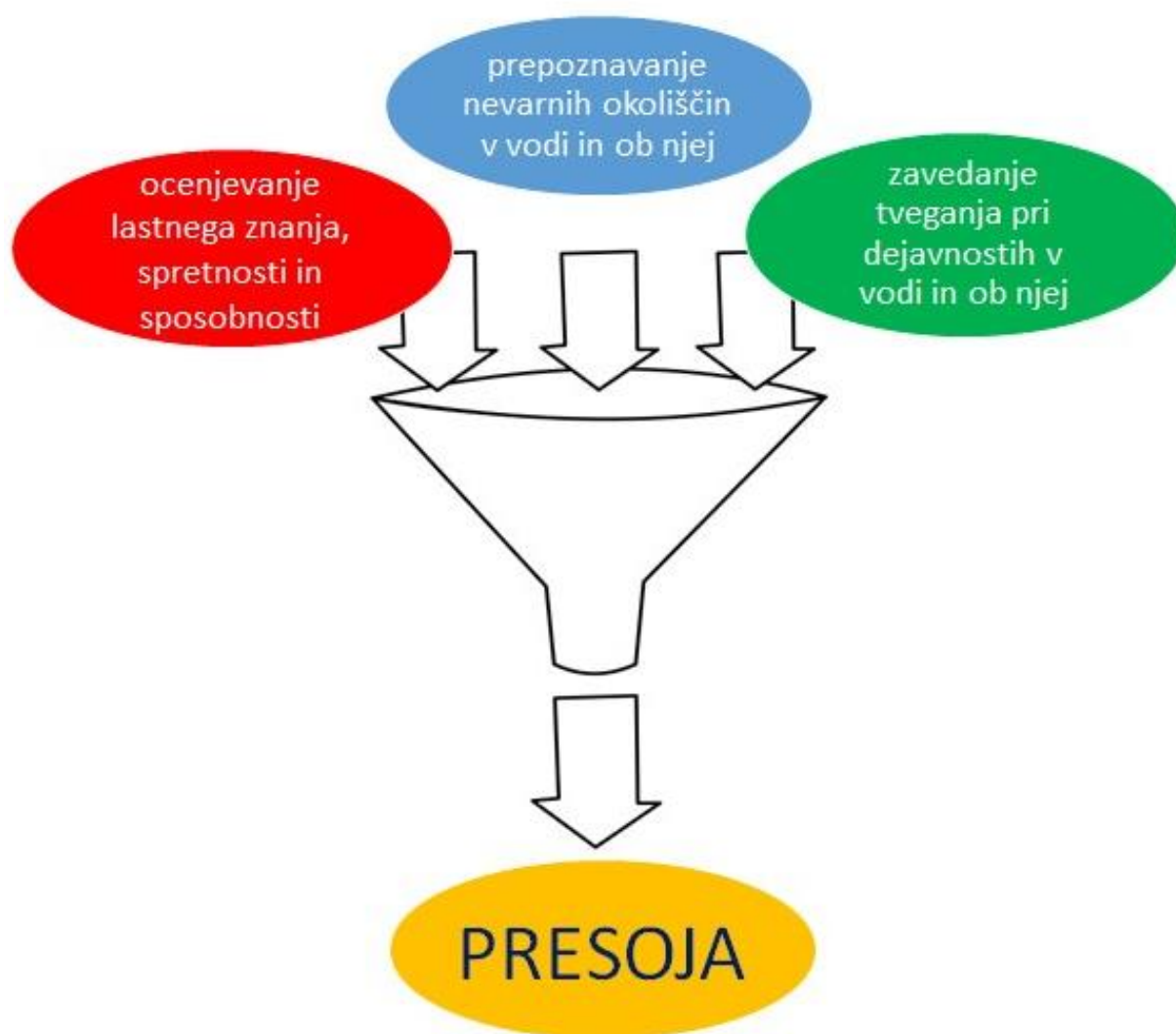
Učenec potrebuje izkušnje za **ocenjevanje lastnega znanja, spretnosti in sposobnosti**.

Najlažje jih dobi tako, da spretnosti vodne kompetence, ki se nanašajo neposredno nanj:

spretnost varnega vstopa v vodo, spretnost nadzorovanja in usklajevanja dihanja, spretnost obdržanja na gladini, spretnost orientacije v vodi, spretnost plavanja v različnih položajih, spretnost potopa in plavanja pod gladino ter spretnost varnega izhoda iz vode,

usvoji tudi v različnih okoljih, kot so z rešilnim jopičem in obleko, v valoviti vodi, v razburkani vodi, v vodi s tokom in v hladni vodi. Pri tem mora učitelj poskrbeti, da so tudi zahtevnejši pogoji za učenca še vedno varni in nadzorovani. Le na ta način bo učenec lahko **spoznal morebitne nevarne okoliščine pri dejavnostih v vodi in ob njej**, ob tem pa usvojil še spretnosti, ki mu bodo pomagale ob nepričakovanih težavah v vodi. Hkrati se bo preskusil v manj ustreznih pogojih in tako izmojstril v preventivnem ter samozaščitniškem obnašanju v vodi in ob njej (**zavedal se bo tveganja** in se z ustrežno ravniyo znanja in čustev primerno odzval na morebitne nevarne okoliščine).

Z učenjem plavanja si mora učenec izoblikovati primeren odnos do različnih vodnih okolij in ustrezno presojo, kaj je za njega v vodi varno in kaj ne.



Ustrezna presoja nas zaščiti pred nevarnimi okoliščinam pri dejavnostih v vodi in ob njej.

Zahtevnejše pogoje lahko učitelj ustvari že z enostavnimi igrami v bazenu (škropljenje, valovanje). Korak naprej so lahko izkušnje pri usvajanju spretnosti vodne kompetence v bazenih z valovi ali vodnim tokovi ali v plavalnih kanalih, ki jih lahko učitelj izkoristi v različnih vodnih parkih. Najlažje to izkušnjo učitelj ponudi v šoli v naravi s plavalnimi dejavnostmi, ki jo organizira v naravnem kopališču. V naravnem kopališču so pogoji bolj spremenljivi kot v bazenskih kopališčih. Ker mora biti prisotna reševalna služba z ustrezno opremo, učitelj vseeno lahko varno izvede pouk. Z izborom različnih kopališč učitelj omogoči učencu spoznavanje različnih nevarnih okoliščin v vodi in ob njej.

Za poučevanje lahko izkoristi tudi športi dan ali zaključni (nagradni) izlet. Plavalni športni dan ne sme biti le zabava na bazenu, temveč naj vključuje tudi sistematično poučevanje plavanja in usvajanja drugih vodnih kompetenc. Učitelj naj izbere bazen, ki ponuja različne možnosti (pršenje, valovanje, vodni tokovi ...) plavanja v oteženih okoliščinah. Prav tako naj imajo učenci s seboj posebno majico z namenom, da se preizkusijo v plavanju z majico in njenem slačenju. V šoli v naravi lahko učitelj tudi z zgledom izoblikuje učencu ustrezno presojo. Skupaj lahko namreč spremljata vremensko napoved za naslednje dni in trenutne razmere. Glede na pogoje nato skupaj načrtujeta pouk, tj. presodita, kaj bo za učenca varno in kaj morda ne.



Znak »SPOŠTUJ VODO« preventivne akcije zaščite pred utopitvami v Veliki Britaniji.⁷

VIRI

¹Cankar, A. D. (b. d.) *Kompetence: kaj, zakaj, kako?* Competo. <https://www.competo.si/blog/kompetence-kaj-zakaj-kako/>

²Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

³Kjendlie, P. L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K. in Stallman, R. K. (2013). Can You Swim in Waves? Children's Swimming, Floating, and Entry Skills in Calm and Simulated Unsteady Water Conditions. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 7(4).

⁴Moran, K. (2014). Can you swim in clothes? An exploratory investigation of the effect of clothing on water competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(4), 338–350.

⁵Moran, K. (2015). "Can You swim in Clothes? Reflections on the Perception and Reality of the Effect of Clothing on Water Competency." *International Journal of Aquatic Research and Education*, 9(2), 1–20.

⁶Moran, K. (2014). Getting out of the water – how hard can that be? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(4).

⁷*Respect the water.* (b. d.) <https://rnli.org/safety/respect-the-water>

Usvajanje zmožnosti samoreševanja, prepoznavanja utapljajočega in varnega nudenja pomoči utapljajočemu



Reševanje lastnih težav v vodi in varna pomoč drugemu zahtevata od nas dobro usvojene spretnosti vodne kompetence v različnih pogojih in zavedanje omejitev ter tveganj, ki jih reševanje predstavlja za nas. V danih okoliščinah, v katerih ne smemo podceniti vodnih pogojev, vremenskih razmer in velikosti, telesne mase ter stanja utapljajočega, mu pomagamo tako, da pri tem ne bomo ogrozili svojega življenja.

Usvajanje zmožnosti samoreševanja, prepoznavanja utapljajočega in varnega nudenja pomoči združuje vse spretnosti, zmožnosti in znanja vodne kompetence.¹ Zato to predstavlja zadnji korak na poti učenja od plavalnega začetnika do varnega plavalca.

ZMOŽNOST SAMOREŠEVANJA

Pri samoreševanju se rešujemo sami, kadar imamo težave v vodi in nam lahko grozi tudi utopitev. Pomembno je, da pri tem ohranimo razsodnost in glede na pogoje, v katerih se znajdemo, najbolj razumno ukrepamo. Takšne okoliščine so lahko ob:

1. mišičnem krču. Pri plavanju se pogosto pojavljajo krči v mišicah stopal, goleni, stegen in rok, ki so lahko zelo boleči. Ob krču iztegnemo mišično skupino, pri kateri se pojavi krč. Po iztegnitvi običajno mišični krč popusti. Nato nadaljujemo s plavanjem, tako da ne obremenjujemo zakrčene mišične skupine. Med plavanjem naj zakrčena okončina miruje, druge pa so aktivne.
2. padcu v reko.
3. padcu v vodo v obleki.
4. padcu v mrzlo vodo.
5. vdrtnu ledu. Med hojo po ledu imamo vedno s seboj vrv in vpikač (pripomoček, podoben dvema izvijačema s šilom, ki sta povezana z vrvico) ali drug zašiljen predmet. Če se led pod nami vdre, skušajmo ostati mirni in zbrani. Ob vdrtnu razširimo roke, saj bomo tako zelo verjetno ostali z glavo nad gladino zaradi večjih kosov ledu in obleke. Kličemo na pomoč in vržemo vrv do najbližje osebe, ki nas lahko izvleče iz vode. Če v bližini ni nikogar, si pomagajmo z vpikačem ali s kakršnim koli zašiljenim predmetom (izvijač, ključi ...). Če teh pripomočkov nimamo, skušamo počasi zlesti na led. Ko smo na ledu, ne vstanemo takoj, temveč se zakotalimo stran od odprtine, saj se lahko led ponovno vdre.⁴



Izvijača s šilom sta pripomočka, s katerima si lahko pomagamo zlesti na led. (foto Jernej Kapus)

KAKO UČITELJ POUČUJE ZMOŽNOST SAMOREŠEVANJA

Pri samoreševanju je pomembno, da učenec ohrani razsodnost in najbolj razumno ukrepa. To pomeni, da mora znati izkoristiti lastne sposobnosti in znanje. Presoja in učinkovitost samoreševanja sta lažji, če ima učenec s takimi okoliščinami **že izkušnje**, torej da je že bil kdaj v obleki v vodi, da je plaval v valoviti ali mrzli vodi, da je pri tem iskal primeren izhod iz vode in da je varno prešel na kopno.

Glede na opredelitev je plavalec varen takrat, ko uspešno obvlada nenamerno in nepričakovano potopitev v tekočih in stoječih vodah ter v morju ...^{1,2} Z drugimi besedami je to zmožnost samoreševanja pri težavah v vodi v različnih pogojih. Ta zmožnost združuje različne spretnosti:

spretnost nadzorovanja in usklajevanja dihanja, spretnost obdržanja na gladini, spretnost orientacije v vodi, spretnost plavanja v različnih položajih, spretnost potopa in plavanja pod gladino ter spretnost varnega izhoda iz vode,

ki jih učenec usvaja in jih usvoji tudi v različnih okoljih, kot so plavanje z rešilnim jopičem in z obleko, v valoviti vodi, v razburkani vodi, v vodi s tokom in v hladni vodi. Različne pogoje lahko učitelj ustvarja z igrami (škropljenje, valovaje) v plitvini bazena, z umetnimi tokovi in valovi v plavalnih kanalih ter v bazenih vodnih parkov in z vajami v naravnem kopališču. Pri tem mora seveda poskrbeti, da so tudi zahtevnejši pogoji za učenca še vedno varni in nadzorovani.

ZMOŽNOST PREPOZNAVANJA UTAPLJAJOČEGA

V vsakdanjem življenju nas obvezuje splošna odgovornost, da pomagamo vsakemu, ki potrebuje pomoč. Seveda pomagamo po svojih močeh glede na svoje sposobnosti in znanje. To še posebej velja za vodno okolje.

Za vadbo presoje večkrat opazujemo z obale kopalce in skušajmo ugotoviti, v kakšnem stanju so.

Plavalec, ki nima težav, bo plaval v vodoravnem položaju na gladini. Njegovi udarci in zaveslaji bodo usklajeni, učinkoviti. Dihal bo ritmično.^{2,3,5}



Če je precenil svoje sposobnosti, plavalec onemore in tako ne zmore sam priplavati do kopnega. Zaveslaji **onemoglega utapljajočega** bodo prekinjeni z mahanjem nad gladino. Iz vodoravnega položaja se bo vedno bolj postavljal v poševen in pokončen položaj. Njegovo dihanje bo prekinjeno s klici, torej bo glasen, z njim se bomo lahko še smiselno pogovarjali.^{2,3,5}



Če onemogli utapljajoči ne dobi pomoči, postane **nerazsoden**. Bo v pokončnem položaju; da pa bo lahko vdihoval, se bo z rokami ob telesu odriaval dol, kar ga bo sicer dvigovalo. Ker pa ne bo imel usklajene pomoči nog, bo v naslednjem trenutku spet z glavo potonil. Dihal bo težko, hlastajoče, kašljal in morda bruhal. Nerazsodni utapljajoči bo tih, saj ne bo mogel več klicati in/ali se razumno pogovarjati.^{2,3,5}



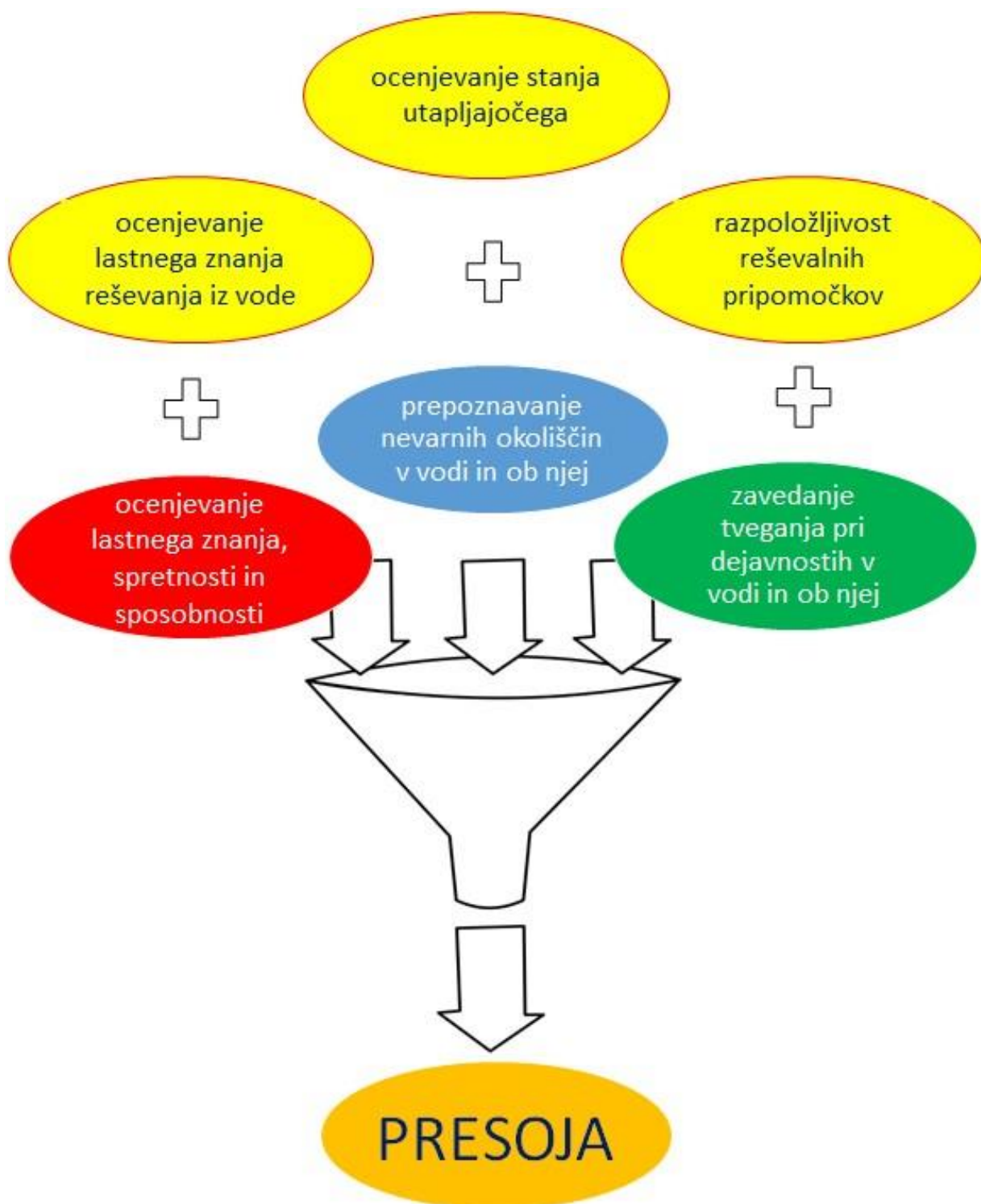
Če nerazsodni utapljajoči ne dobi pomoči, pride do prekinitve dihanja. Zaradi padca vsebnosti kisika možgani izklopijo center za gibanje, utapljajoči bo padel v nezavest. **Negibni utapljajoči** bo v vodoravnem, poševnem ali pokončnem položaju s potopljenim obrazom na vodni gladini ali pod njo.^{2,3,5}

ZMOŽNOST VARNE POMOČI UTAPLJAJOČEMU

Zavedanje svojih omejitev je pri pomoči v vodi in/ali ob njej zelo pomembno. Pri težavah oziroma nesrečah v vodi moramo najprej oceniti:^{2,3,5}

- stanje utapljajočega, njegove telesne značilnosti, njegovo prisebnost in/ali možno opitost ter stopnjo utapljanja. Kot smo opisali zgoraj, pri slednji ločimo onemoglega plavalca, nerazsodnega in negibnega utapljajočega,

- okoliščine, kot so vremenski pogoji, razburkanost in temperatura vode,
- lastne telesne sposobnosti, plavalno znanje oziroma znanje nudenja pomoči utapljučemu,
- razpoložljivost reševalnih pripomočkov.



Ustrezna presoja, kako bomo pomagali utapljučemu, je odvisna od številnih dejavnikov.

Na osnovi te ocene bomo **PRESODILI**, kako bomo utaplajočemu lahko pomagali, da bo za nas še varno. Ustrezna presoja je še toliko pomembnejša, saj običajno nismo večji nudenja pomoči v vodi, nimamo tovrstnih izkušenj in se morda niti ne zavedamo nevarnosti precenjevanja lastnih sposobnosti ter nepoznavanja veščin reševanja iz vode. Napačna presoja je namreč za nas lahko usodna.

Če presodimo, da utaplajoči potrebuje strokovno pomoč reševalcev, najprej kličemo Center za obveščanje na telefonsko številko **112**. Nato začnemo utaplajočemu pomagati tako, da ne ogrozimo svojega življenja. To lahko pomeni, da ga začnemo reševati ali pa glasno kličemo in iščemo najbližjo pomoč. Če se odločimo za reševanje, **moramo pri onemoglem ali nerazsodnem utaplajočem ukrepati čim bolj preudarno.**

Vedno rešujemo le posredno, torej s pripomočkom brez osebnega stika z utaplajočim!

Na kopališčih so za reševanje na voljo reševalni pripomočki, kot so: obroči, žrdi in tube. Če tega nimamo pri roki, so lahko naši pripomočki za reševanje tudi kos obleke, brisača, veja, deska, vrv, plavalni črv ...



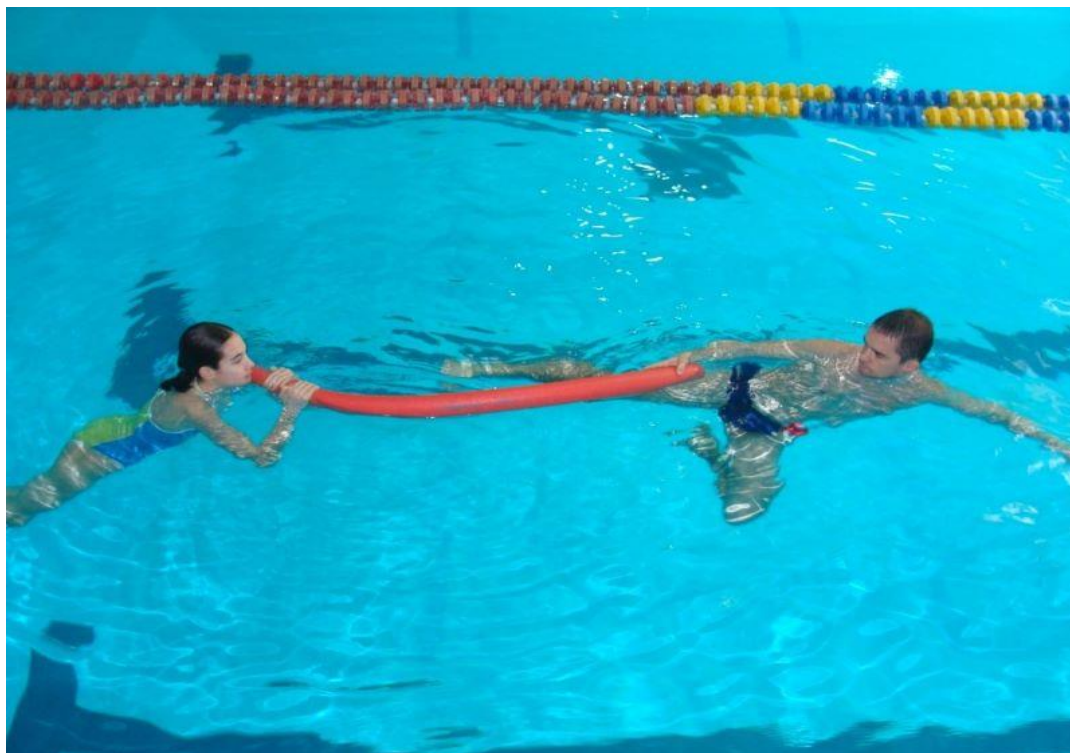
Tuba je obvezen pripomoček za reševanje na kopališčih. (foto Jernej Kapus)

Če je utapljajoči priseben in dovolj blizu obale, mu pripomoček podamo ali mu ga vržemo. Pripomoček, ki je na vrvici (reševalni obroč), vržemo prek utapljajočega in mu ga z vlečenjem približamo, da se ga prime. Utopljajočemu, ki je zunaj našega dosega in dometa, se lahko približamo na različne načine:^{2,3,5}

1. z brodenjem po plitvini.
2. s plovilom. Danes so na plažah najbolj dostopne različne deske (jadralne, za veslanje ...); za reševanje uporabljamo le tiste (če je možno), ki so dovolj stabilne, torej z veliko prostornino. Deska nam omogoča, da ob pristopu vzpostavimo le posredni stik z utapljajočim (kar je pomembno za našo varnost). Omogoča tudi reševanje pri skupinskem utapljanju, saj se jo lahko prime več utapljajočih.
3. s plavanjem, pri čemer imamo glavo nad vodno gladino in utapljajočega ves čas gledamo.

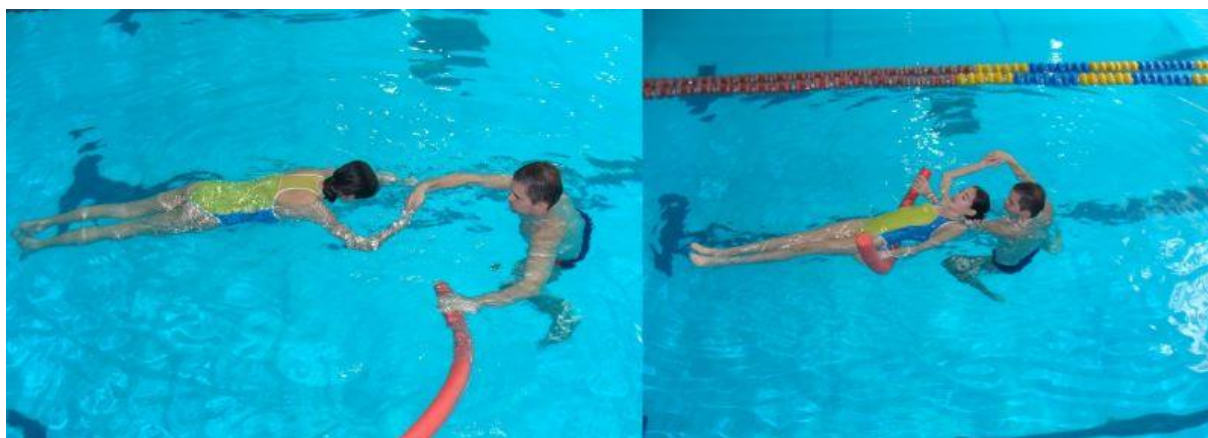
Ko smo se dovolj približali, se zaustavimo na varni razdalji zunaj dosega njegovih rok in ga začnemo reševati s pomočjo pripomočka. Onemoglemu utapljajočemu se približamo čelno, ga ogovorimo in ga s pomočjo pripomočka vlečemo do obale. Če imamo desko, pustimo, da se je prime ali namesti nanjo. Če pri tem potrebuje pomoč, mu skušamo le posredno pomagati (z veslom ali kakšnim drugim predmetom). Ko je na deski, ga s potiskanjem deske med hojo ali plavanjem pripeljemo do obale.^{2,3,5}

Reševanje nerazsodnega utapljajočega, torej takšnega, ki se na naš pogovor ne odzove razumno, je za nas nevarnejše in zahtevnejše. Najbolje je, da ga rešujemo s plovnim pripomočkom, ki mu ga podamo ali vržemo in nato počakamo, da se umiri. Šele ko je nekoliko bolj umirjen, mu pomagamo k obali. **Med vleko moramo biti dovolj daleč, da se nas ne oprime, pri tem pa ga nenehno opazujemo** (naslovna slika članka prikazuje vlečenje utapljajočega k obali s pomočjo brisače; foto Jernej Kapus). Če se nam bi po pripomočku nevarno približal, pripomoček takoj spustimo.^{2,3,5}



Za reševanje nerazsodnega utaplajočega uporabimo plovni pripomoček, npr. plavalni črv. (foto Igor Štirn)

Medtem ko utaplajočega, ki je pri zavesti, rešujemo kar se da preudarno, **mora pomoč negibnemu potekati čim hitreje**. Daljše kot je obdobje morebitne prekinitve dihanja oziroma zastoja srca, manjša je možnost uspešnega oživljanja. Negibnega utaplajočega moramo čim hitreje spraviti na obalo in začeti z oživljanjem. Med vleko k obali moramo paziti, da ima obraz nad gladino. Če je treba in če je mogoče, mu med tem že dajemo tudi umetno dihanje. Na obali nudimo prvo pomoč.^{2,3,5}



Negibno utaplajočo, ki je v prsnem položaju na gladini, zavrtimo in jo podložimo s plavalnim črvom. Tako bo naše reševanje hitrejše, negibna pa bo imela obraz med vleko nad gladino. (foto Igor Štirn)

Posebno težavo predstavljajo nesreče s sumom poškodbe hrbtenice. Najpogosteje se zgodijo pri skokih v vodo kot posledica nenadzorovanega leta in/ali doskoka v vodo (udarec v dno ali gladino). Reševanje utapljajočega s sumom poškodbe hrbtenice je eno izmed najzahtevnejših oblik reševanja iz vode. Takšno reševanje zahteva uporabo reševalne tube in reševalne deske, ki omogočata dobro imobilizacijo hrbtenice poškodovanega že v vodi. Ob tem mora reševalec tudi ustrezno obvladati reševalno tehniko in imeti izkušnje. Posledice nestrokovne oskrbe imajo namreč lahko usoden vpliv na nadaljnjo kakovost življenja poškodovanega. Ker tega znanja običajno nimamo, pokličemo na pomoč in pri reševanju zgolj pomagamo reševalcu ter pri tem upoštevamo njegova navodila. Ob tem se moramo zavedati, da nam urejena naravna in bazenska kopališča ob takih nesrečah zagotavljajo primerne reševalne pripomočke ter ustrezno oskrbo (skladno z zakonodajo morajo imeti reševalce iz vode).⁵ Na plavalniških ali kopalnih območjih te podpore nimamo, zato je pri skokih v vodo potrebna toliko večja previdnost.



Reševanje utapljajočega s sumom poškodbe hrbtenice. (foto Jernej Kapus)

KAKO UČITELJ POUČUJE VARNO POMOČ UTAPLJAJOČEMU

Zaradi nevarnosti precenjevanja in zato napačne presoje o učencu, plavalnem začetniku, ne smemo govoriti kot o reševalcu iz vode. S telesnim razvojem in z usvajanjem vodne kompetence bo to morda nekoč postal. Zato učitelj poučuje le, kako nuditi varno pomoč utapljajočemu. Pri usvajanju tega je pomembno, da se učenec najprej nauči ohraniti razsodnost in kaj je najbolj razumno ukrepanje. Ob tem mora usvojiti zavedanja svojih omejitev in tveganja, ki ga za kogar koli lahko predstavlja pomoč utapljajočemu. Znal naj bi oceniti vodne pogoje, vremenske razmere in značilnosti utapljajočega. Potrebno preudarnost bo dobil le, če bo tudi v oteženih pogojih dobro poznal svoje plavalno znanje (predvsem spretnosti obdržanja na gladini in spretnost plavanja v različnih položajih) in telesne sposobnosti ter se preizkusil v pomoči drugemu.

Ob tem mora biti učenec ozaveščen, da lahko utapljajočemu pomaga le s pripomočkom. Učitelj naj mu zato najprej razloži, kako uporabiti pripomočke za reševanje (obroč, žrd, tuba) in tudi ostale primerne predmete (brisača, pas, veja ...). Učenec naj se nato nauči rokovati z njimi, torej jih podajati in jih natančno metati. Za poučevanje metanja reševalnega obroča lahko učitelj uporabi bojo, ki jo zasidra dovolj blizu (domet učenca) obale. Učenec vrže obroč prek boje. Nato vleče vrvico in se jo z obročem skuša dotakniti. Ob pomoči utapljajočemu z obale naj se učenec nauči tudi varne pomoči nekomu, ki je zunaj dometa. To pomeni, da mora usvojiti, kako se s pripomočkom varno približati utapljajočemu:

- z brodenjem po plitvini,
- s plovilom (v šoli v naravi lahko uporabimo desko),
- s plavanjem z glavo nad vodo in gledanjem utapljajočega.

S poučevanjem varnega nudenja pomoči utapljajočemu učitelj začne v mirni vodi. Učenci delajo v parih. Sošolec naj posnema utapljajočega, sprva le pasivno, nato pa aktivneje. V nadaljevanju naj bo tudi učitelj v vlogi utapljajočega. Tako bo učenec izkusil večjo zahtevnost nudenja pomoči nekomu, ki je od njega večji in težji. Vse te vaje naj učenec izvede tudi v valoviti vodi. Za to lahko učitelj izkoristi različne bazene z valovi ali vodnim tokovi ali plavalne kanale v vodnih parkih, ko organizira športni dan. Najlažje pa to izkušnjo ponudi v šoli v naravi s plavalnimi dejavnostmi, ki jo organizira v naravnem kopališču. Pri tem mora vedno poskrbeti, da so zahtevnejši pogoji za vse učence še vedno varni in nadzorovani. Vadbo

reševanja iz vode lahko ponudijo tudi gimnazije v okviru obveznih izbirnih vsebin, v gimnazijskih športnih oddelkih pa je to lahko ena od pomembnih kompetenc, s katero seznanimo športnike.

VIRI

¹Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2). <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol10/iss2/3/>

²Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje. Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

³Kapus, V., Fänrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahovič, D., Rapuš, A., Javornik, T., Štrumbelj, B., Štirn, I. in Kapus, J. (2004). *Reševanje iz vode. Aktivna varnost in prva pomoč*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

⁴*Zaledenele vodne površine*. (2021). Ministrstvo za obrambo, Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. <https://www.gov.si teme/zaledenele-vodne-povrsine/>

⁵Kapus, J. (2015). Plavajmo varno. *Polet*, 14(9), 34–35.

Izkoristimo šolo v naravi in športne dni na morju in v vodnih parkih za usvajanje vodne kompetence



Zaradi pojava različnih dejavnosti v vodi, ob in na njej ter pod njo je smiselno obstoječi model poučevanja plavanja pri nas nadgraditi z usvajanjem spretnosti vodne kompetence. Na ta način bomo lahko premaknili cilj začetnega programa poučevanja plavanja iz obstoječega »postati plavalec« v »postati VAREN plavalec«.

Glede na vključenost poučevanja plavanja v šolske programe ima učitelj kar nekaj možnosti, da na različnih ravneh usvojenosti plavalnega znanja in v različnih organizacijskih oblikah nadgradi učenčevo/dijakovo vodno kompetenco.¹ Slovenija ima zelo dodelan sistem poučevanja plavanja, ki se lahko začne že z **10-urnim plavalnim tečajem** v vrtcu oz. prvem razredu osnovne šole v okviru nacionalnih športnih programov [Naučimo se plavati](#), [Mali sonček](#) in [Zlati sonček](#).² V drugem ali tretjem razredu je **20-urni plavalni tečaj** del **obveznega pouka predmeta šport**, v četrtem ali petem razredu pa lahko šole organizirajo **plavalno šolo v naravi**.³ V šestem razredu učitelji, skladno z učnim načrtom³, preverijo znanje plavanja in sporočijo podatke [Zavodu Republike Slovenije za šport Planica](#). Ta podatke o [plavalnem znanju osnovnošolcev](#) glede na državno raven, raven po statističnih regijah in po področnih centrih letno objavlja v vsem dostopni publikaciji [Šport v številkah](#).

USVAJANJE SPRETNOSTI VODNE KOMPETENCE V RAZLIČNIH POGOJIH UČENJA IN V RAZLIČNIH ORGANIZACIJSKIH OBLIKAH

Spretnosti vodne kompetence učenci usvajajo v različnem vodnem okolju.¹⁻² Učitelj začne s poučevanjem v bazenu (vrtec, prvo vzgojno-izobraževalno obdobje), kjer so pogoji stabilni in zato najprimernejši za plavalne začetnike. Ko učenec usvoji vodne kompetence v bazenu, naj se preizkusi tudi v zahtevnejših pogojih, kot so: valovita, razburkana, hladnejša voda in voda s tokom. Pri različnih dejavnostih v vodi (igranje vaterpola, skoki v vodo ...), pod njeno gladino (potapljanje, podvodni ribolov ...) ali na njej (veslanje na deski, jadranje, jadranje na deski, vožnja s kajakom ali kanujem ali raftom ...) so namreč pogoji drugačni (zahtevnejši) kot v bazenu!



Usvajanje spretnosti vodne kompetence se začne v bazenu. (Canva)

Pogoje valovite vode lahko vzgojitelj ustvari v vrtcu v poletnih dneh že s škropljenjem v majhnih plastičnih bazenih, vzgojitelj in učitelj pa z enostavnim škropljenjem in valovanjem v plitvini bazena med 10-urnim plavalnim tečajem. Lahko pa izkoristi različne bazene z valovi ali vodnim tokovi ali plavalne kanale v vodnih parkih. To lahko stori v plavalni šoli v naravi, če jo organizira v toplicah, ali pa na športnem dnevu.

Priporočamo, da od vključno 6. razreda osnovne šole dalje šole (tako osnovne kot srednje) organizirajo vsaj en športni dan v vodnem parku, pri katerem ne bo glavna dejavnost prosto kopanje, temveč usvajanje spretnosti

varnega vstopa v vodo, nadzorovanja in usklajevanja dihanja, obdržanja na gladini, orientacije v vodi, plavanja v različnih položajih, potopa in plavanja pod gladino ter varnega izhoda iz vode

v valoviti vodi in vodi s tokom. Pri tem mora učitelj biti ves čas prisoten, pouk usmerja in ga nadzira.

Najlažje izkušnjo z zahtevnejšimi pogoji učitelj ponudi v šoli v naravi s plavalnimi dejavnostmi, ki jo organizira v naravnem kopališču (npr. v morju; naslovna slika članka; vir Canva). Kar 77% slovenskih osnovnih šol izvede plavalno šolo v naravi v morskem okolju², pa tudi nekatere gimnazije organizirajo različne vodne dejavnosti v obliki šole v naravi. V naravnem kopališču so namreč pogoji bistveno bolj spremenljivi kot v bazenskih kopališčih. Omenjene spretnosti vodne kompetence lahko poučuje v valoviti, razburkani, hladnejši vodi in v vodi s tokom. Zaradi kopališkega reda in vzdrževanja čistoče bo učitelj v šoli v naravi lažje organiziral tudi pouk in vadbo plavanja z rešilnim jopičem in v obleki. Za slednjo naj učenec enostavno uporabi že umazana oblačila, ki jih lahko nato v sončnem vremenu hitro osuši. Z vadbo v raznolikih pogojih v morju bo učenec osvojil tudi spretnost plavanja v odprtih vodah. V šoli v naravi lahko učitelj s pomočjo medpredmetnega povezovanja predstavi tudi lokalne nevarnosti, ki se nanašajo na plimovanje in spremenljive vremenske okoliščine. S spremljanjem vremenske napovedi in trenutnih razmer učitelj in učenec skupaj načrtujeta pouk, tj. presodita, kaj bo za učenca varno in kaj morda ne. Tako bo učitelj z zgledom oblikoval učenčevo presojo. S slednjo in z izkušnjo plavanja v odprti vodi bo učenec lahko bolj celovito in temeljito usvojil tudi spretnost samoreševanja, prepoznavanja utapljalnega in varnega nudenja pomoči utapljalnemu.

VIRI

¹Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

²Drevenšek, M. in Kovač, M. (2019). Analiza osnovnošolskih šol v naravi s plavalnimi vsebinami. *Šport : revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 67(1/2), 9–15.

³Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Športna vzgoja. Program osnovna šola*. Zavod RS za šolstvo.

Umestitev usvajanja spretnosti vodne kompetence v začetni in nadaljevalni program poučevanja plavanja



Poučevanje plavanja naj ne bo le prilagajanje učenca na vodo in usvajanje plavalnih tehnik. Sodobni trendi poudarjajo usvajanje spretnosti vodne kompetence, ki omogočajo, da učenec postane varen plavalec, ki se zaveda svojega znanja in sposobnosti ter zna presoditi, kdaj bo v vodi še varen in kdaj ne.

Usvajanje nekaterih spretnosti vodne kompetence¹ je bolj primerno za programe začetnega, usvajanje drugih pa za programe nadaljevalnega učenja plavanja (preglednici 1 in 2). V programe začetnega plavalnega učenja so sicer vključeni različno stari in sposobni NEPLAVALCI. Njihov cilj je, da postanejo plavalci, torej da usvojijo raven plavalnega znanja, ki jo pri nas opredeljuje uspešno opravljen preizkus stopnje **bronastega delfina**. V programe nadaljevalnega učenja so vključeni **PLAVALCI**. Cilj teh programov je nadgradnja znanja, usvojenega v programih začetnega učenja, torej učinkovitejše, bolj sproščeno in ekonomično plavanje, ki omogoča tudi dolgotrajnejše napore in zagotavlja ustrezno varnost.

Preglednica 1

Usvajanje spretnosti vodne kompetence (ki se navezujejo na učenca) glede na program učenja plavanja

SPRETNOST	PROGRAM UČENJA PLAVANJA	UČENEC USVOJI:
1. VAREN VSTOP V VODO	ZAČETNO UČENJE	- varen vstop v vodo s pomočjo: * bazenskega roba, * stopnic, * padcev z roba bazena. - skok na noge. - osnovni skok na glavo.
	NADALJEVALNO UČENJE	- varen vstop v vodo s padci: * na različne načine, * v različnih pogojih, * z različnega mesta, * v različno globoko vodo, * v rešilnem jopiču ali obleki. - šolski štartni skok.
2. NADZOROVANO IN USKLAJENO DIHANJE	ZAČETNO UČENJE	- nadzorovano in usklajeno dihanje z vajami: * izdihovanja skozi usta, * prilagajanja na oviran vdih in izdih, * omejenega dihanja.
	NADALJEVALNO UČENJE	- nadzorovano in usklajeno dihanje: - pri plavalnih tehnikah in drugih načinih plavanja, - pri različno intenzivnih plavalnih naporih, - različnih pogojih.
3. OBRŽANJE NA GLADINI	ZAČETNO UČENJE	- nadzorovanje plovnosti in znanje lebdenja na gladini. <i>Ti dve spretnosti se začneta že z vajami prilagajanja na vodo.</i> - plavanje na mestu v pokončnem položaju z oporo na plovni pripomoček ali s krožnimi zaveslaji in poljubnimi udarci. <i>Spretnost je osnova za izvedbo vaje varnosti pri preizkusu za stopnjo bronastega delfina.</i>
	NADALJEVALNO UČENJE	- plavanje na mestu v pokončnem in hrbtnem položaju: * na različne načine, * v različnih pogojih, * v rešilnem jopiču ali obleki.
4. ORIENTACIJA V VODI	ZAČETNO UČENJE	čelno in vzdolžno obračanje. <i>Usvojenost spretnosti se preverja s preizkusom za stopnjo bronastega delfina.</i>
	NADALJEVALNO UČENJE	- obračanja na različne načine: * v različnih pogojih, * v rešilnem jopiču ali obleki. - nadvodni in podvodni obrat. <i>Obrata sta zahtevnejša, saj sta sestavljena iz več obračanj.</i>

5. PLAVANJE V PRSNEM, HRBTNEM IN/ALI BOČNEM POLOŽAJU	ZAČETNO UČENJE	- plavanje v prsnem položaju. <i>Običajno se začne s pasjim, človeškim in/ali z žabjim plavanjem ter nadaljuje s kravlom in/ali prsnim na osnovni ravni.</i> - plavanje v hrbtnem položaju (meduza in germanija, kasneje pa hrbtno na osnovni ravni). - plavanje v bočnem položaju. <i>Bočno je razmeroma enostavno in tudi primerno za plavalnega začetnika.</i> <i>Preizkus za stopnjo bronastega delfina ne predpisuje načina plavanja. Učenec naj test opravi na način, ki je njemu najbližji in ki ga bo najverjetneje uporabil pri nenadnem padcu v vodo.</i>
	NADALJEVALNO UČENJE	- plavanje v različnih položajih: * na različne načine, * v različnih pogojih, * v rešilnem jopiču ali obleki. - plavalne tehnike na nadaljevalni ravni, ki so edini dovolj učinkoviti, sproščeni in ekonomični načini, da omogočajo dolgotrajnejše plavalne napore.
6. POTOP IN PLAVANJE POD GLADINO	ZAČETNO UČENJE	- potapljanje glave. - gledanje pod gladino. - izdihovanje v vodo. <i>Učitelj postopno otežuje vaje z večjo globino in prehodom iz stoje na dnu v plavanje pod gladino. Sprva učenec izvaja vaje tako, da hodi po plitvini in potaplja le glavo. Kasneje učitelj vaje spreminja tako, da mora učenec zajeti nekoliko več sape in narediti nekaj (vedno več) zaveslajev in udarcev pod gladino.</i>
	NADALJEVALNO UČENJE	- navpični potop. - izenačevanje pritiska v ušesih. - plavanje pod gladino: * na različne načine, * v različnih pogojih.
7. VAREN IZHOD IZ VODE	ZAČETNO UČENJE	- izhod iz bazena: * s pomočjo stopnic, * z dvigom čez prelivni rob, * z dvigom čez višji rob. <i>Ob prihodu na kopališče mora učitelj seznaniti učenca z oznakami in ga naučiti poiskati varne izhode iz vode. Najprej to naredi skupaj z njim, kasneje pa učenec poišče izhode še samostojno.</i>
	NADALJEVALNO UČENJE	- izhod iz morja: * iz plitve vode, * iz globoke vode, * iz valovite vode, * po stopnicah, ki so spolzke, * ko je utrujen, * ko je obtežen z dodatnimi bremenimi, * v rešilnem jopiču ali obleki. <i>Ob prihodu na naravno kopališče ali na plavalnišče mora učitelj seznaniti učenca z oznakami in ga naučiti poiskati varne izhode iz vode. Najprej to naredi skupaj z njim, kasneje pa učenec poišče izhode še samostojno.</i>

Preglednica 2

Usvajanje spretnosti vodne kompetence (ki se navezujejo na okolje) glede na program učenja plavanja

SPRETNOST	PROGRAM UČENJA PLAVANJA	UČENEC USVOJI:
8. PLAVANJE Z REŠILNIM JOPIČEM	ZAČETNO UČENJE	zavedanje o pomembnosti uporabe rešilnega jopiča pri vodnih športih.
	NADALJEVALNO UČENJE	uporabo rešilnega jopiča v različnih pogojih.
9. PLAVANJE V OBLEKI	ZAČETNO UČENJE	
	NADALJEVALNO UČENJE	- padec v obleki v vodo. - plavanje v obleki v različnih pogojih. - varen izhod v obleki iz vode.
10. PLAVANJE V ODPRTIH VODAH	ZAČETNO UČENJE	
	NADALJEVALNO UČENJE	- plavanje v različnih pogojih v bazenih v vodnem parku. - plavanje v različnih pogojih v morju.
11. POZNAVANJE LOKALNIH NEVARNOSTI	ZAČETNO UČENJE	- znanje o nevarnostih na bazenskem kopališču. - predpise kopališkega reda.
	NADALJEVALNO UČENJE	- znanje o nevarnostih na naravnem kopališču. - predpise kopališkega reda. - zavest o spremenljivosti pogojev.
12. ZMOŽNOST PRESOJE LASTNEGA ZNANJA IN SPOSOBNOSTI GLEDE NA OKOLIŠČINE V VODI IN OB NJEJ	ZAČETNO UČENJE	nove izkušnje v različnih vodnih okoljih. <i>S pomočjo tega učenec najpogosteje premaguje prevelik strah pred vodo, ki ga sicer ohromi in/ali poslabša njegovo racionalno sklepanje.</i>
	NADALJEVALNO UČENJE	spretnosti vodne kompetence v različnih pogojih. <i>Tako učenec pridobi izkušnje za ocenjevanje lastnega znanja, spretnosti in sposobnosti, kar ga zaščiti pred prevelikim pogumom (raven strahu se namreč znižuje).</i>
13. ZMOŽNOST SAMOREŠEVANJA, PREPOZNAVANJA UTAPLJAJOČEGA IN VARNO NUDENJE POMOČI	ZAČETNO UČENJE	enostavne oblike samoreševanja.
	NADALJEVALNO UČENJE	- prepoznavanje utapljajočega. - ustrezno presojo. - varno nudenja pomoči.

Učenje plavanja je del osnovnošolskega učnega načrta predmeta šport (obvezni 20-urni plavalni tečaj, plavalna šola v naravi).³ Plavanje je lahko vključeno v neobvezni in obvezni izbirni predmet šport, šole, ki imajo bazene, lahko izvajajo plavanje pri rednem pouku športa (v okviru dodatnih dejavnosti) in ponudijo plavalno interesno dejavnost, plavanje in različne vodne dejavnosti pa so lahko tudi vsebina športnih dni tako v osnovni kot srednji šoli. Plavanje lahko ponujajo tudi fakultete kot izbirni predmet ali dodatno obštudijsko dejavnost.

Vključevanje spretnosti vodne kompetence v te programe je odvisno od starosti učenca, njegovega plavalnega predznanja in možnosti za izvedbo. Preglednica 3 prikazuje priporočila, kdaj naj učitelj začne poučevati posamezno spretnost. Ta priporočila so le okvirna in se lahko od učenca do učenca oziroma od institucije do institucije razlikujejo.

Preglednica 3

Začetek poučevanja spretnosti vodne kompetence v vzgojno-izobraževalnem sistemu je različen, odvisen od starosti učenca, njegovega plavalnega predznanja in okoliščin

	SPRETNOSTI, ZNANJE, ZMOŽNOSTI	VRTEC	1. VIO OŠ	2. VIO OŠ	3. VIO OŠ	SREDNJA ŠOLA	UNIVERZA
1.	Vstop v vodo						
2.	Nadzorovanje in usklajevanje dihanja						
3.	Obdržanje na gladini						
	Plovnost in lebdenje na gladini						
	Plavanje na mestu						
4.	Orientacija v vodi						
5.	Plavanje v prsnem, hrbtnem ali bočnem položaju						
6.	Potop in plavanje pod gladino						
7.	Izhod iz vode						
8.	Plavanje z rešilnim jopičem						
9.	Plavanje v obleki						
10.	Plavanje v odprtih vodah						
11.	Poznavanje lokalnih nevarnostih						
12.	Presoja lastnega znanja in sposobnosti glede na okoliščine v vodi in ob njej						
13.	Samoreševanje, prepoznavanje utaplajočega in varno nudenje pomoči						
	Samoreševanje						
	Prepoznavanje utaplajočega in varno nudenje pomoči						

Učenci lahko plavalno znanje usvajajo tudi v plavalnih programih **društev** (plavalni tečaji ali redna plavalna vadba, ki lahko vključuje tudi tekmovanja) in plavalnih tečajih, ki jih ponujajo **zasebniki**. Staršem priporočamo, da med poletnimi počitnicami otroka, če je le mogoče, vsaj enkrat vključijo v plavalni tečaj začetnega ali nadaljevalnega plavanja. Tistega, ki ga je plavanje navdušilo, pa naj le vpišejo tudi v katero od plavalnih društev.



Oceniti, da je varneje ostati na kopnem, kot tvegati s plavanjem v neugodnih pogojih, je modro. (Canva)

RAZMISLEK O PRIHODNOSTI

Trenutno podatki Zavoda Republike Slovenije za šport Planica kažejo, da se plavalno znanje slovenskih otrok niža. Razlogi so različni: i) gotovo je imela pomemben negativen vpliv epidemija COVIDA-19, ko nekatere šole tudi dve leti zapored niso izpeljale plavalne šole v naravi niti ne plavalnih tečajev, ii) v osnovnih šolah narašča število otrok priseljencev, beguncev ali migrantov, ki se všolajo v različne razrede, med njimi pa so večina neplavalci, ki se tudi, običajno zaradi kulturnih razlogov in starševske neozaveščenosti o pomenu znanja plavanja, ne želijo vključiti v sistematično poučevanje plavanja (niti ne v dodatni 15-urni tečaji za neplavalce, za katere zagotavlja del sredstev Zavod RS za šport Planica); iii) zelo spremenljivi in ekstremni vremenski pogoji povzročajo, da šole ne morejo vedno izpeljati celotnega programa plavalne šole v naravi, če jo organizirajo v naravnem okolju.

Zaznavamo tudi povečanje števila tistih, ki se vključujejo v različne dejavnosti (športne, turistične) v vodi, na njej, pod njo in ob njej, kjer je usvojenost vodne kompetence pomemben dejavnik varnosti, zato bi veljalo razmisliti o **razširitvi in obogatitvi plavalnega programa** v vzgojno-izobraževalnem sistemu. Predlagamo, da strokovna javnost razmisli, da bi poleg obveznega 20-urnega tečaja plavanja v 2. ali 3. razredu osnovne šole bila za vse učence obvezna tudi plavalna šola v naravi in da bi imeli tečaj usvajanja vodne kompetence

(nadgrajevanje znanja plavanja v oteženih pogojih, plavanje kot sredstvo razvoja telesne zmogljivosti, samoreševanje in varno nudenje pomoči utaplajočemu) tudi srednješolci v okviru gimnazijskih obveznih izbirnih vsebin oz. v sklopu interesnih dejavnosti v srednje tehničnem in poklicnem izobraževanju.

Kljub zglednemu sistemu poučevanja plavanja v Sloveniji² je čas, da naredimo korak naprej k njegovi nadgradnji in obogatitvi. Zavedamo pa se, da potrebujemo čas in včasih tudi trezen razmislek, kdaj, kako ter na kakšen način začeti s **postopnim vključevanjem poučevanja nekaterih pomembnih spretnosti vodne kompetence v šolski program**. Tako bomo dali vsem mladim dobro popotnico za varno izvajanje številnih in raznolikih dejavnosti v vodi, na njej, ob njej ali celo pod njo.

VIR

¹Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L. in Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).

²Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V. in Kapus, M. (2002). *Plavanje. Učenje*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.



**UNIVERZA
V LJUBLJANI**

FŠ

**Fakulteta
za šport**