



Jernej Kapus,
Igor Stirn

Osebno reševanje iz vode s tubo

Izvleček

Reševanje onemoglega in predvsem nerazsodnega utaplajočega s tubo je veliko bolj varno kot reševanje brez nje. Reševalec si tubo s trakom oprta čez ramena in si jo si namesti pod nadlakti, kar mu daje veliko dodatno plovnost in mu s tem olajša reševanje. V članku je opisanih več možnih načinov skoka v vodo in plavanja s tubo ter sam postopek reševanja. Približevanje utaplajočemu je ne glede na njegovo stanje vedno enako. Reševanje utaplajočega s tubo pa se glede na njegovo stanje razlikuje.

Ključne besede: voda, utapljanje, reševalec, plovnost



Personal rescuing from water using a tube

Abstract

Rescuing a drowning person, who is exhausted and especially if they are irrational, is much safer with a tube than without one. The rescuer fastens the tube to their shoulders with a strap and places it under their upper arms, which adds to buoyancy and facilitates the rescue. The article describes several possible ways of jumping into the water and swimming with a tube as well as the rescue procedure. In the phase of approaching a drowning person, the procedure is the same, whereas in the rescuing phase it depends on the condition of the injured person who may be exhausted or irrational.

Keywords: water, drowning, rescuer, buoyancy

Osebnostno reševanje je postopek, ki pride v poštev, ko ni možnosti varnejših načinov reševanja iz vode, kot so reševanje z roba bazena, obale oziroma iz plovila. Pri osebnem reševanju pride do neposrednega stika med reševalcem in utaplajočim, zato od reševalca zahteva ustrezno znanje plavanja in reševalnih prijemov ter dobro telesno pripravljenost. Pri tem igra pomembno vlogo razmerje v velikosti (višina, teža) reševalca in utaplajočega; višji/težji reševalec bo lažje rešil manjšega/lažjega utaplajočega, kot pa po velikosti sebi enakega ali celi težjega. Moški bo torej lažje rešil žensko, ženska otroka ipd. Postopki osebnega reševanja brez pripomočkov (tube) so že podrobno opisani (Kapus idr., 2004).

Reševanje utaplajočega iz vode je torej zahteven in nevaren postopek, ki ga lahko močno olajšamo z uporabo reševalne tube. To je podolgovatemu kvadru podoben pripomoček iz umetne mase (pene), na katerega je na enem koncu pritrjen trak z zanko na koncu. Reševalec jo lahko upogne in si jo namesti pod prsi. Njena najbolj uporabna lastnost je dobra plovnost; s svojo prostornino tuba izpodrine večjo količino vode in na ta način omogoča silo vzgona, ki navidezno zmanjša težo utaplajočega in s tem močno olajša njegovo reševanje.

Po Pravilniku o ukrepih za varstvo pred utopitvami na kopališčih je reševalna tuba obvezen pripomoček in mora biti pripravljena na vidnem mestu ob bazenu, v nekaterih državah (ZDA) pa jo reševalci kar ves čas prenašajo s seboj.

■ Nameščanje tube in skok v vodo

Reševalni skok lahko reševalec izvede z odmetavanjem tube ali pa tako, da jo z rokami stisne pod prsi. Pri obeh skokih skoči na noge in pri doskoku v vodi ohranja glavo nad gladino, s čimer lahko s pogledom neprekinjeno spremlja utaplajočega. To je izredno pomembno v primerih, ko je vidljivost v vodi slaba, oddaljenost utaplajočega od obale pa večja. Lahko se namreč zgodi, da bi utaplajoči ravno v trenutku skoka omagal in izginil pod gladino. V tem primeru bo reševalec z neprekinjenim opazovanjem natančneje in hitreje določil mesto, kjer bo iskal utaplajočega pod gladino in s tem močno povečal možnosti, da ga hitro najde in ga še pravočasno izvleče iz vode. Kadar utaplajoči leži na dnu bazena, kjer je vidljivost dobra (čista voda) in se ga vidi z roba bazena, hkrati pa je globina reševal-

cu poznana (in zadostna), lahko reševalec skoči tudi na glavo in se direktno potopi k utopljenecu. Pri tem se mora zavedati, da je, v kolikor ima okrog telesa oprtano tubo, globina potopa omejena z dolžino traku.

Reševalni skok s tubo na prsih

Reševalec si zanko na traku oprta čez ramo (Slika 1), tubo pa ovije okrog prsi in jo z nadlahtmi stisne k telesu. Prosti del traku zloži v eno roko, s čimer prepreči, da bi prosto visel in se pri skoku v vodo zataknil.



Slika 1. Namestitev tube.

Z zaletom ali brez njega reševalec skoči v vodo z nogami razkoračno, trupom rahlo nagnjenim naprej, z nadlahtmi pa tubo čvrsto stisne k telesu (Slika 2). Njena plovnost mu omogoči, da pri pristanku v vodi glava ostane nad gladino. Slednje ne drži, kadar reševalec v vodo skoči z večje višine, kot je



Slika 2. Reševalni skok s tubo.

na primer opazovalni stol. V tem primeru je potop glave neizbežen.

Reševalni skok z odmetavanjem tube

Reševalec drži tubo v nasprotni roki od rame, čez katero je zanka oprtana. Z zaletom ali brez njega se odrine od roba bazena naprej z nogami razkoračno, trupom rahlo nagnjenim naprej in rokami rahlo predročeno ter vstran. Pri tem odvrže tubo naprej in vstran (Slika 3). Razen odmetavanja tube je tehnika tega skoka enaka tehniki reševalnega skoka brez tube (Kapus idr., 2004). Tudi cilj je enak – s poudarjenim odzivom v vodoravni smeri pristati v vodi z izpostavljanjem velikih telesnih površin (rok, nog in trupa), kar omogoča dovolj velik čelni upor, da reševalec zadrži glavo nad gladino.



Slika 3. Reševalni skok z odmetavanjem tube.

Način skoka v vodo je odvisen od okoliščin oziroma od mesta, s katerega reševalec skače v vodo, od vidljivosti v vodi in od stanja utaplajočega. V večini primerov skače s tubo pod nadlahtmi in nato plava reševalno prsno ali kravlj s tubo pod prsmi (Slika 4). To mu omogoči umirjen pristop k utaplajočemu in s tem podaljšan čas za oceno stanja. Kadar okoliščine zahtevajo hitrejše posredovanje, je bolj primeren skok z odmetavanjem, ki omogoča plavanje reševalnega kravla z vlečenjem tube, (Slika 5). Takšno plavanje je tudi bolj primerno, kadar je do utaplajočega potrebno preplavati daljše razdalje.

Skok na glavo je možen in smiseln samo na poznanem delu kopališča ob dobri vidljivosti vode in v primeru negibnega utaplajočega, potopljenega na dno, vidnega z roba bazena. Ta način približevanja je najhitrejši, kratek čas pa je v takšnih okoliščinah bistvenega pomena.



Slika 4. Reševalni kravl na tubi.



Slika 5. Reševalni kravl z vlečenjem tube.

■ Reševanje onemoglega plavalca s tubo

Reševalec z dvignjeno glavo plava proti utaplajočemu, se na varni razdalji (izven dosega rok utaplajočega) zaustavi in ga ogovori. Nato mu poda tubo tako, da mu jo od zgoraj navzdol položi na ramo (Slika 6).



Slika 6. Podajanje tube onemoglemu plavalcu.



Slika 7. Transport onemoglega plavalca s tubo.

Ko se utaplajoči tube oklene, ga reševalec začne vleči proti obali oziroma robu baze. Pri tem ga ves čas opazuje in skrbi, da je trak tube raztegnjen ter napet (Slika 7). Tako vzdržuje varno razdaljo med njima.

V kolikor se utaplajoči v paniki želi privleči po tubi in traku do reševalca, mora ta pravočasno sneti trak s sebe, se umakniti na

varno razdaljo in tubo prepustiti utaplajočemu. Kasneje lahko z varne razdalje spet poskuša z nogo ali roko priti do traku in utaplajočega izvleči na varno.

■ Reševanje nerazsodnega utaplajočega s tubo

Utaplajoči je lahko tako nerazsoden, da se na ramo ponujene tube ne oprime. V tem primeru si reševalec tubo ponovno namesti pod nadlahti in na varni razdalji zaplava za njegov hrbet. Nato ga z nenadnim in čvrstim prijemom za ramena od zadaj prime ter ga s plavanjem samo z udarci izvleče na varno (Slika 8). Pri tem si tubo ves čas s podlahtmi pritiska na prsi, tako da ga (in preko njega še utaplajočega) tuba med reševanjem podpira.



Slika 8. Reševanje nerazsodnega utaplajočega s tubo.

Pristop do utaplajočega pri zavesti – zaustavljanje na varni razdalji, vzpostavljanje stika z utaplajočim in podajanje tube – je torej vedno enak, nadaljevanje postopka pa je odvisno od njegovega odziva:

- če se tube oprime, ga reševalec vleče na varno,
- če ga med vleko zagradi panika in začne plezati po tubi in traku proti reševalcu in se ga želi oprjeti, si reševalec sname zanko s telesa, mu prepusti tubo ter se umakne na varno razdaljo,
- če se utaplajoči tube ne oprime, ga reševalec zagradi s prijemom za ramena od zadaj.

■ Reševanje negibnega utaplajočega s tubo

Pri reševanju negibnega utaplajočega je ključna hitrost, saj mora reševalec v čim krajšem času začeti s temeljnimi postopki oživljanja.

Reševalec skoči v vodo z odmetavanjem tube ali na glavo v primerih, kot je bilo opisano. Mestu potopitve se približa z reševalnim kravljom, pri čemer tubo vleče za seboj. Nad negibnim se zaustavi, po potrebi malo umiri in se nadiha oziroma pripravi na potop. Kadar je globina dna večja od dolžine traku tube, mora reševalec pred potopom ali med njim zanko sneti, da se lahko dovolj globoko potopi. Pred potopom reševalec prime trak z roko, s katero bo kasneje podstavljal tubo. Na ta način si omogoči, da bo imel tubo, ko priplava z negibnim na gladino, takoj pri roki. Reševanje negibnega uta-

pljajočega z dna je enako kot pri osebnem reševanju brez tube (Kapus idr., 2004). Najprimernejši je prijem pod roko za nasprotno roko. Z uporabo tega prijema reševalec negibnega dvigne na gladino, takoj učvrsti njegovo glavo med svojo glavo in ramo (Slika 9), ga spravi v vodoravni položaj in z nasprotno roko podloži tubo pod ledveni del hrbta. Za transport na kratki razdalji lahko uporabi prijem za ramena, kot je bil opisan pri reševanju nerazsodnega, vendar je ta način transportiranja počasnejši, saj reševalec plava samo z udarci. Zato reševalec uporabi transportni prijem, kjer da

roke negibnega v zaročenje čez tubo, si ga nasloni nase in čez njegovo ramo prime za tubo. Na ramo roke, s katero drži tubo, nasloni tudi njegovo glavo, nasprotno roko pa lahko uporabi za plavanje.

Izvlačenje negibnega utaplja-jočega iz vode

Reševalec negibnega utapljačega najlažje izvleče iz bazena z reševalno desko, ki jo prinese in podstavi drugi reševalec (Slika 11). Kadar pa je reševalec sam, priplava z utopljenecem do roba bazena, ga s telesom pritisne ob steno, njegove roke pa iztegnjene eno na drugo potisne čim bolj naprej čez rob. Ob strani zleze iz vode, pri čemer z roko ves čas drži negibnega. Tako prepreči, da bi zdrsnil nazaj v vodo. Na robu bazena ga prime za zapestja, obrne okrog vzdolžne osi tako, da je s hrbtom obrnjen proti steni bazena in ga dvigne na rob. V trenutku, ko ga z zadnjico položi na rob bazena, reševalec podstavi svojo koleno za njegov hrbet, s čimer prepreči, da bi s hrbtom in glavo udaril nazaj v tla. Nato uporabi Ravtekov prijem in ga izvleče v celoti na kopno ter stran od roba. Na mestu, kjer bo izvajal temeljne postopke oživljanja, reševalec z eno nogo ob strani poklekne ob negibnem, na drugo nogo pa si nasloni njegov hrbet. V tem položaju prime njegovo glavo, nato pa lahko umakne svojo nogo in negibnega počasi in nežno položi na tla. Sledijo temeljni postopki oživljanja.

Če se vodna globina postopno znižuje, ali pa je izhod mogoč po položnih stopnicah, reševalec uporabi Ravtekov prijem.

Literatura

1. Kapus, 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*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Fänrich, R., Štirn, I., Štrumbelj, B. in Zavšek, G. (2011). *Reševanje iz vode*. DVD s prikazom postopkov: Ljubljana: Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje.

Slikovno gradivo je povzeto iz posnetkov Reševanja iz vode izdanih na DVD-ju, ki je naveden v literaturi.

doc. dr. Jernej Kapus, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
nejc.kapus@fsp.uni-lj.si



Slika 9. Učvrstitev glave negibnega utapljačega med transportom.



Slika 10. Transport negibnega utapljačega s tubo.



Slika 11. Izvečenje negibnega utapljačega iz vode z reševalno desko.