



VEŠČINA:

OSNOVNA VARNOST V VODI

IME in PRIIMEK stezosledca/stezosledke:
VEŠČINA opravljena:
NAŠITEK podeljen:

ZAHTEVE

	DATUM	OCENJEVALEC
Vstopi in izstopi iz vode brez pomoči.		
Medtem ko zadrži dih, popolnoma potopi obraz pod vodo za pet sekund.		
Zajame zrak skozi usta nad površino in piha mehurčke skozi usta ali nos, pri čemer ima obraz popolnoma potopljen. To ponovi sedemkrat ritmično in neprekinjeno.		
Odpre oči pod vodo in dvakrat iz vode potegne potopljene predmete.		
Lebdi v vodi na trebuhu, z obrazom v vodi vsaj pet sekund.		
Drsi na trebuhu v razdalji svojih dveh telesnih dolžin.		
Lebdi v vodi na hrbtu vsaj 15 sekund (mrtvak).		
Drži se roba bazena in dvajset sekund brca z nogami.		





Z gibanjem rok in nog preplava razdaljo petih dolžin svojega telesa.		
Zna si obleči rešilni jopič in z njim v vodi lebdeti trideset sekund.		
Ponazori, kako poklicati pomoč v nujnih primerih.		
Zna pojasniti, kako sprostiti krč.		
Ponazori, kako pomagati doseči utapljalčega.		
Našteje in pojasni vsaj deset varnostih pravil o kopanju v vodi.		

POMOČ PRI UČENJU:

<https://www.pathfindersonline.org/honors/recreation/314-basic-water-safety>

KAKO POKLICATI NA POMOČ V NUJNIH PRIMERIH

Kako poklicati pomoč je odvisno, kdo potrebuje pomoč, in kje ste, ko je pomoč potrebna.

- Če pomoč potrebuje nekdo drug in imate dostop do telefona pokličite številko 112 (ali drugo ustrezno številko za klic v sili, če ste v tujini).
- Če pomoč potrebuje nekdo drug in ste tudi sami v vodi, vpijte " Na pomoč!" čim glasneje.
- Če je na kopališču prisoten reševalec, pojdite k njemu čim prej in mu povejte, da je nekdo v težavah.
- Če sami potrebujete pomoč, ko ste v vodi, pokličite na pomoč in mahajte z rokami.
- Če imate rešilno jopič s piščalko, jo uporabite. Piščalka je odličen način za sporočanje stiske.



Ko nastanejo težave ...

- če te zgrabi krč, iztegni in sprosti mišico,
- ne odzivaj se panično, ostani miren in razsoden,
- mahaj z roko in kliči na pomoč,
- nikoli ne kliči pomoči, če je ne potrebuješ zares,
- vedno pomagaj drugim, če so v težavah.
- če opaziš, da se nekdo utaplja, mu pomagaj po svojih močeh in sposobnostih. Če oceniš, da bi pri tem ogrozil svojo varnost ali varnost drugih, takoj pokliči številko 112.



PRAVILA ZA VARNO KOPANJE

- 1) Pred plavanjem vedno preverim okolico in razmere.
- 2) Nikoli ne grem v globoko vodo, če ne znam plavati.
- 3) Nikoli ne skočim v vodo ali plavam pod vodo, če nisem prepričan o njeni globini.
- 4) Plavam le v čistih bazenih, jezerih, rekah in morju, kjer je varno.
- 5) Plavam le tam, kjer je plavanje dovoljeno.
- 6) Vedno upoštevam kopališki red in navodila reševalcev iz vode.
- 7) Nikoli ne kličem pomoči, če je res ne potrebujem.
- 8) Vedno pomagam pomoči potrebnim.
- 9) Na kopališču nikoli ne tečem, odrivam druge ali jih potiskam v vodo.
- 10) Nikoli ne plavam v nevihti.
- 11) Plavam v bližini reševalca, tako da je na voljo pomoč, če jo potrebujem.
- 12) Nikoli ne plavam sam.
- 13) Nikoli se ne zanašam zgolj na naprave za plavanje kot so splavi ali blazine, saj jih lahko izgubim.
- 14) Kadar plavam na dolge razdalje, plavam vzporedno z obalo.

Voda je lahko vir zabave, sprostitve in rekreacije, vendar se moramo hkrati zavedati, da je lahko tudi zelo nevarna, zato njene moči nikakor ne smemo podcenjevati. Če poznamo in upoštevamo osnovna pravila in napotke za varno kopanje, lahko možnost za nastanek utopitve zelo zmanjšamo oziroma preprečimo.

1. Ne precenjujte svojih sposobnosti

Nikoli ne pojdite sami v vodo in ne plavajte predaleč na odprto.

2. Ne plavajte v neznanih vodah

Ko ste na počitnicah, se zgledujte po domačinih in hodite v vodo tam, kjer hodi večina ljudi.

3. Najprej ohladitev

V vodo nikoli ne skočite pregreti.

4. Počakajte po jedi

Nikoli ne plavajte s popolnoma polnim ali pa praznim želodcem.

5. Ob slabem vremenu ven iz vode

Če grmi, treska ali so valovi razpenjeni, morate takoj iz vode.



6. Izogibajte se vodnim rastlinam

nevarnost, da se ujamete vanje, ni vedno tako zelo nedolžna.

7. SOS v nujnem primeru

Pravočasno in glasno zavpijte na pomoč, če je potrebno – nikoli za šalo!



8. Bodite trezni

Če ste pod vplivom zdravil, alkohola ali drog, nikoli ne hodite v vodo.

9. Izogibajte se skakalnicam

Nikoli ne plavajte ali se potaplajte v predelu skakalnic.

REŠILNI JOPIČI

Rešilni jopiči vas v vodi obdržijo na površini. Sami vas obrnejo v položaj z obrazom navzgor, tako da so usta in nosnice zunaj vode, in preprečijo utopitev. To je še zlasti pomembno, če ste ob padcu v vodo iz katerega koli razloga nezavestni. Vsi rešilni jopiči delujejo samodejno, ko padete v vodo.



Zapomnite si: rešilni jopiči niso namenjeni ohranjanju toplote. Če obstaja tveganje padca v mrzlo vodo, nosite ustrezna topla/zaščitna oblačila.

Varnostna svetilka rešilnega jopiča: varnostna svetilka je zaprta baterijska enota, ki se sproži v vodi. Žarnica se prižge, ko potegnete vlečno vrvico, ki odstrani tesnila, in se operativna celica potopi v vodo.

Rešilni jopiči morajo biti primerne velikosti za uporabnika. Otroci morajo uporabljati otroški rešilni jopič. Vse zaponke je treba zapeti in vse vezi varno pritrditi. Prileganje mora biti prijetno, vendar ne preveč omejujoče. V vodi mora jopič ostati na telesu in ne plavati nad uporabnikom.





KRČI med PLAVANJEM

Če te plavanjem zagradi krč v nogi, je najbolj pomembno ostati zbran ter se spomniti tehnik samopomoči. To se lahko zgodi tudi profesionalnim plavalcem, zato je zelo pomembno, da se znate dobro odzvati v takšnih situacijah.

Krči med plavanjem v nogah nastajajo zaradi prenapenjanja in hlajenja mišic.

Globoko vdihni, telo pa imej kolikor se da pod vodo, tako da iz vode gleda samo tvoj obraz. Z nežnimi ročnimi in nožnimi gibi se lahko počasi premikaš proti plaži, robu bazena ... Globoko dihaj in pri tem pazi, da imaš pljuča vedno napolnjena z zrakom, saj ti to daje dodatno plovnost.

Ko čakaš pomoč, skrčeno mišico raztezaj 10-15 sekund, dokler krč ne popusti. Med lebdenjem na hrbtu iztegni noge in nožne prste usmerite proti glavi medtem ko pete potiskaš stran od glave.

Če je krč popustil, izstopi iz vode, saj se lahko krčenje mišice ponovi.



KAKO DOSEČI UTAPLJAJOČEGA?

Trdno se oprimate roba bazena, pomola ali obrežja in skušajte doseči osebo s pomočjo predmeta, kot so drog, veslo, veslo, drevesna veja, majica, pas ali brisača.

Če ni na voljo nobene opreme, lahko osebo dosežete tako, da se uležete na tla in iztegnete roko ali nogo, da jo bo oseba zgrabila.

