**VARNO KOPANJE IN REŠEVANJE IZ VODE**

**Mag. Mojca Zupan, vodja Sektorja za preventivo in načrtovanje URSZR**

V vročih poletnih dneh se številne slovenske reke, jezera, ribniki, gramoznice spremenijo v priložnostna kopališča, oživijo tudi številna bazenska in naravna kopališča.

Vedno bolj so priljubljene tudi adrenalinske dejavnosti, kot so npr. rafting, soteskanje, canjonig ipd..

Čeprav rekreacija na, v in ob vodi ugodno vpliva na zdravje in dobro počutje, je treba vedeti, da je voda lahko tudi izredno nevarna in je pri izvajanju svojih aktivnosti nikakor ne smemo podcenjevati.

Zavedati se moramo vseh dejavnikov tveganja in upoštevati osnovne napotke za varno kopanje in izvajanje športnih dejavnosti, pri katerih obstaja nevarnost utopitve.

Poznavanje preventivnih ukrepov lahko prepreči ali pa vsaj zmanjša posledice nesreče.

**Nekaj besed v zvezi podatkov o številu utopitev**

Po podatkih se v povprečju utopi približno 11 oseb na leto. Največ utopitev se zgodi na neurejenih kopališčih in na tekočih vodah, predvsem zaradi zdrsov, kopanja pod vplivom alkohola, naravne smrti, manj zaradi neznanja ali slabega znanja plavanja.

Ugotavljamo, da se v zadnjih desetletjih število utopitev v SLO vztrajno zmanjšuje, kar lahko pripišemo tudi boljši organiziranosti in izvajanju ustreznih preventivnih ukrepov.

**Ureditev varstva pred utopitvami v Sloveniji**

Varstvo pred utopitvami zagotavljajo v tako država, ki določa splošne ukrepe varstva pred utopitvami, kot lokalne skupnosti, ki glede na geografske, poselitvene, vremenske, tehnične in druge razmere lahko predpišejo posebne ukrepe varstva pred utopitvami, tudi prepovedi na posameznih območjih, seveda glede na specifiko razmer.

Zavedati pa se moramo, da je najbolj za svojo varnost odgovoren vsak sam.

**Kje se varno kopamo**

Kopanje je lahko varno le na vodnih površinah, ki so temu namenjene. To so bazenska in urejena naravna kopališča z upravljavci, kjer skrbijo za varnost usposobljeni reševalci iz vode.

Naloga reševalcev iz vode je, da neprekinjeno opazujejo kopalno površino, vzdržujejo red na kopališču, kot to določa kopališki red, odpravljajo vzroke za nastanek nevarnosti utopitev, v primeru nesreče pa rešujejo iz vode in obiskovalcem nudijo prvo pomoči. Naloga kopalcev na kopališčih pa je, da upoštevajo kopališki red in navodila reševalcev iz vode.

Kopamo se tudi na kopalnih območjih ob morju, rekah ali jezerih, na območjih brez upravljavca.

Vendar pa se moramo zavedati, da se na takih območjih kopamo na lastno odgovornost.

Za varnost kopalcev posebej ni poskrbljeno, je pa območje označeno z opozorilnimi tablami, nadzorovana je tudi kakovost kopalne vode.

Poudariti velja, da je kopanje v zapuščenih gramoznicah, ribnikih, vodnih zbiralnikih in drugih nenadzorovanih vodnih površinah sicer mogoče, vendar s stališča varnosti nikakor ni priporočljivo, ponekod je celo prepovedano.

Bregovi so največkrat neurejeni, kakovost kopalne vode je lahko vprašljiva, se tudi ne preverja.

Še dodatno tveganje za varnost lahko predstavlja kopanje na divjih vodah zaradi brzic, močnih vodnih tokov ali vrtincev. Na takih območjih se zgodi tudi največ utopitev, zato je zelo pomembno, da poznamo nevarnosti, moč vode in realno ocenimo svoje znanje in sposobnosti.

**Pregovor Preventiva je boljša kot kurativa velja tudi, ko govorimo o varstvu pred utopitvami.**

Zavedati se moramo, da lahko za lastno varnost največ naredimo sami.

Prvi in glavna pogoj za varno kopanje je seveda dobro znanje plavanja ter poznavanje in upoštevanje osnovnih varnostnih napotkov.

Ne hodimo v vodo, če se počutimo slabo, s polnim ali praznim želodcem ali pod vplivom alkohola. Po obilnem obroku počakajmo najmanj dve uri.

Če je telo pregreto, ne skačemo v vodo. Na temperaturo vode se privajamo postopno.

Nikoli ne skačemo v kalno ali plitvo vodo, neznane situacije so lahko zelo nevarne.

Svojega plavalnega znanja in vzdržljivosti ne precenjujemo. Ni priporočljivo, da plavamo daleč od obale, zlasti, če smo sami. Če nas zgrabi krč, iztegnemo in sprostimo mišico.

Ne uporabljamo vodnih blazin in drugih pripomočkov za plavanje v globoki vodi, ker ne nudijo nobene varnosti.

Zavedajmo se, da je ob nevihti kopanje nevarno, upoštevajmo vremenske razmere.

Izogibajmo se nevarnim in nepreglednim mestom, močnim tokovom in vodnim vrtincem.

Otrok v bližini vodnih površin nikoli ne puščamo brez nadzora, niti v zelo plitvi vodi. Otroci ne poznajo nevarnosti.

**In na koncu: Kako ukrepamo, če opazimo, da se nekdo utaplja** ali mu grozi nevarnost utopitve:

Prvo pravilo: pomembno je, da ostanemo mirni, preudarni in razsodni.

Pomagamo po svojih močeh in sposobnostih.

Če bi pri tem ogrozili lastno varnost ali varnost drugih, potem se reševanja raje ne lotimo, ampak čim prej pokličemo pomoč na številko za klic v sili 112.

Če je le mogoče, utapljajočemu pomagamo z obale in pomagajmo si z različnimi pripomočki - utapljajočemu vržemo vrv, palico ali kos obleke in ga poskušamo odvleči do obale.

Če smo zelo izkušeni in nimamo druge možnosti ali če rešujemo negibno osebo, vendar le v skrajni sili, rešujemo utapljajočega neposredno z osebnimi reševalnimi prijemi. Pred reševanjem slečemo obleko in sezujemo čevlje. Utapljajočemu se vedno približamo od zadaj, nikoli od spredaj. Po uspešnem reševanju pričnemo z nudenjem prve pomoči in po potrebi pokličemo številko za klic v sili 112.

**Če poznamo in upoštevamo osnovna pravila in napotke za varno kopanje in se zavedamo svojih zmožnosti, lahko možnost za nastanek utopitve zelo zmanjšamo oziroma celo preprečimo.**

**URSZR objavlja napotke za varno kopanje na spletni strani gov.si. Priporočamo seznanitev z napotki, predno se odpravimo na počitnice.**