ПЛИВАЧКИ САВЕЗ СРБИЈЕ
Serbian Swimming Federation

PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE

HPS

Sofinancirano s strani Evropske unije

SMERNICE ZA VARNOST PRI PLAVANJU V NARAVNIH VODAH

SWIMSAFE – Varna vrnitev plavalcev v naravo

Strukturiran izobraževalni okvir za tveganja pri plavanju v naravnih vodah, tehnike samoreševanja in odgovornost do okolja



Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA zanje ne moreta biti odgovorni.

SWIMSAFE – Smernice za varnost pri plavanju v naravnih vodah

D1.5 | Končna različica

Kazalo

Poglavje	Vsebina
1.	Namen in področje uporabe smernic
2.	Izobraževalna načela in odgovornosti za varnost
3.	Profil tveganj pri plavanju v naravnih vodah
4.	Priprava in ocena lokacije pred vstopom v vodo
5.	Okvir samoreševanja in osebnega preživetja
6.	Odziv v sili in varna pomoč drugim
7.	Okvir usposabljanja in učni moduli
8.	Odgovornost do okolja in kakovost vode
9.	Prilagoditev smernic v Srbiji, na Hrvaškem in v Sloveniji
10.	Vključevanje, zaščita udeležencev in etična izvedba
11.	Spremljanje, vrednotenje in zagotavljanje kakovosti
12.	Orodja in predloge za praktično izvedbo
	Zaključno priporočilo
	Reference in podlage

Status dokumenta in varnostno opozorilo

Ta smernica je pripravljena kot končna različica dokumenta SWIMSAFE D1.5. Cilj projekta prevaja v izobraževalni, praktični in regionalno prilagodljiv okvir za plavalne zveze, klube, trenerje, vaditelje, šole, občine in skupnostne organizacije.

Pomembno: dokument je izobraževalni okvir in ne nadomešča nacionalne zakonodaje, usposobljenosti reševalcev iz vode, zdravniškega nasveta, uradnih pravil prireditev ali načrtovanja ukrepanja v sili za posamezno lokacijo. Vsako dejavnost v vodi, zlasti z otroki ali skupinami, sme izvajati samo ustrezno usposobljeno osebje, ob potrebnih lokalnih dovoljenjih, zagotovljenem varovanju, pripravljeni prvi pomoči, soglasju udeležencev in pisnem načrtu ukrepanja v sili.

1. Namen in področje uporabe smernic

Namen SWIMSAFE Smernic za varnost pri plavanju v naravnih vodah je zagotoviti skupen izobraževalni okvir za varnejše, samozavestnejše in odgovornejše plavanje v naravnih vodah v Srbiji, na Hrvaškem in v Sloveniji ter podpreti usklajeno izvajanje v vseh treh partnerskih državah.

Smernice obravnavajo tri povezana področja: tveganja pri plavanju v naravnih vodah, samoreševanje in tehnike osebnega preživetja ter odgovornost do okolja. Namenjene so vključevanju v vadbene ure, izobraževanje v klubih, delavnice za krepitev zmogljivosti, dejavnosti ozaveščanja skupnosti in digitalne učne vire.

Ciljna skupina	Predvidena uporaba	Glavni rezultat
Trenerji in vaditelji	Načrtovanje in izvedba varnih uvodnih vadb, predstavitev navodil in vaj.	Boljša usposobljenost za pripravo plavalcev na naravno vodno okolje.
Mladi in rekreativni plavalci	Spoznavanje razlik med naravnimi vodami in bazeni ter odzivov ob težavah.	Boljša ozaveščenost, varnejše odločanje in samozavest znotraj lastnih zmožnosti.
Plavalni klubi in zveze	Vključevanje izobraževanja o varnosti v naravnih vodah v redne klubske in zvezne programe.	Skupen, prilagodljiv okvir, ki podpira dolgoročno trajnost.
Občine, šole in skupnostne organizacije	Podpora kampanjam ozaveščanja, dejavnostim skupnosti in odgovorni uporabi naravnih voda.	Širše javno razumevanje varnosti v vodi in skrbi za okolje.

2. Izobraževalna načela in odgovornosti za varnost

Izobraževanje o varnosti v naravnih vodah mora najprej temeljiti na preprečevanju tveganj. Veščine samoreševanja so nujne, vendar ne nadomestijo dobrega načrtovanja, varnega nadzora, realne presoje razmer ter pripravljenosti, da dejavnost odpovemo ali prilagodimo, kadar razmere niso primerne.

- Preprečevanje pred reševanjem: najvarnejša je dejavnost, pri kateri so tveganja prepoznana in obvladana, še preden kdorkoli vstopi v vodo.
- Postopno učenje: udeleženci prehajajo od učenja v učilnici do nadzorovanih praktičnih dejavnosti in šele nato do vadbe v naravnih vodah pod nadzorom.
- Lokalna prilagoditev: reke, jezera, zadrževalniki in obalne vode zahtevajo različne varnostne odločitve; vsako lokacijo je treba oceniti posebej.
- Nikoli sami: plavanje v naravnih vodah naj bo organizirano s sistemom plavanja v paru, nadzorom in dogovorjenim postopkom za izredne razmere.
- Spoštovanje osebnih meja: plavalci naj prekinejo vadbo, izstopijo ali sploh ne vstopijo v vodo, kadar jih zebe, so utrujeni, slabo počutijo, so zaskrbljeni, dezorientirani ali se ne počutijo varno.
- Okolje je del varnosti: kakovost vode, onesnaženje, vreme, prostoživeče živali in varstvo habitatov neposredno vplivajo na varnost plavalcev in trajnost.

Priporočene vloge pri organizirani vadbi

Vloga	Osrednja odgovornost	Minimalno pričakovanje
Vodja vadbe / trener	Načrtuje učno uro, preveri pripravljenost udeležencev, poda varnostna navodila ter nadzoruje vstop in izstop.	Usposobljen za zahtevnost dejavnosti in seznanjen z načrtom za konkretno lokacijo.
Odgovorna oseba za varnost	Ocenjuje razmere, spremlja vreme in nevarnosti ter odloča o začetku ali prekinitvi dejavnosti.	Ima pooblastilo, da dejavnost začasno ustavi, spremeni ali odpove.
Zagotavljanje varnosti v vodi / reševalec iz vode	Zagotavlja možnost reševanja, primerno lokaciji in skupini.	Certificiran ali uradno imenovan skladno z nacionalnimi oziroma lokalnimi pravili.
Prva pomoč / zdravstvena podpora	Zagotavlja takojšnjo prvo pomoč in po potrebi aktivira nujno pomoč.	Usposobljen prvi pomočnik z opremo in jasno dostopno potjo.
Oseba za komunikacijo	Skrbi za dostop do telefona/radijske zveze, številke za klic v sili, seznam udeležencev in evidenco dogodkov.	Pozna natančno lokacijo in najbližjo dostopno točko za intervencijske službe.

3. Profil tveganj pri plavanju v naravnih vodah

Naravne vode se od bazena razlikujejo, ker se razmere spreminjajo. Profil tveganja se lahko v nekaj minutah spremeni zaradi vremena, vetra, toka, temperature, prometa plovil, vidljivosti, utrujenosti skupine, kakovosti vode ali nenadne gneče. V vsaki vadbeni uri in pri oceni lokacije je treba obravnavati naslednja področja tveganj:

- Gibanje vode: tokovi, rečni tok, povratni tokovi ob obali, valovi zaradi vetra, valovi plovil in nenadne spremembe smeri.
- Temperatura in hladni šok: hladna voda lahko vpliva na dihanje, gibanje in odločanje. Pomembna sta postopno privajanje in načrt izstopa.
- Globina, vidljivost in podvodne nevarnosti: neravno dno, nenadni prelomi, skale, blato, rastlinje, odpadki, ribiške vrvice, potopljene veje in slaba vidljivost.
- Vreme: veter, nevihte, strele, vročina, izpostavljenost soncu ter hitre spremembe vremena v gorah ali ob obali.
- Kakovost vode: onesnaženje, odplake ali kmetijski odtok, cvetenje alg, posledice močnega deževja ter onesnaženje po poplavah ali neurjih.
- Človeški dejavniki: pretirana samozavest, pritisk vrstnikov, panika, utrujenost, pomanjkanje tekočine, neizkušenost in ločitev od skupine.
- Drugi uporabniki: čolni, kajaki, deske za veslanje, ribiči, vodni skuterji in območja z veliko rekreativci.
- Vpliv na okolje: poškodovanje rastlinja, vznemirjanje živali, odpadki, ostanki krem za sončenje/olj in slabo ravnanje z odpadki.

Preprosta matrika ocenjevanja tveganja

Matriko uporabite pri načrtovanju. Dejavnosti ne smete začeti, dokler visoka tveganja niso zmanjšana z ustreznimi ukrepi, premestitvijo, prestavitvijo ali odpovedjo.

Stopnja tveganja	Primeri	Zahtevani ukrep	Odločitev
Nizka	Mirno, določeno območje, znana globina, dobra vidljivost, usposobljena skupina in ustrezen nadzor.	Izvedba z običajnimi varnostnimi ukrepi in stalnim spremljanjem.	Lahko
Srednja	Hladna voda, zmeren tok/veter, skupina različnih sposobnosti, manjše težave z vidljivostjo.	Zmanjšajte skupino, skrajšajte dejavnost, dodajte varnostno podporo, omejite razdaljo in ponovite navodila.	Lahko z ukrepi
Visoka	Močan tok, nevarnost strele, slaba kakovost vode, ni varnostne podpore, udeleženec je bolan ali so prisotne neznane nevarnosti.	Ne vstopajte v vodo, dokler tveganje ni zmanjšano. Zamenjajte lokacijo ali prestavite dejavnost.	Ne izvedite

4. Priprava in ocena lokacije pred vstopom v vodo

Varno učenje v naravnih vodah se začne, še preden se kdorkoli preobleče v kopalke. Trenerji naj združijo oceno lokacije, preverjanje udeležencev, pregled opreme in uvodna varnostna navodila. Cilj je ustvariti predvidljivo učno okolje znotraj nepredvidljivega naravnega okolja.

4.1 Kontrolni seznam za oceno lokacije

- ☐ Potrdite območje dejavnosti, vstopno točko, izstopno točko in izhod za nujne primere.
- ☐ Preverite uradni status lokacije, informacije o kakovosti vode ter lokalna opozorila ali zapore.
- ☐ Ocenite tok, veter, valove, vodostaj, vidljivost, temperaturo in napovedane spremembe.
- ☐ Prepoznajte podvodne nevarnosti, spolzke bregove, skale, rastlinje, odpadke, ribiško opremo in plovne poti.
- ☐ Potrdite dostop za reševanje, dostop intervencijskih vozil in natančen opis lokacije oziroma GPS-točko.
- ☐ Preverite pokritost z mobilnim omrežjem/radijsko zvezo in rezervni način komunikacije.
- ☐ Z orientacijskimi točkami, bojami ali vidnimi oznakami določite jasne meje dejavnosti.
- ☐ Pred začetkom zabeležite odločitev o izvedbi ali neizvedbi dejavnosti.

4.2 Pripravljenost udeležencev

- Udeleženci naj pred vadbo v naravnih vodah udobno plavajo v nadzorovanem okolju.
- Kdor se slabo počuti, ga zebe, je izčrpan, zaskrbljen ali negotov, naj ne vstopi v vodo oziroma naj takoj izstopi.
- Za otroke in mladostnike so potrebni soglasje, ukrepi za varstvo otrok ter nadzor, prilagojen starosti, sposobnostim in lokalnim pravilom.
- Plavanje v naravnih vodah ni dokazovanje trdoživosti. Zgodnji izstop iz vode je pravilna varnostna odločitev.
- Nihče ne sme plavati po uživanju alkohola ali snovi, ki vplivajo na presojo, ravnotežje, dihanje, zavedanje ali odzivni čas.



Sofinancirano s strani Evropske unije

Končna različica

4.3 Kontrolni seznam opreme

Kategorija	Priporočeni predmeti	Namen
Osebna vidnost	Svetla plavalna kapa, po potrebi dobro viden plavalni varnostni plovec.	Pomaga nadzornikom in drugim uporabnikom vode, da plavalca lažje opazijo.
Toplotna zaščita	Neoprenska obleka ali toplotni sloji glede na temperaturo, sposobnosti in lokalna pravila.	Zmanjšuje obremenitev zaradi mraza in pomaga varneje obvladovati izpostavljenost.
Varnostna podpora	Reševalna vrv ali pripomoček za reševanje, komplet prve pomoči, toplotna odeja, piščalka in komunikacijska naprava.	Podpira varno pomoč in ukrepanje v sili.
Vodenje vadbe	Seznam udeležencev, zdravstvene opombe/soglasja, načrt uvodnih navodil, zemljevid in obrazec za prijavo dogodka.	Omogoča pregled nad udeleženci in hitro ukrepanje ob spremembi razmer.
Skrb za okolje	Vreče za odpadke, steklenice za večkratno uporabo, načrt čiščenja opreme ter po potrebi rokavice za pobiranje odpadkov.	Zmanjšuje vpliv dejavnosti na naravno lokacijo.

4.4 Predloga varnostnih navodil

Vsaka vadbena ura naj se začne s kratkimi varnostnimi navodili. Navodila morajo biti dovolj preprosta, da jih lahko vsak udeleženec ponovi.

- Današnje območje: kje bomo plavali, kje ne, kje vstopimo in kje izstopimo.
- Današnje razmere: temperatura, tok/veter/valovi, vidljivost, vreme in nevarnosti.
- Sistem plavanja v paru: kdo koga preverja in kaj storiti ob ločitvi.
- Signali: ustavi se, vrni se, potrebujem pomoč, vadba je odpovedana.
- Pravilo za nujne primere: ob težavah lebdite, dihajte, signalizirajte in počakajte na podporo; ne plavajte panično.
- Pravilo izstopa: kdorkoli lahko kadarkoli izstopi iz vode, ne da bi moral to pojasnjevati ali opravičevati.
- Okoljsko pravilo: ne puščajte odpadkov, ne vznemirjajte živali, spoštujte druge uporabnike in zavarovana območja.

5. Okvir samoreševanja in osebnega preživetja

Samoreševanje je sposobnost zaščititi dihanje, ostati na gladini, varčevati z energijo, signalizirati za pomoč in mirno odločiti o izstopu. Najprej ga je treba vaditi v nadzorovanih razmerah, nato pa le v naravnih vodah z nizkim tveganjem in pod nadzorom. Cilj ni spodbujanje tveganega ravnanja brez pomoči, temveč priprava plavalcev na miren odziv ob nepričakovanih dogodkih.

Zaporedje samoreševanja SWIMSAFE: LEBDI – DIHAJ – SIGNALIZIRAJ – ODLOČI SE

Korak	Dejanje	Zakaj je pomembno	Usmeritve za vaditelja
1. Lebdi	Obrni se na hrbet ali zavzemi stabilen položaj lebdenja.	Dihalne poti ostanejo proste, zmanjšata se panika in poraba energije.	Obraz naj bo nad vodo; sprosti ramena; dovoli, da pripomočki za plovnost podpirajo telo.
2. Dihaj	Osredotoči se na umirjanje dihanja, preden poskusiš premakniti telo.	Mraz, panika ali šok lahko povzročijo hitro in nenadzorovano dihanje.	Štej vdihe; ne začni nenadoma hitro plavati; počakaj, da je dihanje obvladljivo.
3. Signaliziraj	Če je varno, dvigni roko, pokliči pomoč ali uporabi piščalko oziroma vidni plovec.	Nadzorniki lahko plavalca hitreje najdejo.	Signale vadite pred vstopom v vodo; ne troši energije z neprestanim kričanjem.
4. Odloči se	Izberi najvarnejši naslednji korak: počakaj, se nežno premakni proti izhodu, upoštevaj strategijo glede toka ali sprejmi pomoč.	Mirna odločitev prepreči boj z vodo ali plavanje proti nevarnostim.	Premakni se šele, ko je dihanje nadzorovano in je pot varna.

Scenariji samoreševanja

Situacija	Priporočen odziv	Čemu se izogniti
Nenaden vstop v hladno vodo ali hladni šok	Ne začni panično plavati. Lebdi ali se oprimi opore, uravnaj dihanje, signaliziraj in se premakni šele, ko zmoreš.	Ne začni takoj šprintati ali se boriti z dihalno paniko.
Utrujenost ali panika	Obrni se na hrbet, lebdi, počasi dihaj, signaliziraj, nato se po možnosti s kratkim nadzorovanim premikom pomakni na varno.	Ne nadaljuj načrtovane poti zgolj zato, da bi dokončal vadbo.
Tok te odnaša stran od izhoda	Varčuj z energijo, signaliziraj, uporabi pripomoček za plovnost in se, ko je mogoče, nadzorovano diagonalno premakni proti najvarnejšemu dosegljivemu izhodu.	Ne plavaj neposredno proti močnemu toku.
Obalni povratni tok	Lebdi, signaliziraj in se ne bojuj s tokom; ko zmoreš, se premikaj vzporedno z obalo ali upoštevaj navodila reševalca iz vode.	Ne poskušaj premagati toka z močjo.
Zaplet v vodno rastlinje ali odpadke	Prenehaj močno brcati, lebdi, premikaj se počasi, se umakni ali signaliziraj za pomoč.	Ne mahaj panično, se ne potapljaj in ne ustvarjaj dodatnega zapletanja.
Ločitev od skupine	Ustavi se, lebdi ali z nogami ohranjaj položaj na vodi, signaliziraj in se vrni le po dogovorjeni poti.	Ne lovi skupine v globljo vodo ali v močnejši tok.
Krči ali nelagodje	Lebdi, dihaj, signaliziraj; če je varno, nežno spremeni položaj in s pomočjo izstopi iz vode.	Ne prezri bolečine in ne nadaljuj z enako intenzivnostjo vadbe.

Trenerji naj samoreševanje učijo kot mirno zaporedje korakov, ne kot preizkus zmogljivosti. Udeleženci morajo razumeti, da je zgodnja prošnja za pomoč znak dobre presoje.

6. Odziv v sili in varna pomoč drugim

Odziv na izredne razmere v naravnih vodah mora zaščititi tako osebo v težavah kot reševalca. Neusposobljeni ljudje lahko postanejo dodatne žrtve, če vstopijo v vodo brez opreme ali nadzora. Prednost imajo klic na pomoč, ohranjanje vidnega stika, varna pomoč brez neposrednega stika, kjer je mogoča, ter prepustitev reševanja usposobljenim reševalcem.

Načelo varne pomoči: POKLIČI – ZAKRIČI – SEZI – VRZI – USMERJAJ

- Pokliči: obvesti vodjo vadbe, reševalca iz vode/odgovorno osebo za varnost in po potrebi nujno pomoč. Sporoči natančno lokacijo.
- Zakriči: podaj preprosta navodila: lebdi, dihaj, ostani miren, primi se plovca, pomakni se do oznake.
- Sezi: če je oseba dovolj blizu, ji iz stabilnega položaja ponudi drog, vejo, veslo ali kos oblačila.
- Vrzi: če si usposobljen in je pripomoček na voljo, vrzi reševalni pripomoček, plavalni plovec, reševalno vrv ali drug plovni pripomoček.
- Usmerjaj: usmerjaj osebo proti načrtovanemu izhodu ali usposobljeni varnostni ekipi.

V vodo za reševanje smejo vstopiti samo usposobljene osebe z ustrezno opremo. Usposabljanje za reševanje in oživljanje mora potekati po priznanih programih prve pomoči, reševanja iz vode ali varnosti v vodi.

Načrt ukrepanja v sili – minimalna vsebina

- Natančno ime lokacije, GPS-točka, dostopne ceste in najbližja orientacijska točka.
- Kontaktni podatki za nujne primere: lokalna številka za klic v sili, upravljavec lokacije, reševalna služba/reševalec iz vode, odgovorna oseba za prvo pomoč ter vodja projekta/vadbe.
- Vloge: kdo pokliče pomoč, kdo nadzira skupino, kdo pričaka intervencijske službe in kdo zabeleži podrobnosti dogodka.
- Lokacija opreme: komplet prve pomoči, reševalni pripomočki, toplotne odeje, po potrebi defibrilator in komunikacijska naprava.
- Evakuacijska pot in najbližja zdravstvena ustanova v skladu z lokalnimi dogovori.
- Postopek prijave dogodka in podpore po dogodku.

7. Okvir usposabljanja in učni moduli

Izobraževalni okvir je sestavljen iz sedmih modulov, ki se lahko izvedejo kot enodnevni uvodni tečaj, dvodnevna ali tridnevna delavnica za krepitev zmogljivosti ali krajša srečanja v klubu. Vsak modul naj vključuje znanje, praktično uporabo, razmislek in vrednotenje.

Modul	Učni izidi	Priporočena metoda	Minimalni praktični element	Dokaz o učenju
1. Odnos do plavanja v naravnih vodah	Pojasniti, kako se plavanje v naravnih vodah razlikuje od plavanja v bazenu in zakaj je preprečevanje tveganj prva varnostna veščina.	Interaktivna predstavitev in skupinska razprava.	Primerjava kartic z nevarnostmi v bazenu in naravnih vodah.	Udeleženec zna navesti ključne razlike.
2. Prepoznavanje tveganj	Prepoznati tveganja, povezana z gibanjem vode, vremenom, temperaturo, vidljivostjo, globino, onesnaženjem in drugimi uporabniki.	Analiza fotografij/videoposnetkov in pregled zemljevida lokacije.	Izvedba simulirane ocene lokacije.	Izpolnjen kontrolni seznam tveganj.
Pojasnite, kako se plavanje v naravnih vodah razlikuje od plavanja v bazenu in zakaj	Pripraviti načrt plavanja, sistem plavanja v paru, preverjanje opreme in varnostna navodila.	Delavnica in igranje vlog.	Izvesti dvominutna varnostna navodila.	Kontrolni seznam povratnih informacij trenerja.
Pojasnite, kako se plavanje v naravnih vodah razlikuje od plavanja v bazenu in zakaj	Uporabiti zaporedje LEBDI – DIHAJ – SIGNALIZIRAJ – ODLOČI SE v nadzorovanih vajah.	Prikaz in nadzorovana vadba.	Lebdenje, nadzor dihanja in vaja signaliziranja.	Opazovano obvladovanje veščine.
Pojasnite, kako se plavanje v naravnih vodah razlikuje od plavanja v bazenu in zakaj	Opisati, kako pomagati, ne da bi sami postali dodatna žrtev.	Učenje na podlagi scenarijev.	Simulacija pokliči–zakriči–sezi–vrzi s kopnega.	Ocenjen odziv na scenarij.
Pojasnite, kako se plavanje v naravnih vodah razlikuje od plavanja v bazenu in zakaj	Pojasniti kakovost vode, preprečevanje onesnaževanja, spoštovanje habitatov in vedenje brez puščanja sledi.	Lokalna študija primera in mini načrt čiščenja.	Prepoznati okoljska tveganja na lokaciji.	Akcijski načrt ali kontrolni seznam.
7. Regionalna prilagoditev	Prilagoditi gradiva Srbiji, Hrvaški in Sloveniji glede na vrsto vode, jezik, predpise in službe za ukrepanje v sili.	Skupinsko delo partnerjev.	Pripraviti državno/lokacijsko prilagoditev.	Potrjen obrazec prilagoditve.

Predlagana tridnevna delavnica za krepitev zmogljivosti

Dan	Poudarek	Vsebine	Rezultati
1. dan	Razumevanje tveganj v naravnih vodah	Uvod v projekt; prehod iz bazena v naravne vode; kategorije tveganj; metode ocene lokacije.	Skupen jezik za opis tveganj in kontrolni seznam lokacije.
2. dan	Samoreševanje in načrtovanje ukrepanja v sili	Nadzorovani praktični prikazi; zaporedje samoreševanja; varna pomoč; načrtovanje ukrepanja v sili.	Zapisi o praktičnih kompetencah in predloga načrta za nujne primere.
3. dan	Odgovornost do okolja in regionalna prilagoditev	Kakovost vode; odgovorno plavanje; prilagoditve za Srbijo, Hrvaško in Slovenijo; vrednotenje in načrt razširjanja.	Načrti prilagoditev po državah in nadaljnji ukrepi.

8. Odgovornost do okolja in kakovost vode

Odgovornost do okolja je del varnosti. Plavalci ne morejo biti varni, če je kakovost vode slaba, če so habitati poškodovani ali če prezremo vremenske vzorce in onesnaženje. Smernice zato povezujejo izobraževanje o varnosti v vodi s trajnostno uporabo naravnih kopališč.

8.1 Kakovost vode in varovanje zdravja

- Kjer so na voljo, uporabljajte uradne informacije o kopalnih vodah; ne zanašajte se zgolj na videz ali vonj.
- Izogibajte se plavanju po močnem deževju ali poplavah ter ob vidnih izpustih odplak, nenavadni peni, poginulih ribah, cvetenju alg, oljnem filmu ali močnem vonju.
- Vadbe ne organizirajte v vodi, ki je uradno zaprta, zanjo velja opozorilo ali ni ocenjena kot primerna za načrtovano dejavnost.
- Zmanjšajte nenamerno požiranje vode in udeležence po vadbi spomnite, naj si pred jedjo umijejo roke.
- Udeleženci z odprtimi ranami, vnetji ušes ali oči, želodčnimi težavami ali oslabljenim zdravjem naj se pred dejavnostjo v naravnih vodah posvetujejo z zdravnikom.

8.2 Plavanje brez puščanja sledi

- Odnesite vse odpadke, vključno z lepilnim trakom, embalažo hrane, steklenicami in vadbenim materialom.
- Uporabljajte obstoječe poti in dostope, da zmanjšate erozijo bregov in poškodbe habitatov.
- Ne vznemirjajte ptic, ki gnezdijo, zavarovanega rastlinja in občutljivih obalnih območij.
- Opremo med lokacijami očistite in posušite, da zmanjšate širjenje invazivnih vrst in onesnaženja.
- Uporabljajte steklenice za večkratno uporabo in med prireditvami zmanjšajte uporabo materialov za enkratno uporabo.
- Čiščenje načrtujte varno: potrebne so rokavice, nadzor odraslih, postopek za ravnanje z ostrimi predmeti in ustrezno odlaganje odpadkov.

8.3 Okoljska učna dejavnost

Pred plavanjem naj udeleženci opravijo desetminutno opazovanje lokacije: Kateri znaki onesnaženja ali občutljivosti narave so vidni? Kje so dostopne točke? Ali so na voljo koši, stranišča ali opozorilne table? Kateri lokalni uporabniki si delijo ta prostor? Kako lahko skupina lokacijo zapusti v boljšem stanju, kot jo je našla?

Grafični povzetek osnovne varnostne opreme je prikazan na naslednji strani.



Sofinancirano s strani Evropske unije

Končna različica

9. Regionalna prilagoditev: Srbija, Hrvaška in Slovenija

Okvir SWIMSAFE je namenjen uporabi v vseh partnerskih državah, vendar ga je treba pri izvedbi prilagoditi lokalnim vrstam voda, jezikom, zakonodaji, postopkom za nujne primere, reševalnim zmogljivostim in kulturnim navadam, povezanim s plavanjem. Naslednje prilagoditve so izhodišče za potrditev partnerjev.

Država	Običajni poudarki pri prilagoditvi	Priporočila za izvedbo	Nujni primeri in deležniki
Srbija	Reke in jezera, spreminjajoči se rečni tokovi, zadrževalniki, mestna kopališča, promet plovil in sezonski vodostaji.	Navodila za tveganja, značilna za reke; jasno označeni vstopi/izstopi; usklajevanje z občinami, klubi ter lokalnimi reševalci in izvajalci prve pomoči; prevod osnovnih orodij v srbščino.	Na lokacijah naj bodo prikazani lokalni kontakti za nujne primere; preveriti je treba, ali na konkretnem območju deluje usmerjanje klicev prek številke 112, skupaj z nacionalnimi/lokalnimi postopki.
Hrvaška	Plavanje ob obali, otoki, skalnate obale, veter, valovi, promet plovil, vidljivost ter celinska jezera in reke.	Vključite obalne vsebine o zastavah, vremenu/vetru, varnem dostopu in izstopu z obale, vidnosti plavalcev s plovil ter plavanju v označenih območjih; prevod osnovnih orodij v hrvaščino.	Na Hrvaškem je 112 enotna evropska številka za nujne primere; službe za iskanje in reševanje na morju se lahko aktivirajo prek sistema 112 ali lokalnih pomorskih postopkov.
Slovenija	Alpska jezera, hladnejša voda, reke z močnejšim tokom, hitre vremenske spremembe, zavarovana naravna območja in kratki obalni odseki.	Poudarite obvladovanje izpostavljenosti hladni vodi, preverjanje gorskega vremena, varovanje okolja in nadzorovane vadbe na kratkih razdaljah; prevod osnovnih orodij v slovenščino.	V Sloveniji je 112 enotna evropska številka za nujne primere, v posameznih okoliščinah pa se lahko uporabljajo tudi nacionalne številke za nujne primere.

Kontrolni seznam za prilagoditev po državah

- ☐ Prevedite varnostne izraze, opozorilne znake in gradiva za udeležence v nacionalni jezik.
- ☐ Preverite pravila nacionalne zveze, pravila lokacije in pravne zahteve za organizirane dejavnosti v vodi.
- ☐ Lokalno potrdite številke za nujne primere, reševalne službe, zdravstveni dostop in postopke poročanja.
- ☐ Uporabite primere, značilne za posamezno državo: reke/jezera v Srbiji, obala in otoki na Hrvaškem, alpska jezera/reke v Sloveniji.
- ☐ Primere ločeno prilagodite otrokom, rekreativnim plavalcem, tekmovalnim plavalcem in trenerjem.
- ☐ Potrdite ukrepe za dostopnost in vključevanje udeležencev z različnimi sposobnostmi in izkušnjami.

10. Vključevanje, zaščita udeležencev in etična izvedba

SWIMSAFE naj spodbuja varen dostop do plavanja v naravnih vodah za različne udeležence, pri čemer je treba upoštevati, da enakopravna udeležba zahteva dodatno načrtovanje. Vključevanje ne sme znižati varnostnih standardov; pomeni prilagoditev izvedbe, da se lahko vsak udeleženec uči v varnem in spoštljivem okolju.

- Uporabljajte jezik in vizualna gradiva, primerna starosti, zlasti pri otrocih in mladih plavalcih.
- Kjer je mogoče, zagotovite uravnoteženo udeležbo po spolu ter uredite garderobe z upoštevanjem zasebnosti.
- Udeležence vnaprej vprašajte o potrebah glede dostopa ter prilagodite komunikacijo, tempo in praktične naloge.
- Udeležencev ne silite v vstop v vodo, vztrajanje v njej ali dokončanje nalog v naravnih vodah.
- Pri vseh dejavnostih z mladoletnimi upoštevajte postopke varovanja otrok, informirano soglasje, pravila nadzora ter dovoljenja za fotografiranje/snemanje.
- Zabeležite samo nujne osebne podatke in z njimi ravnajte skladno z GDPR ter pravili partnerjev o varstvu podatkov.

11. Spremljanje, vrednotenje in zagotavljanje kakovosti

Za podporo končnemu vrednotenju projekta SWIMSAFE in njegovi dolgoročni trajnosti naj partnerji zbirajo preprosta dokazila, da so bile smernice uporabljene, prilagojene in razumljene pri ciljnih skupinah.

Kaj spremljamo	Orodje	Kdaj	Odgovorna oseba
Doseg	Seznam prisotnosti z vlogo, državo in kategorijo udeleženca.	Na vsakem srečanju.	Gostiteljski partner.
Učenje	Kratek vprašalnik pred/po usposabljanju ali obrazec za razmislek.	Pred usposabljanjem in po njem.	Vodja usposabljanja.
Praktična usposobljenost	Kontrolni seznam opazovanja navodil, prepoznavanja tveganj in zaporedja samoreševanja.	Med praktično vadbo.	Trener/odgovorna oseba za varnost.
Upravljanje varnosti	Izpolnjena ocena lokacije in načrt ukrepanja v sili.	Pred vadbo.	Vodja vadbe/odgovorna oseba za varnost.
Okoljski ukrepi	Evidenca čiščenja/ukrepov ali kontrolni seznam odgovornosti za lokacijo.	Med dejavnostjo ali po njej.	Oseba, odgovorna za okolje.
Prilagoditev	Opomba o prilagoditvi za državo, ki jo potrdi partner.	Pred lokalnim izvajanjem.	Nacionalni partner.

12. Orodja in predloge za praktično izvedbo

Naslednje predloge je mogoče kopirati v gradiva za delavnice, prevesti v nacionalne jezike in prilagoditi posamezni lokaciji.

Predloga A: Kontrolni seznam varnosti pred vadbo

Postavka	Da/Ne	Opombe
Pridobljeno dovoljenje za lokacijo		
Preverjena vremenska napoved		
Preverjeno stanje kakovosti vode		
Ocenjeni tok/veter/valovi/globina		
Določene vstopne in izstopne točke		
Potrjena dostopna pot za nujne primere		
Pripravljen seznam udeležencev in soglasja		
Pregledane zdravstvene potrebe in potrebe glede dostopnosti		
Dodeljene vloge za varnost		
Pripravljena oprema za prvo pomoč in reševanje		
Preverjena komunikacijska naprava		
Podana varnostna navodila		
Določen sistem plavanja v paru		
Zabeležena odločitev o izvedbi/neizvedbi		

Predloga B: Obrazec za oceno lokacije

Področje	Podatki
Ime lokacije/objekta	
Datum/ura	
Ocenjevalec	
Vrsta vode	Reka / jezero / zadrževalnik / morje / drugo
Vreme in napoved	
Ocena/meritev temperature vode	
Tok/valovi/veter	
Vidljivost/globina/stanje dna	
Kakovost vode/opozorila	
Drugi uporabniki/promet plovil	
Vstop/izstop in dostop za nujne primere	
Skupna stopnja tveganja	Nizka / srednja / visoka
Potrebni ukrepi za obvladovanje tveganj	
Končna odločitev	Lahko / lahko z ukrepi / ne izvedite

Predloga C: Razmislek/vrednotenje udeleženca

Pri vsaki trditvi udeleženec pred usposabljanjem in po njem označi oceno na lestvici od 1 do 5; po želji doda komentar.

Trditev	Pred	Po	Komentar
Znam pojasniti vsaj tri razlike med plavanjem v bazenu in v naravnih vodah.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Pred vstopom v vodo znam prepoznati običajna tveganja v naravnih vodah.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Poznam zaporedje LEBDI – DIHAJ – SIGNALIZIRAJ – ODLOČI SE.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Vem, zakaj ne smem plavati sam/-a ali zunaj dogovorjenega območja.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Vem, kako pomagati osebi, ne da bi sebe izpostavil/-a nevarnosti.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Razumem, kako kakovost vode in ravnanje z okoljem vplivata na varnost.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Predloga D: Minimalni podatki v poročilu o incidentu

- Datum, ura in lokacija.
- Ime in vloga osebe, ki izpolnjuje poročilo.
- Vpletene osebe in priče.
- Vremenske razmere in stanje vode.
- Kratek opis dogodka.
- Sprejeti ukrepi.
- Kontaktirane intervencijske službe in čas klica.
- Prva pomoč/podpora pri reševanju, ki jo je zagotovilo usposobljeno osebje.
- Izid in potrebni nadaljnji ukrepi.
- Priporočila za preprečevanje ponovitve.

Zaključno priporočilo

Smernice SWIMSAFE je treba obravnavati kot živ okvir. Po vsaki nacionalni delavnici naj partnerji posodobijo opombe o prilagoditvah za posamezno državo, zberejo povratne informacije trenerjev in udeležencev ter izpopolnijo primere, da bo končna različica odražala dejanske razmere v Srbiji, na Hrvaškem in v Sloveniji. Končne smernice je treba prevesti, razširjati prek spletnih strani partnerjev ter povezati z digitalnimi učnimi viri in dejavnostmi za krepitev zmogljivosti.



Sofinancirano s strani Evropske unije

Končna različica

Reference in podlage

[1] Projektni predlog SWIMSAFE, del B, Varna vrnitev plavalcev v naravo, Erasmus+ Sport 2025. Uporabljen kot projektna podlaga za dokument D1.5, vključno z obsegom, ciljnimi državami in vlogami partnerjev.

[2] Svetovna zdravstvena organizacija. Globalno poročilo o stanju preprečevanja utopitev 2024. Povezava

[3] Svetovna zdravstvena organizacija. Preprečevanje utopitev: praktična navodila za zagotavljanje dnevnega varstva, osnovnih plavalnih veščin in varnosti v vodi ter varnega usposabljanja za reševanje in oživljanje. 2022. Povezava

[4] Mednarodna zveza za reševanje iz vode. Mednarodne smernice za preprečevanje utopitev v odprtih vodah. Povezava

[5] Royal National Lifeboat Institution. Float To Live – Kaj storiti v sili. Povezava

[6] Royal National Lifeboat Institution. Nasveti in napotki za varnost pri plavanju v naravnih vodah. Povezava

[7] World Aquatics. Priročnik za plavanje v naravnih vodah, izdaja 2024. Povezava

[8] Evropska agencija za okolje. Kakovost evropskih kopalnih voda v letu 2024. Povezava

[9] Evropska izvajalska agencija za izobraževanje in kulturo. Emblem evropske zastave in večjezična izjava o omejitvi odgovornosti. Povezava

[10] Vlada Republike Hrvaške. 112 – enotna evropska številka za klic v sili. Povezava

[11] Agencija za komunikacijska omrežja in storitve Republike Slovenije. Številke za klic v sili. Povezava

[12] Evropska komisija. Poročilo o Srbiji za leto 2025. Uporabljeno za opombo o stanju uvedbe evropske številke za klic v sili 112 v Srbiji. Povezava

Izjava o financiranju

Sofinancirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in EACEA zanje ne moreta biti odgovorni.