



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

**PROGRAM USPOSABLJANJA
ZA REŠEVALCE IZ VODE
NA NARAVNIH KOPALIŠČIH
(program B)**

Ljubljana, april 2005

Na podlagi 31. in 32. člena zakona o varstvu pred utopitvami (Uradni list RS, št. 44/00) ter 3. in 4. člena pravilnika o reševalcih iz vode (Uradni list RS, št. 118/04)

predpisujem

**PROGRAM USPOSABLJANJA
ZA REŠEVALCE IZ VODE NA NARAVNIH KOPALIŠČIH
(program B)**

I. NAMEN PROGRAMA

Namen programa usposabljanja za reševalce iz vode na naravnih kopališčih je:

- a) določiti učne vsebine za usposabljanje reševalcev iz vode na naravnih kopališčih,
- b) določiti obseg preizkusa usposobljenosti za reševanje iz vode, ki se opravlja kot izpit ali letni preizkus usposobljenosti.

II. CILJ PROGRAMA

Cilj programa usposabljanja za reševalce iz vode na naravnih kopališčih je:

- a) seznaniti udeležence s teorijo reševanja iz vode,
- b) usposobiti udeležence za reševanje iz vode na naravnih kopališčih,
- c) po končanem usposabljanju preveriti usposobljenost udeležencev.

III. OBLIKE

Usposabljanje se izvaja v obliki tečaja s teoretičnimi predavanji in praktičnimi vajami. Pri praktičnih vajah je poudarek na prikazu pravih načinov reševanja iz vode in osnovni plavalni vadbi za povečanje vzdržljivosti, hitrosti in moči.

IV. UDELEŽENCI

Udeleženci so kandidati za reševalce iz vode na naravnih kopališčih, ki morajo:

- biti polnoletni,
- imeti končano najmanj srednjo poklicno izobrazbo,
- imeti opravljen preizkus iz znanja plavanja in plavalnih sposobnosti,
- imeti opravljen predpisan zdravniški pregled.

Usposabljanje se izvaja v skupini največ 16 udeležencev.

Diplomantom in študentom univerzitetnega programa Fakultete za šport, ki so že opravili izpit iz predmetov plavanje ter teorija in metodika plavanja z izbranimi vodnimi aktivnostmi, se prizna določene vsebine programa usposabljanja za naravna kopališča. Vsebine iz programa, ki jih morajo opraviti, določi Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje v dogovoru s Fakulteto za šport.

Kandidat, ki že ima izpit za reševanje iz vode po enem izmed programov, ki so določeni v Pravilniku o reševalcih iz vode (Uradni list RS, št. 188/04), in se želi usposobiti tudi po drugem programu, opravi izpit samo iz vsebin, ki se razlikujejo od programa za katerega že ima izpit. Šteje se, da je kandidat, ki je opravil izpit za reševalca iz vode po programu B usposobljen tudi za reševalca iz vode po programu A, modulu A1 in A2.

Reševalec iz vode, ki se je že usposobil po programu A, modulu A2 in se želi usposobiti še za reševalca iz vode na naravnih kopališčih po programu B, mora opraviti izpit samo iz vsebin, ki se razlikujejo od programa A, modula A2.

V. NOSILCI IN IZVAJALCI

Nosilec usposabljanja je Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje Ministrstva za obrambo.

Izvajalec usposabljanja je Izobraževalni center za zaščito in reševanje v sestavi Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje oziroma pooblašeni izvajalci usposabljanja, ki izpolnjujejo pogoje za izvajanje programa.

VI. KRAJ IN OBJEKTI

Usposabljanje in preverjanje usposobljenosti udeležencev poteka v prostorih ter v bazenu Izobraževalnega centra za zaščito in reševanje Republike Slovenije oziroma v prostorih in bazenih, kjer izvajajo usposabljanje pooblašeni izvajalci usposabljanja in na naravnih vodah na lokacijah, ki omogočajo izvedbo programa.

VII. ČAS IN TRAJANJE

Usposabljanje po programu traja 120 pedagoških ur (PUR), od tega je 35 PUR namenjenih teoretičnemu delu in 85 PUR praktičnemu urjenju.

VIII. UČNE VSEBINE

1. Teorija reševanja iz vode obsega teme:

- 1.1 učne vsebine iz programa A,
- 1.2 naravna kopališča,
- 1.3 vpliv naravnih dejavnikov in klimatskih razmer na proces reševanja iz vode,
- 1.4 organizacija varnosti na naravnih kopališčih,
- 1.5 infrastruktura na naravnih kopališčih,
- 1.6 naloge reševalcev iz vode na naravnih kopališčih,
- 1.7 potapljanje na dih,
- 1.8 pripomočki, oprema in plovila za reševanje iz vode na naravnih kopališčih,
- 1.9 načini reševanja iz vode na naravnih kopališčih.

2. Praktična znanja in usposobljenost za reševanje iz vode obsegajo:

- 2.1 vsebine iz programa A,
- 2.2 tehnike reševalnega plavanja z opremo za prosto potapljanje,
- 2.3 plavanje na površini vode in pod vodno gladino z opremo za prosto potapljanje na razdalji 40 m,
- 2.4 potapljanje na dih z opremo za prosto potapljanje do globine 8 m,
- 2.5 različne metode vadbe za pridobivanje posebne vzdržljivosti za reševanje iz vode,
- 2.6 reševanje z obale s pomočjo pripomočkov,
- 2.7 upravljanje z reševalnimi plovili,
- 2.8 načini reševanja iz vode s pomočjo plovila (čoln, deska, skuter),
- 2.9 simuliranje, proučevanje in reševanje praktičnih primerov reševanja iz vode
- 2.10 analiza in zaključek usposabljanja.

IX. UČNE METODE IN OBLIKE DELA

Pri usposabljanju naj predavatelji uporabljajo čim več aktivnih metod dela, ki so predvidene za odrasle udeležence, in sicer:

- metodo predavanja,
- metodo razgovora,
- metodo proučevanja primerov,
- metodo praktičnega dela,
- metodo igranja vlog,
- metodo demonstracije.

X. UČNA SREDSTVA

Za teoretični del usposabljanja naj predavatelji uporabljajo naslednja učna sredstva in pripomočke:

- grafoskop,
- računalnik,
- videorekorder,
- televizijo,
- DVD.

Za praktični del usposabljanja se kot učna sredstva in pripomočke uporablja:

- reševalna tuba,
- reševalna vrv,
- reševalna žrd,
- reševalni obroč,
- reševalna žoga,
- reševalna tuba,
- reševalna vreča,
- vodna reševalna deska,
- reševalni čoln, skuter,
- oprema za prosto potapljanje,
- druga s predpisi določena reševalna oprema in pripomočki za reševanje iz vode.

XI. PREVERJANJE ZNANJA

Preizkus usposobljenosti kandidatov se opravi kot:

- a) izpit – obsega teoretični in praktični del,
- b) letni preizkus usposobljenosti – obsega praktični del.

Ocena preizkusa znanja je »uspešno« ali »neuspešno«.

Kandidatu, ki je opravil izpit, se izda potrdilo o opravljenem izpitu za reševalca iz vode na predpisanem obrazcu, skladno s pravilnikom o reševalcih iz vode. Hkrati s potrdilom prejme reševalec tudi knjižico reševalca iz vode, v katero se potrjuje vsakoletno preverjanje.

Preizkus usposobljenosti se opravlja pred komisijo, skladno s pravilnikom o reševalcih iz vode. Postopki ugotavljanja pravnega izvajanja posameznih vaj se natančneje predpišejo v prilogi navodila o delu izpitne komisije.

Izpit opravljajo kandidati ob zaključku usposabljanja v dveh delih:

- prvi del obsega teorijo reševanja iz vode (v nadaljevanju: teoretični del),

- drugi del obsega preverjanje plavalnih sposobnosti in sposobnosti reševanja iz vode (v nadaljevanju: praktični del).

Komisija oceni končni uspeh kandidata na podlagi ocen obeh delov izpita. Kandidat opravi izpit, če uspešno opravi oba dela preverjanja, in sicer če doseže 70% vseh možnih točk pri teoretičnem delu izpita in pri praktičnem delu izpita pravilno izvede vse predpisane vaje. Pri praktičnem delu lahko takoj po končanem preverjanju ponavlja izvajanje največ treh predpisanih vaj, če opravlja izpit po programu B oziroma ene, če opravlja samo razliko med programoma A in B. Če je pri popravljanju neuspešen, ponavlja praktični del izpita v popravnem roku v celoti.

Kandidat, ki ni uspešno opravil enega dela izpita ali celotnega izpita, lahko del izpita ali celotni izpit opravlja ponovno v roku, ki ne sme biti daljši od treh mesecev. Če kandidat tudi drugič ne opravi uspešno enega dela izpita ali celotnega izpita, mora opraviti celotni program usposabljanja.

Letni preizkus usposobljenosti obsega samo praktični del. Za opravljen letni preizkus usposobljenosti mora kandidat uspešno opraviti vse predpisane vaje. Po neuspeli izvedbi lahko takoj po končanem preverjanju ponovi izvajanje največ treh predpisanih vaj, oziroma ene, če opravlja samo razliko med programoma A in B. Če je pri popravljanju neuspešen, ponavlja letni preizkus usposobljenosti v popravnem roku v celoti. Reševalec lahko letni preizkus usposobljenosti ponavlja največ dvakrat.

OBSEG IZPITA

1. Teorija reševanja iz vode

Teoretično znanje se preverja z ustnim ali pisnim preverjanjem znanja iz učne snovi, predpisane z učnim programom.

2. Preverjanje plavalnih sposobnosti in sposobnosti za reševanje iz vode

Kandidat mora opraviti vaje, pri katerih se ocenjuje pravilnost izvedbe, če je predpisano, pa tudi čas, v katerem mora biti vaja zaključena:

- 2.1 plavanje 200 m z vmesnim plavljanjem pod vodo v času pod 4.20 minute,
- 2.2 plavanje pod vodo na razdalji 25 m, pri tem je potrebno z dna bazena pobrati 3 predmete, ki so eden od drugega oddaljeni najmanj 5 m,
- 2.3 plavanje na mestu s sonožnimi ali izmeničnimi udarci ter dvignjenimi komolci nad gladino vode najmanj 90 sekund,
- 2.4 reševanje iz vode z roba bazena ali obale na razdalji 20 m s pomočjo pripomočkov (reševalni obroč, reševalna žoga, vreča, vrv ipd.); od petih poskusov je potrebno zadeti trikrat,
- 2.5 reševanje onemoglega ali nerazsodnega plavalca na razdalji 20 m z reševalno tubo ali z enim izmed osebnih reševalnih prijemov; kandidat izvede eno izmed možnih vaj, ki jo določi izpitna komisija,

- 2.6 reševanje negibnega utopljenca z reševalno tubo ali z osebnim reševalnim prijemom na razdalji 20 m v času 1,20 minute; kandidat izvede eno izmed možnih vaj, ki jo določi izpitna komisija,
- 2.7 prikaz ekipnega reševanja utopljenca s sumom, da ima poškodovano hrbtenico s pomočjo reševalne tube in vodne reševalne deske; sodelujejo štirje člani, ocenjuje se pravilnost ukrepanja reševalca, ki akcijo koordinira in celotno izvedbo vaje,
- 2.8 plavanje pod vodo z opremo za prosto potapljanje na razdalji 40 m (vaja se izvaja na morju, jezeru ali reki),
- 2.9 potop na dih do globine 8 m z opremo za prosto potapljanje,
- 2.10 prikaz reševanja negibnega utopljenca s pomočjo reševalnega plovila (deska, skuter, čoln) na razdalji 50 ali 100 m, rešujeta 2 reševalca; razdaljo in način reševanja določi izpitna komisija glede na pogoje in razpoložljiva sredstva.

OBSEG LETNEGA PREIZKUSA USPOSOBLJENOSTI

1. Preverjanje plavalnih sposobnosti in sposobnosti za reševanje iz vode

- 1.1 plavanje 200 m z vmesnim plavanjem pod vodo v času pod 4.20 minute,
- 1.2 plavanje pod vodo na razdalji 25 m, pri tem je potrebno z dna bazena pobrati 3 predmete, ki so eden od drugega oddaljeni najmanj 5 m,
- 1.3 plavanje na mestu s sonožnimi ali izmeničnimi udarci ter dvignjenimi komolci nad gladino vode najmanj 90 sekund,
- 1.4 reševanje iz vode z roba bazena ali obale na razdalji 20 m s pomočjo pripomočkov (reševalni obroč, reševalna žoga, vreča, vrv ipd.); od petih poskusov je potrebno zadeti trikrat,
- 1.5 reševanje onemoglega ali nerazsodnega plavalca na razdalji 20 m z reševalno tubo ali z enim izmed osebnih reševalnih prijemov; kandidat izvede eno izmed možnih vaj, ki jo določi izpitna komisija,
- 1.6 reševanje negibnega utopljenca z reševalno tubo ali z osebnim reševalnim prijemom na razdalji 20 m v času 1,20 minute; kandidat izvede eno izmed možnih vaj, ki jo določi izpitna komisija,
- 1.7 prikaz ekipnega reševanja utopljenca s sumom, da ima poškodovano hrbtenico s pomočjo reševalne tube in vodne reševalne deske; sodelujejo štirje člani, ocenjuje se pravilnost ukrepanja reševalca, ki akcijo koordinira in celotno izvedbo vaje,
- 1.8 plavanje pod vodo z opremo za prosto potapljanje na razdalji 40 m, (vaja se izvaja na morju, jezeru ali reki)
- 1.9 potop na dih do globine 8 m z opremo za prosto potapljanje,
- 1.10 prikaz reševanje negibnega utopljenca s pomočjo reševalnega plovila (deska, skuter,

čoln) na razdalji 100 m, rešujeta 2 reševalca; razdaljo in način reševanja določi izpitna komisija glede na pogoje in razpoložljiva sredstva.

Kandidat, ki se ni udeležil usposabljanja določenega s tem programom, opravi izpit oziroma letni preizkus usposobljenosti v obsegu in na način kot je predpisan s tem programom.

XII. FINANCIRANJE

Stroške usposabljanja za reševalce iz vode za naravna kopališča in stroške preizkusa usposobljenosti krije pošiljatelj oziroma udeleženec sam.

Višino stroškov usposabljanja določi pooblaščen izvajalec usposabljanja, višino stroškov za opravljanje preizkusa usposobljenosti določi Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.

XIII. OBVEZNA LITERATURA

1. Kapus, V., Fänrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahović, D., Rapuš, A., Javornik, T., Štrumbelj, B., Štirn, I., Kapus, J.; (2004). *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana:Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
2. Posamezna gradiva, ki jih pripravijo predavatelji

XIV. PRIPOROČLJIVA LITERATURA IN VIRI

1. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Šink, I., Kapus, M., Čermak, V. (2001). *Plavanje, učenje in osnove biomehanike*. Ljubljana:Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana:Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Kapus, V., Kapus, J., Fänrich, R. (2002). *Reševanje iz vode*, skripta. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Tuja strokovna literatura
5. Zakon o varstvu pred utopitvami (Uradni list RS, št. 44/00)
6. Pravilnik o reševalcih iz vode (Uradni list RS, št. 118/04)
7. Pravilnik o razvrstitvi kopališč in organizacijskih ukrepih za varstvo pred utopitvami (Uradni list RS, št. 88/03)
8. Pravilnik o tehničnih ukrepih in zahtevah za varno obratovanje kopališč in za varstvo pred utopitvami na kopališčih (Uradni list RS, št. 88/03)
9. Pravilnik o opremi in sredstvih za dajanje prve pomoči, usposabljanju in preizkusih iz prve pomoči ter zdravniških pregledih reševalcev iz vode (Uradni list RS, št. 70/03)
10. Odredba o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih (Uradni list RS, št. 103/01)
11. Pravilnik o minimalnih higienskih in drugih zahtevah za kopalne vode (Uradni list RS, št. 73/03)

XV. UČNI NAČRT*

vsebina		število ur		
		skupaj	predavanja	vaje
1.	TEORIJA REŠEVANJA IZ VODE	35	35	-
1.1	Uvod v usposabljanje	1	1	-
1.2	Zakonska ureditev varstva pred utopitvami - zakon - podzakonski akti - pristojnosti	1	1	-
1.3	Reševalec iz vode - osebni profil reševalca iz vode - odnos reševalca iz vode pri delu z ljudmi - naloge reševalca iz vode - vadba reševalca iz vode	5	5	-
1.4	Lastnosti vode in njen vpliv na organizem človeka - osnove biomehanike plavanja - hidrostatične zakonitosti - hidrodinamične zakonitosti	1	1	-
1.5	Proces utapljanja - utapljanje - utopitev - značilnosti posameznih faz utapljanja - patofiziološki potek utapljanja - utapljanje v sladki in slani vodi - drugi zapleti pri utapljanju	1	1	-
1.6	Pripomočki in oprema za reševanje iz vode - pripomočki za reševanje z roba bazena - pripomočki za osebno reševanje - vodna reševalna deska - osebna oprema reševalca iz vode	1	1	-
1.7	Tehnike reševalnega plavanja - reševalni skok - reševalno plavanje - potapljanje na dih in plavanje pod vodno gladino	1	1	-
1.8	Načini reševanja iz vode - samoreševanje - ocena stanja - reševanje z obale - reševanje s plovilom - osebna reševanja (posredno, neposredno) - reševalni prijemi za onemoglega - reševalni prijemi za nerazsodnega - osvobodilni prijemi - reševalni prijemi za negibnega utapljajočega	6	6	-
1.9	Bazenska kopališča - osnovna struktura in vrste bazenskih kopališč - vrste bazenov	2	2	-

* Število ur, namenjenih posamezni učni vsebini, je možno spremeniti glede na predznanje udeležencev usposabljanja.

vsebina	število ur		
	skupaj	predavanja	vaje
- globina vode in temperatura v namenskih bazenih - kopališke naprave za zabavo in rekreacijo (bazeni z valovi, vodni kanali, vodni tobogani in drče)			
1.10 Organizacija varnosti na bazenskih kopališčih - osnovne zahteve za varnost - preprečevanje nesreč na kopališčih - vsebina kopališkega reda	2	2	-
1.11 Infrastruktura na bazenskih kopališčih - osnovna in dopolnilna bazenska infrastruktura - odgovornost za varnost pri uporabi - klimatske zahteve za zaprta kopališča - soba za reševalce iz vode - opazovalna mesta in kriteriji za razmestitev v zaprtem in odprtem bazenskem kopališču - kopališki znaki in njihova razmestitev	2	2	-
1.12 Osnovne higienske zahteve za bazenska kopališča in kopalno vodo - minimalne higienske zahteve, ki jih morajo izpolnjevati kopalne vode - način njihovega ugotavljanja in spremljanja - pogoji za zagotavljanje higienskih zahtev za kopalne vode	1	1	-
1.15 Naravna kopališča	1	1	-
1.16 Vpliv naravnih dejavnikov in klimatskih razmer na proces reševanja iz vode - lokalni vetrovi - vodni tokovi - valovi - bibavica - vremenska napoved - nevihta	2	2	-
1.17 Organizacija varnosti na naravnih kopališčih - osnovne zahteve za varnost - preprečevanje nesreč na naravnem kopališču	1	1	-
1.18 Infrastruktura na naravnih kopališčih - osnovna in dopolnilna infrastruktura - opazovalna mesta in kriteriji za razmestitev	1	1	-
1.19 Naloge reševalcev iz vode na naravnih kopališčih	2	2	-
1.20 Potapljanje na dih	1	1	-
1.21 Pripomočki in plovila za reševanje iz vode na naravnih kopališčih - vrste - način uporabe	1	1	-
1.22 Načini reševanja iz vode na naravnih kopališčih - posebnosti reševanja na naravnih kopališčih	1	1	-
2 PRAKTIČNA ZNANJA IN USPOSOBLJENOST ZA REŠEVANJE IZ VODE	85		85
2.1 Tehnike reševalnega plavanja - tehnike plavanja: prsno, bočno, hrbtno samo z	4	-	4

vsebina		število ur		
		skupaj	predavanja	vaje
	nogami, reševalni kravl - plavanje na mestu z rokami nad gladino vode - plavanje pod vodo - plavanje z opremo za prosto potapljanje po površini vode in pod vodo - plavanje v obleki			
2.2	Skoki na glavo in na noge v vodo - vaje	1	-	1
2.3	Plavanje pod vodno gladino in podvodna orientacija - vaje	2		2
2.4	Različne metode vadbe za pridobivanje posebne vzdržljivosti za reševanje iz vode - vaje	15	-	15
2.5	Reševanje z roba bazena s pomočjo pripomočkov - vaje	1	-	1
2.6	Načini osebnega reševanja v vodi s pomočjo pripomočkov - reševanje onemoglega plavalca - reševanje nerazsodnega utapljajočega - reševanje negibnega - dvigovanje negibnega iz vode na kopno in priprava na začetek oživljanja - reševanje pri poškodbi hrbtenice	15	-	15
2.7	Načini reševanja v primeru masovnega utapljanja - vaje	2		2
2.8	Načini osebnega reševanja - vaja čvrstih in manj čvrstih prijemov - reševanje onemoglega plavalca in transport do roba bazena - reševanje nerazsodnega utapljajočega - reševanje negibnega	8	-	8
2.9	Reševanje utapljajočega s sumom, da ima poškodovano hrbtenico - vaje	4		4
2.10	Tehnike reševalnega plavanja z opremo za prosto potapljanje - vaje	1	-	1
2.12	Plavanje na površini vode in pod vodno gladino z opremo za prosto potapljanje na razdalji 40 m - vaje	1	-	1
2.13	Potapljanje na dih z opremo za prosto potapljanje do globine 8 m - vaje	2		2
2.14	Različne metode vadbe za pridobivanje posebne vzdržljivosti za reševanje iz vode v morju, reki, jezeru - vaje	6	-	6
2.15	Reševanje z obale s pomočjo pripomočkov - vaje	1	-	1
2.16	Upravljanje z reševalnimi plovili	2		2

	vsebina	število ur		
		skupaj	predavanja	vaje
	- vaje			
2.17	Načini reševanja iz vode s pomočjo plovila - vaje	8	-	8
2.18	Simuliranje, proučevanje in reševanje praktičnih primerov reševanja iz vode	12	-	12
2.19	Analiza in zaključek usposabljanja	1	1	-
	SKUPNO ŠTEVILO UR	120	35	85

Program velja od dneva podpisa, uporabljati pa se začne 1.1.2006.

Z dnem začetka tega programa preneha veljati Program za reševalce iz vode za naravna kopališča, št. 849-02-5/01-2 z dne 17.12.2001.

Šifra:

V Ljubljani:

Karl ERJAVEC
MINISTER ZA OBRAMBO

Soglašam!
Dr. Milan ZVER
MINISTER ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT