

**КАТЕДРА ЗА ТЕОРИЈУ И МЕТОДИКУ
ПЛИВАЊА И ВАТЕРПОЛА**

ЗЛАТНА ПРАВИЛА



Обука пливања и борба против утапања -
**ПРОГРАМ ВАСПИТАЊА И ОБРАЗОВАЊА
УЧЕНИКА**

Педагошка и законска платформа за наставнике физичког васпитања
наставнике разредне наставе и споретске тренере



Овај материјал није рецензиран и није лекторисан!!!

Припремио

Проф. др Бранислав Јевтић

САДРЖАЈ

I	Терминологија	3
II	Предмет педагошке платформе	5
III	Од вештина до техника спортског пливања и пливачких спортова	9
IV	Златна правила безбедности на води	15
V	Од анализе пливачког окружења до педагошке активности контролисаног ризика	26
VI	Планирање педагошке активности у природи поред водене површине	29
VII	Правилник о условима за обављање спортских активности и делатности	33

I Терминологија

Пливање - моторичко својство; научена вештина одржавања положаја и кретања-пливање по површини воде;

Пливање - физичко својство: степеном пловности и облик интеракције човек -водена средина;

Спортско пливање, пливање које се негује-тренира због резултата и у складу са правилима такмичења...

Вежбање у води, комплекс вежби које се изводе у води.

Пловност: својство човека које одређује услове равнотеже човека у вертикалном и хоризонталном положају;

Пропулзија: потискавање према напред, у преносном смислу означава силу рада рику (веслања), ногу и тела која омогућује кретање тела у води, помоћу.

Интеракција човек – водена средина, садржи опис односа механике кретања тела у односу на водену средину у којој се кретање одвија.

Краулање – пузање

Рефлекси, аутоматизовано, стереотипно кретање вођено од стране мозганог стабла и без утицаја коре великог мозга. Присутност рефлекса је прва процена на којој инструктор успостављају програми обучавања, и при томе су важни Моров рефлекс, асиметрични и симетрични тонични рефлекс врата, рефлекс хватања, рефлекс Бабинског, рефлекс затварања гркљана

Развој детета је резултат узајамног дејства раста и искуства које дете стиче у друштвеној и физичкој средини каква је вода. Дечији развоја се одвија кроз емпатију, кооперацију, само регулацију, развој говора и уз подршку од стране родитеља и наставника. Позитиван однос са наставником подстиче учење и постигнуће, утиче на пливачку компетентност (у свим нивоима и периодима њеног развоја) и афективни развој детета.

Игра, сва деца воле да се играју. Игра је саставни део прва два нивоа пливачког континуума. Она је средство у развоју компетентности, уживању, односа са вршњацима, програмом, одраслим, правилима и кућним редом на базену. Игром се исказују и контролишу емоције, развијају способности симболичког решавања проблема, учи кроз експериментисање својим кретањем у води.

Утапање, са различитим дефиницијама по различитим ауторима (Табела 1)

Табела 1. Дефиниције утапања

Дефиниција утапања	Извор дефиниције
Гушење под водом	American Red Cross, 1977
Смрт изазвана гушењем, недовољна снабдевеност ткива кисеоником, настала због потапања под воду. Ако особа преживи – „скоро утапање“	Ferwick et al., 1992
Смрт настала продором течности у плућа или ларингоспазмом	Ellis & White, 1994
Гушење због потапања под воду, узорак смрти је гушење или недостатак кисеоника	Whatling, 1994
Гушење (пресецање дотока ваздуха), због блокирања или рефлексног спазма душника који зауставља притоку ваздуха изазваног водом.	YMCA, 1997
Гушење као последица потапања било да вода уђе или не у плућа.	Surf Life Saving Association, 1998
Смрт изазвана гушењем након потапања у воду. Термин „скоро утапање“ се користи ако жртва преживи, макар привремено, после гушења под водом.	Royal Life Saving Society UK, 1997;
Нарушавање дисајне функције узроковано потапањем у течност. Случајеви утапања класификују се као: 1) смртни 2) са заосталим последицама-морбидитетом и 3) без последица-морбидитета	Bierens et al., 2002;

Фазе утапања:

Схема 1. Фазе утапања

Faza	Trajanje stanja (min)	DISANJE	SRČANA AKCIJA	MIŠIČNI TONUS	SVEST	REVERZIBILNOST SVES TI
	1	Refleksna apneja	Ubrzana	Povećana	Očuvana	Spontana reverzibilna
	1	Aspiracija vode	Ubrzana	Povećana borba za život	Konfuzna	Reverzibilno
	1-2	Prestaje	Spor ventrik. Ritam	Ne postoji	Gubitak svesti	Reverzibilno
	5-8	Ne postoji	Ne postoji	Ne postoji	KLINIČKA SMRT	Reverzibilno
	15	Ne postoji	Ne postoji	Ne postoji	BIOLOŠKA SMRT	Početak ireverzibilne promene u CNS-u

II Предмет педагошке платформе

Пливач је онај појединац који је спреман да се избори са неочекиваним и невољним потапањем у воду. То је појединац који влада вештинама које га чине безбедним и мобилним на површини и испод површине воде, на грудима и леђима, у вертикалном и хоризонталном положају, у одећи и обући, топлој и хладној, мирној и узбурканој води

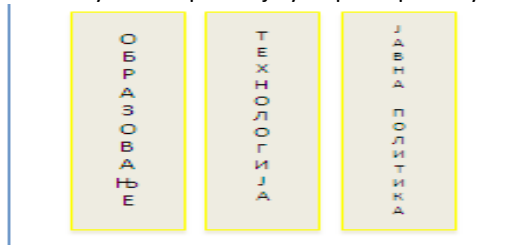
Истраживања су показала да су изненадне и опасане ситуације главни разлог утапања. односно да су утапања са смртним исходом дешава код 16% појединаца за које се зна да су добро или просечно владали техникама пливања. Другим речима, постоји више разлога који, поред невладања пливачким вештинама, доводе до утапања, које је други фактора по учесталости насилне смрти код деце.

Фактори који доводе до утапања а који се у неку руку могу контролисати су многобројни, и њима припадају:

- социодемографски статус (социјални статус, етницитет, пол, узраст)
- географско подручје (зоне поред водених површина и оне регије које су изложене природним непогодама),
- тип и карактер водене површина (јавни базени, кућни базени, купатила, реке, језера, мора, океани),
- пловни реквизити (реквизити са вештачком пловношћу),
- пловни објекти (чамци, даске за једрење, скутери, преволине...)
- надзор (од стране старијих)
- ризично понашање (алкохолисано и стање под утицајем наркотика, непоштовање правила, скокови на главу...)
- спасилачки надзор.

Сходно свему наведеном, стратегија којом се многи национални системи боре против високог степена утапања ослања се на три стуба и то образовање (статус пливач и васпитање кроз пливање), технологија која подржава ову борбу и, јавна политика (Схема 6)

Схема 6. Стубови стратегије у борби против утапања



Предмет ове платформе је Оквир за обуку пливања и борбе против утапања кроз програм васпитања и образовања ученика – стратегија кроз образовање

Велики број студија доноси податке о броју деце која смртно настрадају или постану инвалиди услед неовладаности пливањем и/или услед недовољно обазривог понашања у близини водене

средине. Утапања деце се најчешће дешавају као узрок недовољне бриге одраслих у току боравка поред водених површина. Као узрок насилне смрти деце и одраслих, утапања су на другом месту, одмах иза саобраћаја. Светска здравствена организација (WHO) евидентира преко 3.000.000 и опасној ситуацији у води, од којих 175.000 оконча трагично. И ту није крај. Један број деце која бивају спасена, наставља живот са трајним последицама на здравље и радну способност.

На жалост, у Србији нема озбиљних студија о овом проблему. О ситуацији се може нешто више сазнати анализом судских списа поводом процеса који се воде у судовима Србије, а након несрећа утапањем, у којима су жртве биле малолетна лица. Иако ограничена на четири судска процеса, анализа упућује у правцу генерализације да се утапања догађају због непоштовања правних норми услед неефикасне организације спасилачких служби, ниског нивоа обучености спасилаца и осталих кадрова запослених у спортским центрима. Извор проблема су и руководећи кадрови на местима директора градских предузећа, којима најчешће припадају базени и спортски центри, а чији представници су бирани од стране локалне заједнице. Приватних објеката и иницијатива у том смислу нема у Србији.

Најчешће ризичне групе су купачи следећих социо-демографских карактеристика:

- деца узраста 0 – 4 (базени на надувавање, купање без надзора одраслих особа)
- омладина до 15 година
- одрасли мушкарци (жеља за доказивањем)
- мањинске и етничке групе

Табела 2 . Релација између испуњености некадашњих чланова Правилника републике Србије и кривичних пријава

Чланови Правилника	Кратак опис чланова	Релација са кривичном пријавом
Безбедности	Упозорења на ризике на објекту	Није садржано у кућном реду и није означено на терену. Објекти не располажу опремом која је проверена, немају сезонске дозволе за рад. Једино се врше физичко-хемијске контроле воде у базену.
Забране	Приближавање ризичном подручју	Није садржано у кућном реду и није означено на терену.
Ознаке простора		Извршена је физичка подела базена, али нема информација о преласку из плитког у дубоки део базена.
Сигурности путем редара		Спасиоци се дефинишу као особе задужене и за редарску службу.
Присуство лекара	Прва помоћ на спортским објектима	Нема лекара ангажованог на базену. Нема опреме за спасавање, прву помоћ и реанимацију!
Забрана коришћења од стране спортисте недовољно оспособљене...	Не допустити коришћење спортског простора спортисти који није довољно способан за извођење...!	Није решено у Србији! Ово је узрок свих утапања. Тешко је претходно препознати статус корисника и превентивно деловати. Вештина којом појединац покушава да плива знак је ризика за појединца, зато спасилац мора да је осматра, разуме и делује са закашњењем.
Броју спасилаца на пливачком базену	До 300м ² , стално присуство најмање два спациоца. До 1500м ² , стално присуство најмање три спациоца за време спортско-рекреативних активности.	Број ангажованих спасилаца се одређује у односу на број посетилаца, тако да се у преподневним сатима и радним данима бележи мањи број спасилаца од потребног. Утапања у анализираним судским процесима су резултат недовољног броја спасилаца, десила су се у преподневним сатима и радним данима.

Анализа судских списа (изјава окривљених, сведока, техничара који су обављали увиђаје, докумената установа, медицинских вештака...), указује да највећи број проблема припада кадровима и њиховом учешћу у раду пливалишта:

<p>Спасиоци:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Не познају мере заштите и законске предуслове. – Не познају правилнике који се односе на права и обавезе спасилаца. – Један од спасилаца је осуђен за тешко кривично дело. – Сертификати обучености су издати од једног приватног и једног државног факултета. – Непознат програм обучавања, број сати, провера, статус у удружењу, поседовање лиценце. <ul style="list-style-type: none"> – Непостојање тренинга тима. – Нису покривена сва места безбедносног прстена. <ul style="list-style-type: none"> – Недостаје опрема за спасавање. – Систем узбуњивања није разрађен. – Недефинисани односи спасилац – координатор спасилачке службе. <ul style="list-style-type: none"> – Не постоји евиденција о несрећама, помоћи у инцидентима. – Стручно непрофилисани правилници о пословима спасилаца на базенима. 	<p>Учитељи пливања:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Не познају мере заштите и законске предуслове. <ul style="list-style-type: none"> – Бивши спортиста или курсиста. – Млади, 18 година и без искуства у обуци пливања. – Рефлексија методике других пливачких спортова на обуку пливања. <ul style="list-style-type: none"> – Обука пливања без присуства спасиоца и лекара. – Непознавање основних термина и реквизита у обуци пливања. <ul style="list-style-type: none"> – Не постоји Програм обуке пливања по коме раде. – Не постоји Програм обуке учитеља пливања. <ul style="list-style-type: none"> – Мере безбедности се не поштују. – Сертификат приватних факултета са јединственом излазном квалификацијом спасилац и учитељ пливања и викенд курсом наставе. – Недостају евиденције о реализацији програма обуке и евентуалним проблемима.
<p>Директори центара</p> <ul style="list-style-type: none"> – Изузимају се одговорности и преносе надлежност на спасиоце. – Имају помоћнике који нису из струке, а задужени су за пливалишта. <ul style="list-style-type: none"> – Немају дозволе за рад пливалишта. – Рад базена није усаглашен са Правилником. – На базену имају координаторе за здравство који нису лекари – мед. сестре и наставници ф.в. <ul style="list-style-type: none"> – Нису ангажовали лекаре, – У бањским пливалиштима нема лекара ни опреме за прву помоћ 	<p>Инспекцијске службе локалне заједнице:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Нису обухваћени радом суда, сnose одговорност у делу сезонских дозвола и испуњености стандарда за рад базена у складу са Правилником. – Рад базена регулишу јасни стандарди за опрему базена (EN 294), зоне пливалишта (EN 954–1), опреме за базене (EN 13451–2:2003) ...

Анализа судских документа доводи до следећих генерализација:

- Утапања у Србији настају услед пропуста у организацији функционисања спасилачке службе и осталих служби на базенима.
- Утопљеници су непливачи или слаби пливачи који су пливали у дубокој води и ван зоне ограничења.
- Спасиоци нису били у позицији да уоче утапање и да благовремено реагују.
- На базенима нема медицинских тимова ни опреме за реанимацију.
- Базени су регистровани као јавне установе, којима управљају некомпетентни кадрови које именује локална заједница.

Стратегија која би могла да доведе до побољшања стања требало би да буде усмерена у следећем правцу деловања:

- Обука пливања и безбедности на води (вештина, навике, знања, способности) је централно питање струке спорта, образовног система и пут креирања навика за активни животни стил.
- Статус **пливач** се намеће као циљ деловања породице и друштва.
- Израда националног стандарда обуке пливања и безбедности на води, њено прихватање и дистрибуција.

- Нормативна страна безбедности на води мора да се доради и са њом морају бити упознати сви учесници процеса активности на вод.
- Организациона страна активности на води је слаба карика безбедног пливања.
- Статус спасиоца не би смео да се стиче без праксе и тренинга у тиму.
- Правилници и кодекси професије спасилац су приоритет.
- Учитељи пливања су стручни профили, који се обучавају независно од спасилаца.
- Вештак за утапање – професија која недостаје.
- Оснажити деловање асоцијација спасилаца и према њима усмерити судске процесе.
- Неопходно је евидентирати судску праксу, евалуирати и предлагати мере за унапређење безбедности на води.

Схема 7. Ланац узрока утапања који могу бити превазиђени стратегијом кроз образовање



III Од вештина до техника спортског пливања и пливачких спортова

У обуци пливања се сусрећемо са претходно одређеним бројем вештина које се обучавају кроз стандардизован наставни процес и које воде до нових вештина и способности.

Традиционални приступ обучавања пливању се одвија по секвенцама – деловима (аналитички). Другим речима, оно што следи је наставак онога што је обучавано. Поред овог приступа, методика обуке пливања је испуњена синтетичким приступом унутар кога су садржани игра и овладавање вештинама којима се одржава положај на води и обезбеђује кретање – пливање, као и реципрочни методо у обуцу моторчких вештина.

Учење и извођење различитих врста вештина, међу којима су и пливачке вештине, представља саставни део учења човека за живот.

Моторичке вештине су вољно научена кретања која се изводе у складу са намером или задатком.

Из анализе претходне дефиниција, може се закључити да моторичке вештине описује: (а) намера или циљ који треба да се постигне кретањем; (а) *вољност* (не припадају им рефлeksi и рефлексна кретања), (а) садрже кретање које ангажује неки од сегмената или цело тело, и (а) учење.

Да не би било забуне, вештина и кретање се разликују пошто свако кретање није и вештина.

Моторичке вештине се уче и усвајају кроз процес моторног учења.

Учењем базичних пливачких вештина за циљ има мобилност и безбедност појединца у води, и у исто време, развој способности којима ће усвојене вештине, у наредним фазама моторичког учења, обликовати у технике спортског пливања или технике других пливачких спортова, пре свих ватерполо и синхроно пливање.

Обука базичних пливачких вештина и самог пливања одвија кроз специјализовану дидактику, и усмерена је према следећим просторима развоја детета:

- ✓ моторички развој (моторичка координације, вештине, способности), социјални развој (подршка, поверење, емотивна стабилност, само-контрола, ангажованост, пажња, антиципација, ентузијазам, укљученост родитеља, *компетентност*),
- ✓ интелектуални развој (писменост, вештина слушања, рачунање, ритам, музика и веза са другим наставним предметима), и
- ✓ вербална и невербална комуникација (посматрање, пажња, разумевање, говор...).

Моторичке вештине се називају и наученим способностима. Њима се са оптималном тачношћу и ефикасношћу изводи техника.

Под спортском техником се подразумева кретања у складу са специфичностима дате спортске гране каква је и спортско пливање.

Да би остварио такмичарски резултат, пливач мора да влада, како великим бројем моторичких вештина, тако и да их ефикасно обликује кроз технику и такмичарске дисциплине спортског пливања.

Иако би се стекао утисак да техника зависи од већег броја моторичких вештина, ипак сву сложеност пливања опредељује већи број способности спортисте које се развијају кроз вишегодишњи развој, а међу којима треба издвојити оне које су резултат адаптација функционалног система.

Способности од значаја за резултат пливача су и оне којима он осећа, разуме, селекује и изводи само кретање које доводи до ефикасног пливања.

Учење, усвајање и усавршавање техника спортског пливања се одвија на даљем усавршавању моторичких вештина које су усвојене током процеса обуке пливања и безбедности на воду (ОПБВ).

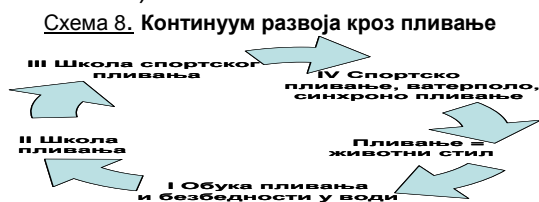
Током процеса ОПБВ обучавају се и усвајају вештине као што су: плутања, дисање, глисирања, први ударци и веслања, зарони, урони, подводна оријентација, скокови, промене положаја (од хоризонталног у вертикално плутање, од грудног до леђног плутања и обратно) окрети, као и вештине од значаја за безбедност у води.

ОПБВ се одвија кроз релативно стабилан поредак. Кроз овај процес се учи и стиче велики број вештина које нису само темељ за развоја и испољавање способности којима се гради ефикасност у пливању, већ се њима подстиче физички, афективни и когнитивни простор учења – доводи до целовитог учења!

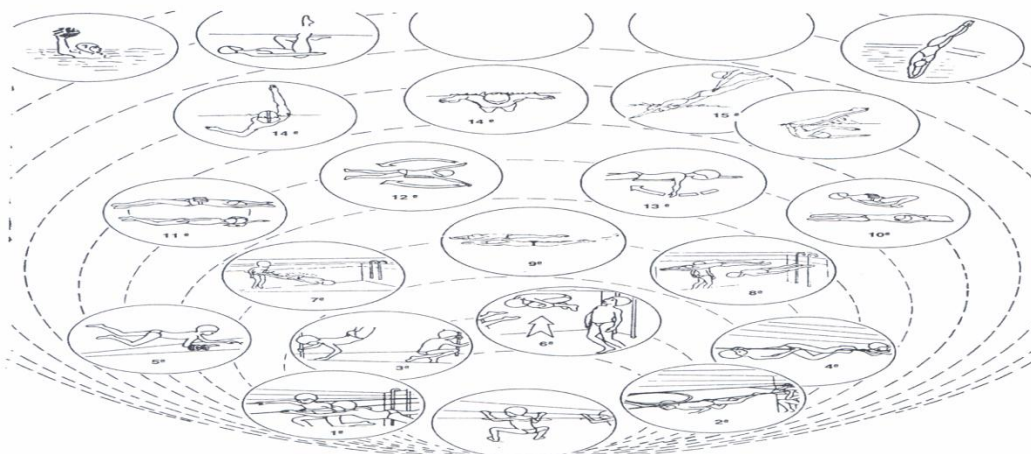
Унутар базичних вештина које су значајне за пливање су оне којима се обезбеђује **стабилност у води** (у стајању, плутањима, клизањима, окретима, веслањима, уронима...) и **на копну** (основне вежбе стабилности локомоторног апарата као предуслов учешћа у тренингу пливања), **кретање - мобилност у води** (прва пропулзија веслањима, ударцима и кретањима трупа, скоковима, гурањима...) и **на копну** (трчања, скакања, обртања, пењања, кривудање), као и **манипулативне вештине** које се односе према наставним средствима у води и на копну (хватања, додавања, бацања, ударци...).

Дакле, базичне моторичке вештине за пливање својом генезом прате моторички развој детета на копну. Другим речима, спремност за ОПБВ прати моторички развоја на копну.

Пут од непливача до пливача тече кроз моторно и когнитивно учење којим се **усвајају базичне пливачке вештине, навике и знања, следи обука техника спортског пливања и, потом техника пливачких спортова** (схема 8 и слика 1).



Слика 1. Обука пливања и ток моторичког обучавања за пливаачке спортове

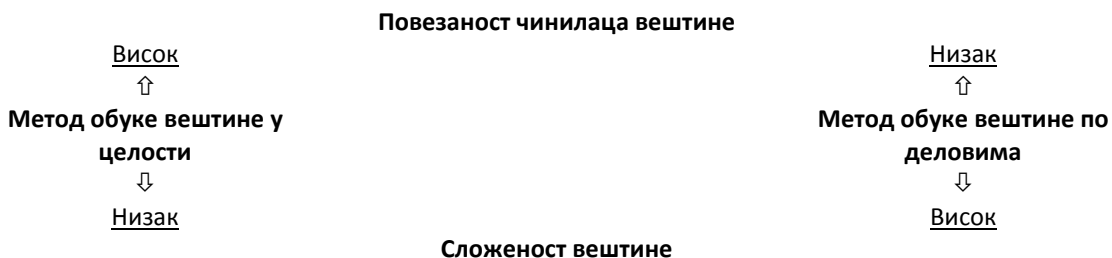


По теорији, вештине могу бити затвореног и отвореног типа.

Наставник на почетку обуке пливања настоји да услови за учење нових вештина буду стабилни и предиктивни, да нема непознаница које ће додатно отежати учење, јер се услед тога јавља позната последица, а то је учење и усвајање грешке. Временом, напредовањем у обучавањем вештинама, уводе се промене у окружењу а са циљем извођења вештине у промењивом окружењу.

Свака од вештина која се обучава има своју структуру, делове или компоненте које је чине, Број и однос делова одређује степен сложеност вештине (виок – низак). При овоме врло важан фактор је и однос који постоји у вези између чиниоца вештине (ниска или висока међузависност) – Схема 9.

Схема 9. Сложеност моторичке вештине и методе обучавања



Обука пливања је добар пример учења кроз перцепцију, кинезистезију, социјалну интеракцију, укљученост ученика у задатак током кога се експериментише и сазнаје колико се напредовало. Ученик је (про) - активан у разумевању и предвиђању промена вежбања и самог окружења чиме се подстиче његово мишљење и повезивање наученог са новим садржајем и условима у којима се учи.

Сва вежбања током обуке пливања изводе се кроз експериментисање кретањем током учења и усвајања нове вештине, односно да се кроз експериментисање научена вештина изводе у новима условима.

Анализирајући континуум моторичког развоја кроз пливање, уочава се да он тече од рефлексног у покрету и првим формама пливања до технике пливања којом владају врхунски пливачи.

Слика 2. Од рефлексног кретања на копну до рефлексних покрета у води и самог пливања

<p>првих неколико недеља живота – рефлексна пливачка кретања на копну</p>

Као што се види на схеми 10 и 11, моторичке вештине се усложњавају и њихов највиши ниво чине оне које припадају спорту. На том путу је највећи број оних који из спорта испадају већ на првом кораку (испада и до 80%, у периоду иницијације - зелено поље табела 2), схема 12.

Схема 10. Пирамидални приказ континуума вештина за пливање

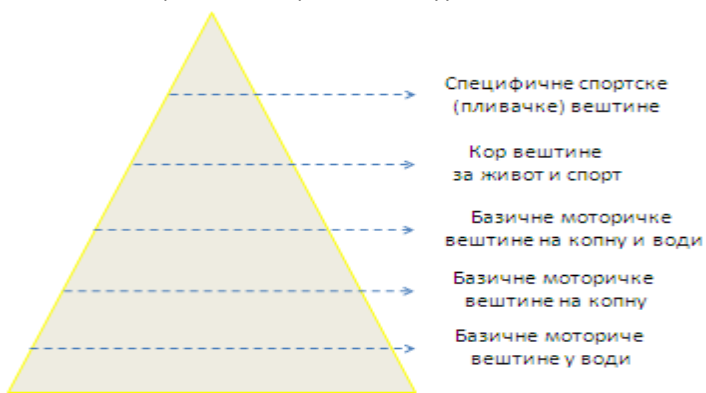


Схема 11. Континуум моторичког усавршавања



Схема 12. Од базичних до спорту специфичних вештине – неовладаност вештинама као фактор промене спорта и испадања из спорта



Табела 2. Периоди у развоју спортисте

Период у развоју спортисте	10	11 - 19		20	25	30	35
		Иницијација	Примарни спортски развој		Зрело спортско доба		Издак из спортске каријере
Психолошки ниво	Детињство	Адолесценција		Одрасла особа			
Психо-социјални ниво	Родитељи, браћа и сестре, вршњаци	Вршњаци, тренер, родитељи		Партнер тренер		Породица тренер	
Академски и радни ниво	Основно образовање	Средње образовање	Високо образовање		Професија и занимање		

Циљ је одржавање деце и омладине у спорту. Предуслов за то у пливању су вештине које чине технику ефикасном и стабилном. На том путу детектује се четири периода, и то:

- Фаза иницијације - учење базичних пливачких вештина и безбедности на води. Циљ је долазак до нивоа пливач. Ова фаза се одвија у предкогнитивном и когнитивном периоду развоја детета. (оквирно седма година живота).
- Фаза учења и смањење грешака у пливачким вештинама које чине технике спортског пливања. Вештине у структури техника пливања се усавршавају у континуитету, све више постају аутоматске, док механички модел пливања постаје стабилан и прилагођен биомоторичким карактеристикама сваког појединца (девојака до 14 и момци до 16 године)
- Фаза усавршавања пливачких вештина која доводи до стабилности и пластичности у техникама пливања унутар такмичарских дисциплина (од 15 године код девојака и 17 године код момака).
- Фаза перфекције пливачких вештина које током пливања такмичарском брзином детерминишу динамичну и ефикасну технику.

Од обучавања до извођење вештина унутар врхунске технике пливања (континуум моторичких вештина) одвија се кроз најмање осам нивоа. За ову расправу важне су прва два нивоа, и то:

- Први ниво - обучити ученика да изводи групе вештина од значаја за пливање и достизања статуса „пливач“. Наставник задаје вежбе, ученик понавља, покушава, експериментише, учи.
- Други ниво - добро извођење групе вештина и приближавање механичком моделу техника спортског пливања. Усавршавање вештине се одвија кроз редовно вежбање, комбиновано са квалитетним фидбеком од тренера и његовог компетентног ока.

Базичне вештине за пливање – циљеви и садржаји наставног програма				
Вештина	Напредовање кроз педагошку активности у води			
Безбедност, разумевање, свесност	Понашање у складу са кућним редом. Безбедни улазак и излазак из воде. Пловност, стабилност у усправном положају, ефекти силе потиска, разумевање појаве, основна и прва форма интеракција са водом	Вежбе у промењивој дубини, Разумевање и навике безбедности Поштовање окружења, фер плеј социјална интеракција	Различите формације у којима се вежба, поштовања ауторитета, других, опрема и реквизита, кућног реда и правила која се тичу тачности доласка, одласка, комуникације	Радозналост и везивање за програм, навике, временски оквири часа, интеграција у тим
Дисање	Задржавање даха, потапање носа, лица и главе. Издах и мехурићи	Уобичајено дисање Контрола дисања	Дисање садржано у вежби Дисање интегрисано у све захтеве вежбања	
Равнотежа и стабилност	Плутање на грудима и леђима, прва гурања и клизања. Осећаји потиска	Клизања, ставови на шакама, симетричност сегмента тела, стабилност на смањеној површини ослонца и силе потиска	Смањење површине ослонца, равнотежа укључена у вежбе, веслања и удаараца, смањен површине ослонца и повећаног притиска	
Ротације	Падови у напред, назад, страну, прекид плутања и заузимање безбедност положаја	Ротације око уздужне и попречне осе, салто	Ротације интегрисане у нове вежбе, игре и прва веслања.	
Зарони	Зарони, гледаље и оријентација под водом. Роњења уз задржан дах, гледање под водом, прва веслања и ударци, имитација, промена смера роњења. Роњење и плутање	Роњења и оријентација под водом, крмарење телом и прва веслања, први скокови и роњења	Клизања и роњења са променом дубин, ударци, крмарењае, веслање, ударци	Кључне вештине које ће бити укључене у базичне пливачке вештине (завеслаји, ударци, старт, окрет, дисање).
Агилност	Поскоци, доскоци, падања, гурања, наскоци, вежбе телом, игре са пловним реквизитима	Скокви на ноге у дубоку воду, урони и изрони у различитим положајима и просторима базена. Гурања, крмарења телом, промене дубине роњења, окрети	Скокови на ноге и главу, урони, изрони и пливања, пливања са променом смера и праваца, окрети	Вештине постају више координисане. Додаје се развој способности којима ће се научене вештине одржавати али и истрјавати на њеној адаптацији и постизање циљева.
Хитрост	Ходања и трачања кроз воду, промене у фреквенцији корака, веслањима, ударцима по води (нагласак на брзини појединачног покрета). Игре са што више нарушавања површну ослонца	Брзина реаговања екстремитетима, телом, у односу на задату вештину, у игри и штафетама	Убрзања, старт, игре, штафете	Промене темпа покрета и кретања, дубине, правца и смера, Игра, штафете
Очекивање на крају обуке: Број вежби, опуштеност, и слобода кретања. Повећан обим покрета у зглобовима, осећање воде, симетричност и сталност кретања, емоција, радозналост...	Наизменична и симултана кретања ногу и руку, кретање трупом. Истраживања, радозналост, откривање, прва веслања	Више координисана веслања и ударци, радозналост, откривања, препознавање техника спортског пливања, емоције	У првим пливањима: ➤ Повећање пропулзије ➤ Смањење отпора ➤ Већа ефикасност ➤ Дужина ➤ Промењивост веслања, положаја, површине пливања, извора пропулзије	

Пливање је весела физичка активност и вежбање које подржава здравље, кондицију, животно задовољство,

....

Пливање је и опасна активност која захтева претходну обуку и бескомпромисно поштовање мера безбедности.

IV Златна правила безбедности на води

- ✓ Учешће у активностима у води дефинише се националним прописима и стандардима (струковним и законским).
- ✓ У Републици Србији **ПРАВИЛНИК О УСЛОВИМА ЗА ОБАВЉАЊЕ СПОРТСКИХ АКТИВНОСТИ И ДЕЛАТНОСТИ, у поглављу пет садржи прописане** услове у погледу безбедности за обављање делатности на купалиштитима

Анализа праксе, а у функцији иградње стратегије кроз образовање, као оквира за ову платформу, намеће већи број правила којима је могуће подићи васпитно-образовни статус ученика, увећати степен њихове мобилности и безбедности на води, смањити број несретних догађања на и око водених површина, али и повећати базу будућих пливача и спортиста у пливачким спортовима.

Правила, која се због њиховог значаја називају и Златним правилима следе:

Прво правило: Буди пливач је основно правило за безбедност и мобилност у води.

Пливач је појединац који је: **овладао вештином** (пливања, роњења на дах, скок у воду), **усвојио навике** (понашања које су део самозаштите и стратегије опште безбедности у - и око водене средине), **стекао знања** (о пливању, самопроцене пливачке вештине и процена околности окружења за безбедно пливање), **развио способности** које га чине **мобилним и безбедним у пливању**.

Табела 2. Нивои у обуци од непливача до пливача

Оцена	Описна оцена	Пливачка звања	Реализатор	Трајање програма
0	Непливач, неприлагођен на водену средину	Радознакко	Наставни физ. васп.	Објект не имитира
1	Непливач, прилагођен на воду	Смешко	Спорти тренер (дури спорт)	
2	Непливач, прилагођен на воду и мобилан	Веселко	Инструкт. пливања	
3	Непливач, мобилан	Звезда	Рекреатор	
3+	Непливач, мобилан	Коњић	Наставник разредне наставе	
4	Мобилан и усвојене навике	Делфин	***	
5	Пливач	Пливач	***	
6-10	пливач, оцена овладаности елементима програмашколе пливања	Бронзани Сребрни Златни пливач	Инстр. пливања Наставник ф.в. Тренер пливања	

Друго правило: Учествуј у активностима у и око воде само уз претходну изјаву и дозволу родитеља-старатеља

Сваки од наставника мора да тражи од родитељи-старатеља потписану изјаву која треба да садржи: **сагласност - забрану** учешћа детета у пливачким активностима. Изјава мора да садржи оцену да ли је њихово дете **пливач - не пливач или полу пливач**, као и нагласак у простору **посебне васпитно образовне бриге наставника** или **изузеће детета** због јасно наведених разлога (најчешће се ради о здравствним разлозима).

Треће правило: Приступи активностима у води тек након непосредне процене твоје обучености од стране наставника

Овом процена наставник треба да сутврди:

а) спремност сваког ученика за активности у и око воде, као и степен усвојености безбедносних и хигијенских навика

б) оцени способности сваког од ученика у односу на захтеве програма вежбања у води.

Овом проценом се повезује програм вежбања у води у односу на: (1) здравствени статус, (2) статус раста и физичког развоја, (3) физички и ментални хендикеп. Садржи оцену за васпитно и образовну бригу за сваког ученика!

в) безбедност и мобилност у води кроз евалуацију следећих вештина:

- разумевање и свесност, невербалну и вербалну комуникативност ученика
- дисање (издах кроз нос и уста, ритмично дисање, задршка даха)
- стабилност у току ходања по дну, скокова, ротација
- оцена пловности (висока, средња, ниска пловност у згрченом вертикалном плутању)
- плутања (на грудима и леђима, као и вертикално плутање)
- измена од плутајућих ка вертикалном положаја
- промена положаја од плутања на леђима до плутања на грудима (промена око уздужне и попречне осе);
- клизања и глисирања
- промене положаја из клизања и глисирања (заустављање и безбедни положај ослонца на дну)
- скокови у воду
- вертикални положај, одржавање и стабилност.
- технике спртског пливања

Прогресивни модел за оцену спремности за учешће на различитим нивоима обуке пливања се спроводи за сваког ученика и без обзира на изјаву родитеља о статусу (пливач – непливач – полупливач).

Прогресивни модел за оцену спремности за учешће у различитим пливачким активностима се врши за сваког учесника без обзира на личну изјаву (Табела 3)

Табела 3. Прогресивна матрица оцене спремности за учешће у активностима у води

Вештина	Опис вештине	Оцена – Ликартова скала*				
		1	2	3	4	5
1	Оцена вербалне и невербална комуникативност ван воде					
2	Улазак и излазак из воде					
3	Оријентација и стабилност ослонца на дну у вертикалном положају					
4	Контрола дисања, потапање лица и отворене очи					
5	Задршка даха - апнеа					
6	Квалитет вертикалне пловности					
7	Плутања на грудима и леђима					
8	Положај тела у грудном глисирању					
9	Положај тела у леђном глисирању					
10	Положај тела током ротација око уздужне осе у плутању					
11	Положај тела током ротација око уздужне осе током грудног-леђног глисирања					
12	Повезаност кретања код предњег и задњег превртања - кулута					
13	Оријентација пов водом					
14	Ударци краул (даска)					
15	Ударци краул (без даске)					
16	Ударци и координација дисања у пливању на леђима са даском					
17	Ударци и координација дисања у пливању на леђима без даске					
18	Зарон ногам на доле					
19	Зарон главом на доле					
20	Самосталност у дубокој води (пропулзија ногама и рукама)					
21	Вертикално плутање у дубокој води					
22	Урон (након скока) у дубоку воду и враћање на површину					

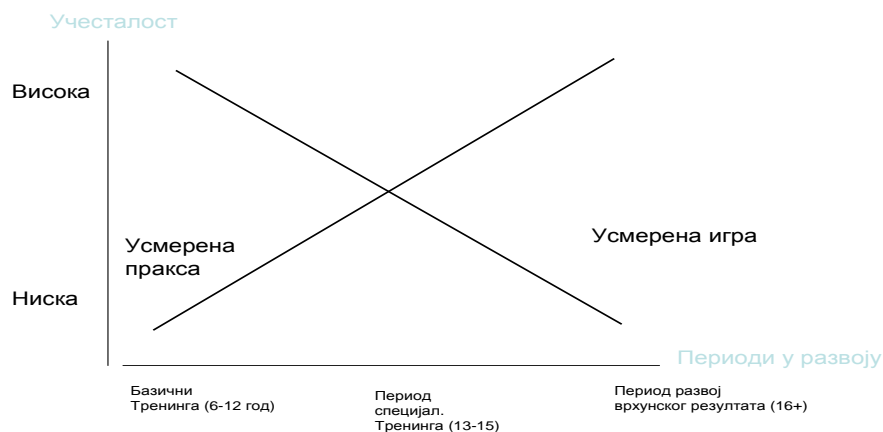
* 1- недовољан, 2-довољан, 3-добар, 4-врло добар, 5-одличан

Наставник врши процену, даје нумеричку оцену о посматраним вештинама, води евиденцију о усвојености хигијенских навика, историји болести, специфичним захтевима у образовно-васпитном раду..., даје општу оцену за учешће сваког појединца у води и око ње.

Подсетник за наставника:

- ✓ Обученост у пливању и безбедности на води су опште место у одрастању детета. Овом циљу теже, пре свих родитељи, али и сва друштва. Иако је познато да су моторичко учење и напредовање својствени сваком појединцу, ипак ови процеси нису равномерно присутни у свим моторичким вештинама. Обука пливања и безбедности на води се разликују од осталих моторичких вештина. Оне су специфичне по томе што су **прихватљиве и усвојиве од стране свих учеснике**.
- ✓ Кроз процес обучавања пливању и безбедности на води се стичу вредности које важе за цео живот и због којих се, у већини друштава, са обуком пливања започиње у најранијем узрасту – пре самог отпочињања са формалним образовањем.
- ✓ Рани почетак са обуком пливања значи и рани почетак организованог моторичког и когнитивног учења. Процес обуке пливања се одвија као самооткривање, кроз забаву и игру (Схема 13).

Схема 13. Од усмерене игре у првој фази обуке до усмерене праксе у наредним периодима пливачких активности



Четврто правило: Буди здрав да би учествовао у вежбању у води

Пливањем се **не бавим** када сам болестан, имам алергију, повреду, проблеме са кожом, системом за варење.... Ову су поруке које шаље наставник како током обуке пливања, тако и током тренинга.

Мали је број хроничних болести због којих деца не могу учествовати у пливачким активностима (повезаних са имунилошким дефицитом). Такође, опасност по безбедно пливање су и све форме епилепсијае, аутизма, као и поремећај у спровођења импулса кроз срчани мишић познат као синдром продуженог QT (продужено време од краја контракције и поновног пуњења срца крвљу до почетка нове контракције) који може довести до аритмија у срчаном раду и изненадних утапања која су регистрована како код почетника и тако и код врхунских пливача.

Акутне болести дечијег узраста доводе до прекида у обучавању – тренингу. Ученик се другим наставим обавезама враћа пре него што се је поново спреман за настава са вежбањем-тренингом у води. Са тренингом се започиње по одобрењу лакара, али никако пре рока

наведеног у табелама 4 и 5 за различите дијагнозе (Аустралијски савет националног здравља, 2006).

Табела 4. Препоруке Савета националног здравља Аустралије

Болест	Наставак тренинга након болести
Варичеле	Када се пливови осуше, ово је начешће пет дана од појаве осипа
Коњуктивитис	По престанку црвенила очију, односно док лекар не констатује да се ради о неинфективном коњуктивитису
Дијареја	24 часа након престанка пролива,
Вашке	Није потребан прекид у тренингу ако се отпочело са третманом. Не прекида се тренинг на коме се вашке констатују по први пут!
Хепатитис А	До медицинског налаза и предлога лекара
Хепатитис Б	Прекид није неопходан!
Гнојави екцем	До отпочињања ефикасног третмана антибиотицима
Мале богиње	Четири дана од престанка осипа
Инфекција менингококом	До окончања ефикасног третмана антибиотицима и на одлуку лекара
Заушке	Девет дана од престанка отока
Крaste	24 часа од почетка ефикасног третмана гљивичне инфекције
Рота вирус	24 сата од престанка повраћања
Рубеола (Немачке мале богиње)	Након потпуног опоравка, али најкраће 4 дана од нестанка осипа
Шуга	24 сата након отпочињања са ефикасним третманом
Шигела – доводи до дизентерије	24 часа након престанка симптома у раду црева
Гушобоља изазвана стрептококом	До доброг општег стања
Туберкулоза	До одобрења лекара
Велики – магарећи кашаљ	Пет дана након започињања са третманом антибиотицима или 21 дан од почетка кашља

Табела 5. Нека од најчешћих болести дечијег узраста и број дана пре отпочињања са тренингом и такмичењем

Обољење	Број дана након оздрављења када је могуће отпочети са:		Коментар
	Тренингом	Првим такмичењима	
Ангина	12	18-12	Наставник мора савесно да контролише реакције ученика на напор
Акутно запаљење слепог црева	30	40-45	Време отпочињања са тренингом одређује хирург
Акутни бронхитис као и акутно запаљење дисајних путева	6-18	12-24	Током хладних дана избегавати вежбање на отвореном
Грип	12	16-20	Постоји опасност компликација нарочито услед превременог вежбања. Наставник мора да контролише реакције на напор
Запаљење плућа	45	60	Током хладних дана избегавати вежбање на отвореном
Акутно запаљење средњег уха	30	40-45	Код преласка у хронично запаљење забрањује се пливање и пливачке активности
Акутне ифективне болести (шарлах, дифтерија, дизентерија)	30-45	45-60	Продужен лекарски надзор. Одобрење за тренинг када се успостави задовољавајућа способност прилагођавања КВС на напор
Реуматичка грозница			Када ће отпочети са тренингом зависи од стања КВС и одлуке лекара
Акутно запаљење бубрега			Када ће отпочети са тренингом зависи од општег стања и тока болести. Забрањује се купање и пливање у води испод 20°C и зимски спортови
Потрес мозга	60	60-90	У почетку се забрањују скокови у воду на главу

Подсетник за наставнике:

- ✓ Пливањем до бољег здравља (физичког, менталног, социјалног) је правило које се односи на појединце, нарочито децу са срчаним проблемима, дијабетесом, астмом и нарушеном моториком. Они могу да се баве пливањем о чему се договор постиже кроз разговор са родитељима и дечијим лекаром. Ови појединци се баве пливањем кроз индивидуални приступ наставника, никада не пливају сама, без контроле и без опреме за пружање прве помоћи. Особе са наведеним проблемима захтевају специјалну и високо-стручну пажњу током боравак у води и пливања. Учешћу претходи израда плана и програма активности који садржи мере и поступке хитности.
- ✓ Једна од непроцењивих вредности и особеност која пливање разликује од других моторичких активности јесте његов инклузивни карактер и капацитет. Оно је једна од ретких области унутар које су интегрисане различите активности за здраву и децу са хендикепом (и млађу и старију). Често се одвијају уз активност самих родитеље.
- ✓ Форме пливања које су корисне за интеграцију здраве и деце са хендикепом су: обука пливања; рекреативно и релаксационо пливање; пливање у јавним базенима; гимнастика у води; пливање у обуци спасавања на води; игре у води; роњење; здравствено пливање; такмичарско пливање.

Схема 14. Инклузивни карактер и капацитет вежбања у води



- ✓ Након дефинисања пливачког, моторичког и здравственог, социјалног статуса детета које учествује у инклузивној пливачкој активности, врши се модификација активности на копну као и самих вежбања у воду (модификација положаја тела, рада руку – завеслаја, дисања, координације), дефинише се циљ вежбања (гипкост, јачање, опуштање, менаџмент бола, стабилизација трупа...) и ток напредовања. Бирају се потребни реквизити, одређује модификација у њиховом коришћењу и сачињава план интензификације вежбања.

Пето правило: Поштуј хигијенске и безбедоносне норме на пливалишту

Бићеш безбедан, задовољан и здрав само ако си усвојио следеће хигијенске и безбедносне навике:

- ✓ не учествовати у активностима у води са свежим ранама, фластерима и бандажима, пликовима и осипима на кожи

- ✓ не долазити на пливање са температуром, респираторним проблемима (кашаљ), прехладом...
- ✓ не учествовати у активностима у води током менструације
- ✓ поштовати мера хигијенске и безбедоносне заштите у свлачионицама
- ✓ пролазити кроз водену – дезо баријеру на уласку у базен
- ✓ кретати се у дозвољеној обући или са хигијенским навлакама за обућу
- ✓ туширати се пре тренинга и након одласка у тоалет у току часа
- ✓ издувати носа пре уласка у базен
- ✓ не-пливати са жвакаћом гумом
- ✓ поштовати процедуре сушења, облачења и обавезне гардеробе након пливања

Подсетник за наставнике:

- ✓ Родитеље треба благовремено упознати са опремом за тренинг (купаћи костим, пешкир, средства за хигијену, папуче, фен, капа, одећа након тренинга...). Пресвлачење, одлагање дневне одеће, као и паковање тренажне одеће по окончању тренинга су делови хигијенских навика које се морају усвојити и поштовати.
- ✓ Наставник мора да провери да ли учешче и сам програм у води испуњава предуслове безбедности, односно треба да утврди:
 - ✘ претходну сагласност родитеља - старатеља
 - ✘ медицинску историју полазника (епилепсија, срчане мане и астма... остало)
 - ✘ трентно здравствено стање
 - ✘ здравствено стање ученика након болести
 - ✘ присуство техничког особља и број спасилаца
 - ✘ приступачност и целисходност прибора за прву помоћ
 - ✘ место реквизита за помоћ и дохват потенцијалних утопљеника
 - ✘ место, опремљеност и присуство лекара у амбуланти
 - ✘ стратегију и мере хитности у пружању прве помоћи;
 - ✘ правила узбуњивања
 - ✘ излазе за случај опасности
 - ✘ евакуацију са објекта и организацију помоћи
 - ✘ постојање ознака и физичку одвојеност дубоког и плитког дела базена
 - ✘ мере заштите и опасности код ходања, гурања и трчања на влажној површини
 - ✘ правила уласка и изласка из воде на почетку, у току и на крају часа, као и она правила која се односе на одлазак у тоалет током часа
 - ✘ континуирану контролу над ученицима и увид у бројно стање
 - ✘ коришћење пиштаљке током часа као реквизита у комуникацији са ученицима
 - ✘ опасности од могућих оштећења на базену;
 - ✘ опасности од реквизита као што су наочаре и нестандардизовани или оштећени пловни реквизити
 - ✘ одвојеност дела базена који је намењен за скокове;
 - ✘ постојање непознатих предмета на дну и у води

- ✓ Оцена поштовања хигијенских и безбедоносних мера су редовна активност наставника. Оцена се доноси у односу на самог наставника, појединца као и на групу. Постоје две оцене и то: **1 – нисам-мо поштовао-ли правила и 5 – све сам-о урадио-ли**
- ✓ Правила безбедности и хигијене се налазе на сваком пливалишту, прописана су правилима националних система и самог објекта, и односе се како за рекреативно, тако и за такмичарско пливање.
- ✓ Поред општих, посебна правила се доносе за сваку организовану групу, као што су ученици који приступају активностима у води кроз програм физичког васпитања, програм пливања особа са хендикепом и особа са специјалним васпитно-образовном бригом.
- ✓ Пливање због медицинских разлога, рекреативно, рехабилитационо пливање и вежбање у води захтева специфична правила која се доносе у односу на циљ пливачке и активности у води и саме клијете.

Свака од организација (клуб, пливалиште, школа, индивидуални програм, фитнес клуб...) – организатор мора да испуњава сва правила и да својим учесницима дистрибуира опште, посебне и специфичне стандарде!

Шесто правило: Прихвати и примени правила

Кроз дневне активности на базену стичу се знања, развијају психо-социјалне вештине, усавршава техника, кондиција. Ипак много је тога што се примењује током и ван организоване пливачке активности а што спортиста мора знати – умети – поштовати! Ово је континуирани напор којом се кроз пливачку активност испињава мисија **одговорног друштвеног понашања** и оно припада оквиру платформе за повећање безбедност на воденим површинама кроз образовање и васпитање.

Наставник мора бити истрајан у напору да се доле наведене мере преведу у личне навике и вредности. Њима се сваки појединац штити од опасности у води и своје пливачке активности спроводи у безбедним условима.

- ! Увек прочитај правила која се односе на пливалиште на коме пливаш, прочитај информације које добијеш од свог наставника
- ! Поштуј информације
- ! Поштуј захтеве спасиоца и мере безбедности на датом пливалишту
- ! Не тражи помоћ када ниси у опасности.
- ! Ако си малолетан и приметиш особу у опасности и којој је потребна помоћ обавести спасиоца или одраслу особу. Ако си сам настој да причаш са угроженом особом, да јој добациш неку грану, уже, плутајући предмет. Ако ниси довољно стар (18 година) и трениран спасилац не покушавај спасавање допливавањем, са приласком и директним контактом са утопљеником. **Спасавање утопљеника без пливања и приближавања угроженом је твоја снага и твој задатак!** Ако си уочио да је особа потонула означи простор на копну у нивоу потонућа и потражи помоћ одраслих.

! Научи да разликујеш непливача и слабог од доброг пливача (Табела 6). Доброг пливача описује опуштени мишићи, контролисано дисање, контролисано кретање и не расипање енергије, осећај сигурности и смирености. Слабог пливача описује напетост, борба да се одржи на површини воде, површно дисање – дахтање, кашљање услед удисања ваздуха и воде. Због претходно наведеног, услед редукованог плућног волумена и великог расхода енергије за одржавање главе изнад површине воде, код ових особа је нарушена је пловност.

Табела 6. Непливач и слаб пливач у однос на пливача

Непливач	Слаб пливач	Пливач
Вертикалан положај	Нагнут положај – полу лежећи	Стабилан и мобилан у вертикалном и хоризонталном положају
Није окретан у води	Окретан у води	Окретан на површини и у дубини, након скока у воду, зарона
Не уочава места за спасавање	Даје знак за помоћ, уочава места за спасавање и окреће се према њима	Познаје мере самоспасавања али их не користи и не даје лажну узбуну
Необично и неефикасно користи руке и ноге у подршци одржавању главе изнад површине воде	Ноге и руке користи за подршку одржавања главе изнад површине воде	Ударци и веслања, као и су интегрисана у технику пливања
Не одговара на безбедносне инструкције које му стижу из окружења	Реагује на инструкције и покушава да их испуни	Инструкције користи за усавршавање кретања
Већи део времена је главом испод површине воде	Већи део времена је главом изнад површине воде	Безбедан у води и када је потопљен и када је на површини
Носи опасност хватања спасиоца у процесу спасавања	Носи опасност хватања спасиоца у процесу спасавања	Обучен је самоспасавању

! Како се одвија утапање?

Када ниво кисеоника, због мање удахнутог ваздуха, постане низак (услед нарушеног механизма дисања, хипервентилације или уласка воде у дисајни систем) долази до губитка свести и потонућа. До губитка свести долази услед рефлексног затварања горњих дисајних путева (рефлекс гркљана) које траје док се ниво кисеоника за обављање мишиће активности смањи на ниске физиолошке вредности. Након тога долази до опуштања рефлекса и удаха при коме ваздух замењује воду и пуни плућа. Фреквенција срца се смањује, наступа застој у раду срца и последње грчење након кога наступа смрт. Дакле, утапање се одвија кроз следеће фазе: **I)** нарушено дисање; **II)** паника, борба и губитак пловности, **III)** задржавање даха и гутање воде, **IV)** парцијална аспирација и спазам гркљана, **V)** опуштање гркљана и пуна респирација **VI)** губитак свести и смрт.

! Које промене доводе до извесне смрти?

Промене на плућима, тачније на нивоу површина алвеола на којима се одвија размена гасова. Продор воде у алвеоле је примарни узрок утапања са смртним исходом.

Седмо правило: Како да помогнем себи, шта морам да знам?

- ! Обучи се пливању и свим вештинама, развиј способности, понашај се у складу са правилима која су битна за безбедно пливање
- ! На првој посети пливалишту упознај се са свлачионицама, тушевима, не-пливачким, пливачким и делом базена за скокове у воду, сауном и другим погодностима, месту окупљања, баријерама, чувању вредности, првој помоћи...
- ! Научи се само-помоћи у води у случају неочекиваних ситуација (грч, струјања воде, дно промењивог нагиба...)
- ! Мораш бити кадар да само-оцениш своје пливачке вештине и способности и спреман да одбијеш да учествујеш у активностима и у деловима пливалишта за које немаш вештину
- ! Никад не пливај пуног или празног стомака
- ! Никада не пливај након конзумирања алкохола
- ! Обавезно се охлади и физиолошки се смири пре уласка у воду.
Напусти воду када осетиш хладноћу. Хладна вода поред дрхтавице доводи до смањене ефикасности у вршењу научене вештине, „укоченост“ мишића, мање јасно резоновање, нарушава функције неких рефлекса, смањује фреквенцију срца и у продуженом деловању доводи до застоја у раду срца. Веће одавање топлоте и хипотермија прати пливање у води температуре испод 20С. Ветар има ефекат да темепературни баланс – већи губитак топлоте од влажног тела.
- ! На главу скачи **само у дубокој води и ако умеш, Скачи** само ако знаш да ли на површини и дну има-нема опасних предмета, колика је дубина, смер кретања и брзина водених струја, другим опасностима (растиња) ... На главу се скаче само у воду прописане дубине, бистрине и без опасних предмета и растиња на површини и дну.
- ! Висина одскочишта утиче на брзину, даљину и дубину твог урона. Правило скока на главу у дубокој води дефинишу висину одскочишта, које је тек изнад површине воде када се скаче у воду до дубине од 2.5м.
- ! Стартни скок за пливање се изводи са стартног блока и дубину од најмање 1.8м. Њега изводе обучени спортисти! Скокови са висине од 1 и више метара се скачу у базен за скокове у воду дубине 5м (или адекватно обезбеђеној воденој површини на мирној и текућој води).
- ! Пристаништа, ушћа, мостови, бране, преливнице нису области за пливање. Велики број несерећа се дешава на овим локацијама
- ! Опасно по живот је пливање током олује и грмљавине.
- ! Не прецењуј своје способности када пливаш на отвореним воденим површинама (језера, море) и рекама (струјања, обала, предмети који плове површином...)
- ! Пловни реквизити на надувавање су небезбедни за пливање
- ! Свака обала има своје специфичности и опасности о чему се информација мора тражити од локалних ауторитета и појединаца. У обзир мораш имати и могуће брзе промене времена у датом региону, појаву ветра и промене струјања воде. Није занемарљиво имати информације о кретањима воде током плиме и осеке. Она у неким регионима, као што су океани, износе и више метара.
- ! Не заборави да опасност у води порекло води и од других учесника

- ! Никада не пливај сам, на пливање одлази са другарима
- ! На одвајај се од групе, ако се ипак одвојиш информиши другаре о томе
- ! Не нарушавај хигијенска правила на пливалишту
- ! Након пливања промени пливачко одело
- ! Временски ограничи сунчање и распореди га у односу на локално препоручене факторе УВ зрачења за сваки од периоде дана.
- ! Постоји опасност утапања током роњења. Хипервентилација и хиперкапнија утичу на могући губитак свести и пад на дно. Особа која изгуби свест утапа се услед престанка дисања. Стога, увек се мора ронити у бистрој води, временски и просторно ограничено роњење и уз надзор старије особе. За роњење је потребно одлично здравље! За роњење је важно и следеће:
 - ! немој ронити без завршене обуке за рониоца на дах,
 - ! не рони ако се не осећаш здраво или немаш жељу за роњењем,
 - ! буди свјестан својих могућности увијек означи место роњења,
 - ! никада не рони сам,
 - ! рони са оним који је сличних способности као ти
 - ! планирај свако роњење,
 - ! не ради хипервентилацију прије зарона, рони лагано без расипања енергије,
 - ! изједначи притисак прије него се појави бол,
 - ! исконтролиши пловност с обзиром на опрему
- ! У току роњења се јавља притисак који провоцира бубну опну и ствара бол. Повреде могу настати када се рони са наочарима за пливање. Прекини са роњењем када осетиш бол у уху, предњем делу лица (у висини и изнад носа). О овим сензацијама обавести наставника

Сада када знаш више о безбедности и понашању на и око водене површине, уради само-оцену поштовања наведених правила са оценом 1 – поштовао и оценом 0 нисам поштовао

Подсетника за наставнике (из практикума „Пливање“, Г. Димитрић, 2013):

О роњењу је важно знати и следеће:

- ✓ Роњење започиње зароном који може да буде главом напред и ногама напред. Техника зарона зависи од конфигурације терена и простора на коме се рони. Приликом зарањања ОБАВЕЗНО је држати нос и изједначити притисак.
- ✓ Како би остали дуже под водом рониоци на дах користе разне технике. Једна од најраспрострањенијих техника је хипервентилација. То је техника која подразумева намерно и форсирано проветравање плућа. Неколико снажних и кратких и плитких издаха и удаха, затим неколико дугих и дубоких издаха и удаха, следи дубоки удах па зарон. Овакав покушај да се продужи боравак у води најчешће користе почетници у роњењу на дах. Овај начин покушаја продужавања није најефикаснији, али је опасан и не препоручује се. Угљен диоксид је гас који регулише процес дисања. Када ниво угљен диоксида достигне критичан ниво стичу се подстицаји за нови удах. Хипервентилацијом се ниво

угљен диоксида снижава, што за последицу има касније јављање потребе за новим удахом, а то може бити веома опасно приликом рођења на дах .

- ✓ Ако се током рођења, услед повећања дубине и притиска, не изједначава притиска, јавиће се бол у синусима. Проблем може бити већи уколико се на рођење иде са прехладом, секретом у носу и стањем синуса који не дозвољава да се изједначи притисак што повећава бол и нелагодности
- ✓ Зароном долази до уласк воде у у спољни ушни канал и врши притисак на бубну опну, при чему се она угиба ка унутра, а ронилац то осети као лагану бол (зујање, ..). Уколико се настави са зароном без изједначавања притиска, бол ће постајати све јача, до момента када бубна опна може и да пукне. Бубна опна има различит степен еластичности, па је пре одласка на рођење на дах потребно отићи на здравствени преглед за рониоца. Да би се ова повреда избега, потребно је одмах на почетку зарона ухватити се за нос и дувати ваздух кроз зачепљени нос (маневар Валсава).
- ✓ У директном контакту тела са водом долази до расхлађивања тела – кондукција. Стање када се тело човека претерано расхлади се назива хипотермија.
- ✓ Атмосфера врши притисак на површину воде. Тај притисак износи једну атмосферу. Притисак под водом се назива хидростатским притиском и он се повећава са повећањем дубине. Хидростатски притисак расте линеарно са дубином, а то значи да је на 10м хидростатски притисак једна атмосфера, на 20м две атмосфере,
- ✓ Када се зарони на већу дубину, неке боје нестају. Са повећањем дубине боје које чине сунчев спектар, почињу да нестају. СЗбог овога се дешава да се ствари под водом не виде у реалној боји без подводне лампе.

V Од анализе пливачког окружења до педагошке активности контролисаног ризика

Пливање и активности на води су испуњене ризиком по учеснике.

И поред најбољих мера и припреме, ипак није могуће обезбедити нулту меру ризика за сваког од учесника у активностима у води. Разлога је за то много!

Анализа стања и управљање мерама за бездано пливање су средство менаџмента ризика.

Саставни део рада наставника за смањење ризика требала би да буду документа која се односе на мере безбедности и заштите учесника (спортиста, тренера, публике...), а која доносе надлежна спортска и државна тела и органи.

Анализа пливачке ситуације је добро средство у раду наставника. Њоме се стиже до разумевања односа који смањују ризик и подстичу безбедност учесника и педагошких процеса у пливачком окружењу.

Анализа се спорводи у односу на документа и праксу, као и у односу на циљеве, мере и управљање ресурсима. Резултати анализе и сходно њој прописане мере, треба да смање могућности повређивања и угрожавања безбедности учесника у активностима на и око водене површине.

Анализа се одвија кроз следеће кораке:

Корак 1: Циљ:

- Идентификација опасности
- Идентификација онога ко је у опасности
- Оцена степена ризика

Корак 2: Мере:

- Дозволе и лиценце за рад (организација, објекта, тренера, лекара...)
- Избор и организација простора за одвијање активности
- Атрибути ученика и програм наставе
- Упутства у односу на ризик и опасности
- Принципи за одвијање и прекид активности
- Модификација активности према атрибутима ученика и карактеру пливачког окружења
- Тренинг наставника у делу безбедности
- Васпитање ученика у простору одговорног понашања

Корак 3: Управљање ризиком:

- Правила и процедуре у случају ризика
- Анализа ризика у датој пливачкој ситуације
- Превентивне мере и заштита ученика
- Опрема за спасавање
- Произвођачке делкларације за плутајуће реквизите
- Континуирани надзор над ученицима
- Тренинг наставника у првиј помоћи

- Систем узбињивања и евакуације
- Извештаји о инциденту
- Поштовање Код-а струке

Донете мере су део делегиране одговорности самог наставника, али и спортских и друштвених организација и еснафских удружења (тренерске организације).

Подсетник за наставнике:

- ✓ Важна улога у припреми и организацији безбедног пливања припада националној организацији тренера и инструктора пливања, удружењу педагога физичког васпитања...- Ове организације треба да пропишу стандарде безбедног вежбања у води, као и да усвоје кодексе о понашању учесника овог педагошког процеса. Један од задатака ових тела су и инструменти за евидентирање и поступање одговорног лица у случају повређивања учесника.
- ✓ Предлог Записника немилостиво догађаја током активности у и око водене површине треба да садржи и следеће наводе:

- Информације о наставнику (име, презиме, контакти)
- Информације о организацији (назив, адреса, регистрација...)
- Опис инцидента (датум, сат, простор...)
- Опис планиране педагошке активности
- Информације о угроженој-повређеној особи (име, адреса, контакти, узраст, пол, функција)
- Информације о догађају (врста повреде, део тела, степен повреде, стање након повреде (свесност, хоспитализација))
- Информације о узроку - извору ризика (контакт са окружењем, ударци, манипулација реквизитима, подизање, ношење, падови, проклизавање, утапање, асфикција, опасне супстанце, пожарај, струка, животиње, друге особе...)
- Информације о наставном процесу (вежби) у току које је дошло до догађаја

VI Планирање педагошке активности у природи поред водене површине

"Group Safety at Water Margins" (2002), Central Council of Physical Recreation (CCPR), Лондон.

Подсетик за наставнике:

Коме је намењен ово Упуство?

Наставницима, предавачима, волонтерима, руководиоца и свима онима који раде са младима, онима који организују образовне активности и посете одређеним местима у природи.

Шта Упуство обухвата?

Васпитно образовне активности у близини водене површине (прикупљања разних узорака са обала и из воде, упознавање са хидрологијом,

Како информације из овог Упуства помажу?

Опасност стално прети.

Упуство садржи један број активности које је неопходно познавати у функцију планирање и руковођења посета природи током којих ће ученици и наставници бити безбедни.

I Ствари о којима наставник мора размишљати пре планираног одласка у природу

1. Зашто се путује? Постоји велики број разлога за путовања и образовне активности у близини водених површина.
Посете ван места становања су део образовног програма за живот. На њима се развија тимска активност, унапређује самопоштовање. Можда је најважнији део ових активности онај који се односи на помоћ младима да науче и да цене себе у несвакидашњој ситуацији.
БЕЗ ОБЗИРА НА РАЗЛОГ ПУТОВАЊА, ЈАСНИ РАЗЛОЗИ И ПЛАН ЋЕ ПОМОЋИ СВАКОЈ ГРУПИ ДА ОСТВАРИ НАЈВИШЕ И ДА ОДРЖИ НИВО БЕЗБЕДНОСТИ.
2. Колоко добро познајем моју групу? Који је узраст групе? Да ли група и њени чланови упражњавају активности на отвореном? Да ли се може веровати понашању члановима групе? Да ли ико од чланова групе има потребу за специјалном образовном и медицинском бригом? Хоће ли сви чланови групе имати топлу, водоотпорну одећу и одговарајућу обућу. Да ли су сви пливачи, односно ко од њих захтева посебну образовно-васпитну бригу током боравка близу водене површине.
Одговор на сваки од ових навода може утицати на избор простор и карактера активности.
3. Ко је одговорно лице? Потребно је процените компетентност руководиоца планираног путовања. Наставник треба да се са планом и програмом путовања посаветујете са главним наставником и да екскурзију или едукативну активност на отвореном координира са педагошким саветником.

Особа која ради у локалној спортској организацији мора да затражите савет у својој организацији.

Ако је планирана активност изазов за способности и обученост руководиоца (изнад нивоа компетентности), тада се мора сачинити нови план који одговара капацитету датог појединца.

Алтернатива може бити ангажовање неке спољне организације која ће надоместити капацитете појединаца из унутрашње организације.

Шта год да је избор, наставник мора бити сигуран да су многи упознати са тиме ко је одговоран, са програмом у сваком трену и на сваком месту у току путовања.

II Припрема за полазак

Ако си спреман да преузмеш руковођење, потребно је да предузмеш неколико корака у идентификацији опасности, и да умањиш факторе ризика који прете твојој групи. Ово је познато као процена ризика. Неке од чињеница које се морају узети у разматрање наведене су у даљем делу текста:

1. Ко ће ми бити од помоћи? Потребан ти је довољно компетентан сарадник. Размотри који профил педагошког руководиоца одговара члановима твоје групе, планираним активностима и простору. Особа која је одговорна за савете у твојој организацији може ти помоћи у овоме. Постави иста питања и помоћнику кога си одабрао. Такође, упознај га подробно са основама плана и увери се да те је добро разумео.
2. Како могу припремити групу? Унапред разговарај са групом око плана посете, окружења и свим опасностима, тако ћеш им помоћи да се одговарајуће припреме за планиране активности. Ако је потребно, сазнај одређене информације и од родитеља чланова групе.
3. Колико добро ми је познато место путовања? Ти увек можеш проверити место пре него на њега одведеш групу. Компетентна особа треба да ти буде у пратњи, истраживању и посети простора и процени ризика. Ако ниси у могућности да посетиш место, тада до информација дођи на неки од могућих начина.

Фактори ризика о којима треба размишљати у припреми путовања су:

- Претражи простор са аспекта ризика.

Ако ћеш радити близу воде, провери колике су могућности да неко упадне у воду. Ако је то могуће, планирај да ли је потребно понети преобуку, пешкир, део стандардизоване опреме за спасавање?

Да ли можеш прегазисати реку, поток не доводећи групу у опасност.

Не заборави да изненадни упад у хладну воду има брзе и драматичне ефекте на телесни систем и ограничава способност људи да се домогну безбедног места.

Ако ниси сигуран у овој процени пређи на план Б!!!

- Размишљај шта ће твоји ученици обући. При великој влаги и ниској спољашњој температури препоручује се слојевито облачење од водоотпорних материјала. Гумене чизме и друге водоотпорна обућа могу бити погодне уз константацију да у случају евентуалног упада у воду

оне се пуне водом што може отежати спасавање. И ти треба да понесеш резервну одећу и пешкир. У току топлих дана крема за сунце, капе, мајице дугих рукава ће заштитити твоју групу од опекотина.

Шта је то План Б?

План Б садржи нову локацију и, евентуално, алтернативни програм активности, то није процедура спасавања. План се може променити због више разлога. План Б подразумева одвијања планираних активности само на другој локацији, или различитих активности на првопланираној локацији. Мораш бити спремана да се примениш план Б пре или у току саме активности, због чега је неопходно претходно и проверити план Б. Тако, ако си у посети неком месту и процениш да је мораш окончати због више разлога, тада је потребно да пређеш на план Б. Рецимо, плима или увећање брзине речне матице, тада постаје активан план Б. **Упамти да посета једној локацији једном годишње за десет година то је десет дана искуства, а не десет година.**

III Оно о чему треба размиљати на сам дан путовања!!!

- Реци другима гдје одлазиш са групом, где ћете боравити и шта ћете радити, када је планиран повратак. Упознај их, такође, и са алтернативним планом-вима.
- Упознај чланове групе и оне који ти помажу о планираном. Буду сигуран да ће они знати шта ће радити, као и шта се очекује од њих. Упознај их са опасностима које си уочио у претходној посети. Овим ћеш умањити неочекивана дешавања и обезбедити лакше остваривање циљева.
- На сам дан путовања упознај се са локалним временским условима и могућностима да оно утиче на планове и локацију.
- Преконторлиши стање на одабраној локацији непосредно по доласку, нарочито оно што си сматрао важним за одвијање активности и безбедност групе. Ако има промена, тада пређи на план Б. Контролиши и прати стање на локацији током целе активности. Ако је потребно да мењаш план, чланови групе могу бити разочарани ако ниси у могућности да окончају започете активности, или ако је нека претходна група уживала у њима. Кратко упознавање групе са разлозима и излагања о плану Б може ти помоћи да превазиђеш ситуацију.
- Контрола групе. Усагласи правила безбедности пре путовања и држи се њих у потпуности. Ако си у првој посети одлучио да није сигурно бити у води, онда истрај у својој одлуци. Ако улазиш у воду, тада води рачуна да су чланови групе упознати са правилима безбедности јер се **незгоде, по правилу, дешавају у току неструктурисаних активности**. Група мора бити упозаната да су гурања, вучења и загњуривања дугих небезбедна и неприхватљива пракса.
- Физички ограничи и обезбеди водену површину.
- Обезбеди надзор над групом. Свака група са својим наставником је боља солуција у односу на велику групу са неколико наставника. Идеално је присуство довољног број наставника, плус наставник који нема групу. Свака група због провере броја чланова мора проћи главну контролу. **У току активности обазрив наставник ће увек бити између групе и потенцијалне опасности.**
- Пресвлачење. Ако је потребно да се мења одећа, тада ће сваки наставник, вођен осећајем сложености овог питања, морати да организује овај процес за чланове своје групе.

- Здравље и хигијена. Физички и хемијски квалитет воде је врло важан, због чега се околина мора преконтролисати. Након пливања, пре јела, опрати руке и ако је могуће истуширати се.
- Прва помоћ и инциденти. Лидер групе мора бити оспособљен за пружање прве помоћи и при себи увек мора имати кутију за прву помоћ. Свака повреда се мора очистити и обезбедити врло брзо. Процедура за случај опасности је есенцијални део у планирању активности у природи. Буди сигуран где се налази прва медицинска установа, као и да мобилни телефони не могу радити у неким пределима. Запиши све детаље око евентуалне незгоде јер ћеш само тако разумети шта се и због чега догодило.

IV Дуготрајно планирање

Што чешће посећујеш једно место то ћеш бити сигурнији где идеш Ипак, и поред искуства потребно је преконтролисати место пре сваке нове посете. Посети већи број локација за неке будуће планове или као просторе од значаја за одабир алтернативних локација (план Б, В, Г). Посетом другим локацијама боље ћеш разумети активности у природи, услове организације, утицај климе и слично. Своје способности и вештине можеш унапредити кроз посете које воде искуснији од тебе. Можеш помоћи другима да се усаврше тако што ћеш од њих тражити да ти помажу у твојим активностима.

VII ПРАВИЛНИК О УСЛОВИМА ЗА ОБАВЉАЊЕ СПОРТСКИХ АКТИВНОСТИ И ДЕЛАТНОСТИ

5. Услови у погледу безбедности за обављање делатности

Члан 14.

Установе и привредна друштва који обезбеђују и управљају затвореним и отвореним базенима и уређеним плажама (у даљем тексту: купалиште), намењеним такмичарском и рекреативном пливању (у даљем тексту: купању), обуци пливања, скоковима у воду, ватерполу и другим спортским активностима, могу обављати спортску делатност ако испуњавају услове утврђене овим правилником у погледу уређености купалишта и безбедности његових корисника, као и одговарајуће услове из чл. 4–11. и члана 13. овог правилника.

Члан 15.

Вода, водене површине, дно и прилази у воду на купалиштима морају испуњавати следеће услове:

- 1) воде не површине купалишта уз обале језера и река морају бити одвојене од осталих водених површина с међусобно повезаним бовама наранџасте боје, обима најмање 20 см, а међусобно удаљеним највише 5,0 м (постављањем плутајућих, међусобно повезаних црвених и белих бова од одговарајућег материјала, ваљкастог облика, обима најмање 20 см, које су анкерисане, односно усидрене теговима одговарајуће тежине у зависности од услова на односној локацији). Између повезаних бова наранџасте боје морају бити у даљини највећој 0,5 м мање бове беле боје које имају рубну страницу најмање 5 см. Удаљеност ограђене водене површине од обале може износити највише 100 м, осим на купалиштима где би ограђивање на удаљености од 100 м угрожавало безбедност пловидбе, пловне путеве, стварало препреке на води;
- 2) на купалишту уз обалу језера и река водене површине намењене деци морају бити одвоје од осталих водених површина, видно означене натписима, односно ознакама и одвојене од осталих воде них површина повезаним плутачама беле боје с рубном страницом најмање 5 см, а удаљене највише 0,5 м. Дубина је највише 0,6 м ;
- 3) водене површине купалишта намењене одраслим који неумеју пливати или одраслим и деци који нису сигурни пливачи морају бити видно означене натписима, односно ознакама. Дубина воде је највише 1,30 м ;
- 4) дубина водене површине купалишта намењена за децу која неумеју пливати може бити највише 0,4 м ;
- 5) дубина водене површине купалишта намењена за учење пливања може бити од 0,6 м до 1,30 м, а промена дубине мора бити постепена;
- 6) на купалиштима уз обалу језера и река место прелаза из дела купалишта за не пливаче у део купалишта за пливаче мора бити одвојено повезаним плутачама беле боје с рубном страницом најмање 5 см, а удаљеним највише 0,5 м ;
- 7) дно на купалиштима уз обалу језера и река до дубине 1,70 м мора бити без избочина;
- 8) до дубине дна од 5,0 м у води не сме бити предмета и растиња који би могли озледити купача при роњењу или скакању у воду;
- 9) на купалиштима уз обалу језера и река прилази у воду морају се посебно уредити тако да садрже стубове, мердевине или косине. На купалиштима уз обалу језера и река треба осигурати прилазе у воду особама с инвалидитетом. Прилази у воду не смеју бити међусобно удаље нише од 30 м ;
- 10) на купалиштима морају бити одређене, уређене и означене водене површине намење скакању у воду;
- 11) водена површина испод и на завршетку тобогана мора ради безбедности свих корисника купалишта бити видно обележена;
- 12) вода за купање на купалиштима мора задовољавати прописане услове;
- 13) базен не сме да има подводних зидова, избочина и сл;
- 14) висина од површине воде до горњег руба базена не сме бити виша од 30 см;
- 15) базен не сме имати нагле промене дубине у делу где се може стајати;
- 16) површина око базена не сме имати напуклих, односно сломљених плочица и не сме бити клизава;

- 17) отвори за дотицање и отицање воде на базену морају бити неоштећени и са заштитним решеткама, и налазити се изван дела за роњење;
- 18) на базену мора бити омогућен сигуран начин уласка и изласка из базена (степенице нису клизаве, рукохвати на степеницама, означени рубови степе ница);
- 19) базен на отвореном или у затвореном простору мора имати засебан санитарни чвор намењен корисницима базена. Уз базен мора бити туш и кабина за пресвлачење.

Члан 16.

Установа и привредно друштво које управља купалиштем треба да:

- 1) обезбеди да купалиште има прописану опрему и објекте;
- 2) образује или ангажује адекватне службе обезбеђења (редарска служба), спасавања и прве помоћи (служба спасавања);
- 3) осигура да се спортско-рекреативне и друге активности на купалишту обављају у складу са одредбама овог правилника, правилима о реду на купалишту и другим прописима којима се уређује безбедност корисника купалишта;
- 4) одреди одговорно лице за старање о исправном раду купалишта;
- 5) осигура спровођење реда на купалишту, који ће омогућити сигурно купање и коришћење свих пратећих објеката у складу са одредбама овог правилника и других прописа;
- 6) обави годишњи преглед купалишта пре почетка рада сезонских купалишта, односно најмање једанпут годишње за затворена (унутрашња) купалишта која раде целе године, а који се састоји од: пражњења и дезинфекције базена те припадајућих пратећих простора; провери исправност и поправи тушеве, санитарне и друге инсталације, уређаје, опрему и техничка постројења; провери исправност и поправити санитарне просторије, свлачионице и остале пратеће просторије;
- 7) поседује акт о процени ризика на купалишту, донет у складу са методологијом прихваћеном од светске и европске федерације за спасавање.
- 8) не дозволи обављање делатности на купалишту ако: временске прилике онемогућују безбедно коришћење купалишта; неисправност опреме, уређаја и техничких постројења онемогућује сигуран рад; због загађења воде или сумње да је вода загађена те да постоји опасност за здравље корисника; није осигурана служба одржавања реда, спасавања и пружања прве помоћи или се обавља ремонт или преглед исправности;
- 9) прилагоде свој рад временским приликама, а ако су временске околности такве да се може угрозити не сметано и безбедно купање, мора се истакнути црвена застава;
- 10) објави на посебној плочи на улазу у купалиште разлоге привременог прекида, односно забране коришћења купалишта, с тим да у случају прекида рада купалишта дужем од три дана обавести и јавност преко новина или других средстава јавног информисања;
- 11) утврди правила о реду на купалишту и на начин видљив сваком купачу истакне на купалишту најмање следеће податке: назив купалишта; врста купалишта (отворени базен, затворени базен, плажа уз обалу језера или реке); намена купалишта (водене површине за децу, за непливаче или за пливаче); шематски тлоцрт купалишта слендом; посебна упозорења (о границама употребе, правила коришћења пропратних садржаја и објеката и понашање с обзиром на здравствено стање купача и врсту воде); значење застава; радно време; цене улазница; температура воде и ваздуха;
- 12) за време рада купалишта осигура спасавање из воде у случају опасности, ако постоји могућност утапања (дављења), ако дође до утапања, ако купач за време пливања изгуби свест или је због других узрока угрожено његово здравље;
- 13) за време рада купалишта осигура прву помоћ при утапању или другим озледама на купалишту, коју пружа спасилац на води, а ако пружање прве помоћи није довољно, обавести хитну медицинску помоћ;
- 14) у данима када има више од 1.200 купача, осигура сталну присутност лекара на купалишту;
- 15) осигура везу с одговарајућом здравственом установом ради пружања прве помоћи и збрињавања повређених;
- 16) осигура у дане рада купалишта несметан приступ возила за хитну медицинску помоћ, а у затвореним базенима приступ мора бити осигуран до базена најкраћим путем;
- 17) осигура обавезну радну одећу запосленим на купалишту, с плочицом на којој је видљива функција и име и презиме запосленог;
- 18) осигура да се купач пре уласка у базенски простор обавезно дезинфикује ноге и истушира се и да деца до три године старости обавезно у базену употребљавају купаће гаћице или пелене за купање ;

- 19) осигура да купалиште буде опремљено исправном сигурносном опремом за спасавање из воде и пружање прве помоћи у складу са овим правилником, која се чува на видљиво означеном месту и која је на купалишту тако распоређена да је најбрже доступна;
- 20) опреми плажу: једним санитарним чвором на сваком од њих 1000 m² површине купалишта (који може бити израђен од чврстог материјала, уколико постоји могућност добијања одобрења за изградњу и прикључка на канализациону мрежу или мобилни уколико не постоји могућност прикључка); мобилним корпама за отпатке, које су постављене на раздаљину од сваког од њих 10m, рађене од адекватног материјала погодног за одржавање; по четири туша на раздаљини од сваког од њих 50 метара; две кабине за пре свлачење на раздаљини од сваког од њих 50 m, рађене од Монтажно-демонтажних материјала погодних за одржавање; плажним мобилијаром; информативних таблама;
- 21) обезбеди на плажи приступне стазе до воде, у ширини од најмање 1 m, на сваких 20 m, које морају бити јасно означене и слободну зону уз воду у ширини од најмање 3 m;
- 22) плажу уреди тако да се сачува природна површина плаже и вегетација на купалишту;
- 23) спречи постављање на плажи тезги, тераса и свих других привремених објеката које заузимају купалишне површине;
- 24) обезбеди редовно чишћење и равњање купалишта и редовно прање бетонских површина;
- 25) обезбеди адекватан број, редовно одржавање и прање канти за смеће на купалишту и одношење смећа на депонију;
- 26) спречи вршење на купалишту радњи и активности које се односе на: наплаћивање улаза на плажу, условљавање обавезним коришћењем купалишног мобилијара, издавање скутера и других пловних објеката на моторни погон, улазак у воду ни простор ограђеног купалишта пловилима на моторни и џет погон, улазак домаћих животиња и кућних љубимаца, осим на зато предвиђеним локацијама, улазак и паркирање возила на простору купалишта;
- 27) осигура приступачност купалишта лицима са инвалидитетом и смање не покретљивости, у складу са прописима. Улаз у воду на плажи и на базену мора имати приступачну рампу, која досеже дно на дубини од 60cm до највише 80 cm у односу на средњи ниво површине воде (реке, језера, базена), а изузетно на базенима када није могуће осигурати приступачност приступачним улазом, приступачни улаз се може осигурати покретном столицом, лифтом, и/или елементима приступачности за савладавање висинске разлике;
- 28) осигура на плажи извор питке воде, заштићен од свих извора загађења;
- 29) обезбеди на купалишту обучене и квалификоване чуваре (редаре), распоређене да патролирају. Чувари морају носити лако уочљиве униформе и идентификациони беџ;
- 30) истак не на плажама мапу плаже која садржи следеће елементе: локација спасиоца и спасилачке опреме; локација опреме за прву помоћ; локација телефона; локација тоалета (укључујући тоалете за хендикепиране особе); локација пијаће воде: паркинзи за возила и бицикле; званичне локације за камповање у близини плаже; локације већих прихватних објеката за отпад; локација са које се узимају узорци за квалитет воде; приступне тачке захендикепиране особе; пешачке стазе; зонирање (пливање, једрење, чамци, итд); испусти атмосферских вода; оближња осетљива подручја и сл.;
- 31) стално у ток у сезону купања контролишу хемијску и бактериолошку у исправност воде и о томе обавештава хористике.

Члан 17.

У време рада купалишта, установа, односно привредно друштво које управља купалиштем дужно је да обезбеди непрекидни надзор над свим воденим површинама и у ту сврху одредити довољан број места за посматрање (надзора), са спасиоцима из воде .

Ако из једног места није могуће посматрати водену површину у целини, воде на површина мора бити подељена на више подручја с којих се мотри. При одређивању места за посматрање морају се поштовати следећи услови:

- место посматрања мора бити одређено тако да је сњега видљиво цело посматрано подручје, а посебно опасна подручја. Место посматрања мора бити постављено тако да посматрач није окренут према извору светлости. На отвореним базенима и плажама уз обалу језера и река место посматрања мора бити заштићено од сунца;
- место посматрања мора бити опремљено звиждаљком или мегафоном или другом звучном опремом и другим прописаним средствима за спасавање из воде. Купалишта морају бити опремљене на средствима која омогућују међусобно обавештавање односно споразумевање спасилаца из воде ;
- с`места проматрања у висини 1,8 m могуће је мотрити највише до 25 m удаљености; с места посматрања на висини од 3,0m, могуће је мотрити највише до 50 m удаљености; сместа

проматрања на висини од 5,0 m, могуће је мотрити највише до 100 m удаљености. Када се на купалишту налазе опасна подручја, подручја посматраних водених површина се у свим претходно наведеним случајевима смањују за половину;

– граница посматраног подручја може бити удаљена од места посматрања највише 100m, а границе опасних подручја (места под скакаоницама, тобоганима и прелази из подручја водене површине намењеног непливачима у подручје воде не површине намењено пливачима) највише 50m;

– на плажи дуж посматране воде не површине, морају бити два спасиоца из воде на сваком месту за посматрање, тако да је једно место посматрања највише до 200 m удаљено од другог.

Купалишни простор који спасилац надгле да мора бити јасно означен. Тај простор мора бити јасно дефинисан на мапи на информативној табли и физички ограђен маркерима или заставицама.

Основни критеријуми размештања места посматрања (надзорних тачак а) су:

- визуално покривање подручја надзора с места посматрања;
- време реакције спасиоца – спасиоци морају бити у могућности да прегледају целу своју зону за 10 секунди и да могу да дођу до места несреће за највише 20 секунди;
- број посетилаца на подручју надзора;
- места с већом могућношћу незгоде (скакаонице, тобогани, плутајућа игралишта и др.);
- статистика не срећа из претходних година за поједино подручје .

Минимална спасилачка јединица на месту посматрања је тим од два спасиоца који се измењују у надзорним активностима.

Члан 18.

У зависности од површине воде на базенима, за посматрање мора бити ангажован следећи број спасилаца:

Приближна величина базена.

Приближна величина базена	Квадратура базена	Минимални број спасилаца
20m x 8.5m	170 m ²	1
25m x 8.5m	212 m ²	1
25m x 10m	250 m ²	1
25m x 12.5m	312 m ²	2
33.3m x 12.5m	416 m ²	2
50m x 20m	1000 m ²	4

На плажама за посматрање мора бити ангажован следећи број спасилаца:

– на плажама са стајаћим водама до 8.000 m² и плажама на текућим водама до 3.000 m², морају бити најмање два спасиоца из воде на сваком месту посматрања;

– на плажама на стајаћим водама преко 8.000 m² и плажама на текућим водама преко 3.000m², морају бити два спасиоца из воде на сваком месту за посматрање, тако да је једно место посматрања највише до 200 m удаљено од другог.

На плажама најмање један спасилац мора бити у чамцу на сваких 200 m дужине обале.

Члан 19.

Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем дужно је да осигура на купалишту простор за главног спасиоца. Простор за главног спасиоца мора бити смештен тако да главни спасилац с њега има прегледна цели купалишни простор и опремљен разгласним уређајима, радним столом, најмање две столице и орманом. За објекте до 100 m водене површине простор за главног спасиоца мора износити најмање 8 m површине, а за веће водене површине најмање 10 m површине .

Установа, односно привре дно друштво к оје управља к упалиште м дужно је да осигура да послове посматрања, спашавања и пружања прве помоћи обављају лица која су стручно оспособљена за спасиоца из воде, односно која имају одговарајуће спортско звање у складу са Законом о спорту и која су здравствено способна за обављање спасилачких послова.

Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем, лицима из става 2. овог члана за време за које су ангажовани, треба да обезбеди да носе кратке панталоне или шортс црвене боје и жуту мајицу кратких рукава на којој је на предњем левом делу лого спасилачке службе, а на полеђини из даљине уочљив назив „спасилац“ одшампан црвеном бојом.

Члан 20.

Установа, односно привредно друштво може обављати делатностна купалишту уколико је одређено радно време спасилачке службе, у зависности од интервала та посећивања купалишта и у складу са унутрашњом организацијом обе збегди да спасиоци не раде више од осам сати дневно, с тим да време укупно је дан спасавања континуирано надзира одређено подручје купалишта износи највише четири сата.

Члан 21.

На купалишту се мора налазити опрема и средства за пружање прве помоћи у складу са прописима о опреми и средствима за пружање прве помоћи.

Прва помоћ треба да буде доступна купачима код спасиоца на локацији, или у објекту за прву помоћ у којем се налази обучено особље, или у другим објектима на купалишту, или директно доступна купачима на купалишту.

Објекат за прву помоћ или локација опреме за прву помоћ мора бити јасно обележена како би је посетиоци на купалишту лако лоцирали (ово укључује и мапу на информативној табли).

Члан 22.

Спасилачка опрема може изузетно да замени спасиоца на плажама са ниским ризиком и са малим бројем купача.

Спасилачка опрема укључује: „торпедо“ за спасавање, колут за спасавање, куке, спасилачке прслуке, спасилачке врећице, спасилачке чамце и сл. Спасилачка опрема мора да укључи и лаки приступ телефону за хитне случајеве.

На местима где је доступна спасилачка опрема, она мора бити јасно позиционирана и постављена на одређеним раздаљинама које дозвољавају laku идентификацију и доступност са било које тачке на плажи. На плажама без спасавања, максималне раздаљине између пунктова са опремом су 100 m. Уз спасилачку опрему треба поставити и упутство за коришћење и упутство шта треба радити у случају спасавања.

Члан 23.

Отворени и затворени базени морају имати најмање следећу спасилачку опрему: спасилачко седиште (место посматрања), ознаке и заставе за обавештавање, плутачу или обруч за спасавање, уже за бацање и торбу са санитарским материјалом и средствима за пружање прве помоћи.

Плаже уз обале језера и река морају имати најмање следећу спасилачку опрему: спасилачки торањ (место посматрања) на сваких 100 m дужине обале, ознаке и заставе за обавештавање, бове за спасавање, уже за бацање, радио уређаје, двоглед, мегафон, опрему за роњење на дах (маску, дисалицу и пераје) и торбу са санитарским материјалом и средствима за пружање прве помоћи.

При одређивању опреме из ст. 1. и 2. овог члана, треба обезбедити да:

- базен за непливаче на свакој дужој страници садржи по једну спасилачку мотку дугачку половину ширине базе на или спасилачки појас са најмање 20 m канапа;
- базен за пливаче на свакој дужој страници садржи по једну спасилачку мотку дужине 5 m и на сваком их 25 m по један појас за спасавање, односно лопту са најмање 20 m канапа;
- плажа уз обалу језера и река садржи, на сваких 50 m, по један појас за спасавање или лопту са најмање 30m канапа, и по најмање један комад друге спасилачке опреме прописане ставом 2. овог члана.

Обавезна опрема сваког спасиоца састоји се од: прописане радне одеће; пиштаљке; плочица са именом и презименом спасиоца; џепне маске за вештачко дисање; заштитних гумених рукавица; појасне торбице; мобилног телефона; бове за спасавање .

Члан 24.

Приступ и коришћење дасака и залетишта торња за скокове у воду допуштено је само лицима која тренирају или уче скокове у воду, и то искључиво под надзором спортског стручњака, који је одговоран за њихову безбедност.

Простор за скокове у воду мора бити уочљиво означен и одељен плутачама од осталог дела купалишта.

За време тренинга и учења скокова у воду у базену и сигурносном простору испред скакаонице није допуштен боравак у води и под водом лицима која нису укључене у процес тренинга и учења скокова у воду.

Ишван времена одређеног за тренинг и учење скокова у воду, приступ скакаоницама и даскама за скокове у воду забрањен је купачима, а забрана мора бити видљиво означена на натписима и ознакама. Одскочне даске морају бити подигнуте до 1 m .

У време коришћења скакаоница обавезан је надзор спасилачке службе .

Члан 25.

Плаже и отворени (спољни) базени морају имати у време купалишне сезоне истакнуту одговарајућу заставу о допуштености и безбедности купања на купалишту:

– црвена – купалиште је затворено, односно купање је забрањено или спасилац није на дужности;

– жута – купање је ограничено и може бити опасно;

– зелена – безбедно и безопасно купање под надзором спасилаца.

Безбедност на купалишту је смање на у случају повећаних таласа, повећане не чистоће воде , снажнијег ветра, повећане замућености воде, када је водени ток јачи од 0,3 м/с и у другим сличним приликама.

Застава је димензија 750 mm x 1000 mm .

Јарбол за заставу мора бити постављен дуж обале купалишта на сваком од 200 m. Висина јарбола не сме бити мања од 5 m .

Застава треба да буде коришћена у складу са правилима и препорукама Међународне федерације за спасавање (ILS).

Члан 26.

Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем (управа купалишта) дужно је истакнути знаке забране , опасности и упозорења.

Знакови из става 1. овог члана имају облик квадрата и страницу од 30 cm са симболом или са симболом и натписом.

Знакови забране садрже бели круг са црвеним ивицама и црвеном дијагономом и црну слику (пиктограм) која показује опасност.

Знакови упозорења садрже на светлоплавој подлози симболе и натписе беле боје .

Знакови опасности садрже жути троугао са црним ивицама и црним симболом.

Знакови обавезе садрже плави круг са белим оивиченим симболом.

Знакови из става 1. овог члана требају одговарати међународном стандарду ISO 20712-1.

Члан 27.

Знак ови упозорења су:

1) знак „за пливаче ” која означава водене површине намењене не пливачима, а поставља се на средини руба обе дуже странице базена намењеног за пливаче , крај сваког улаза у базен за пливаче и један метар испред прелаза у воду намењену пливачима, у базену за пливаче и не пливаче. На купалиштима која се налазе на стајаћим и текућим водама ознака се поставља на обали водене површине намењене не пливачима и један метар испред водене површине намењене не пливачима;

2) знак „за не пливаче ” која означава водене површине намењене не пливачима, а поставља се на средини руба обе дуже странице базена намењеног не пливачима, а на купалишту које се налази на стајаћим и текућим водама поставља се на обали водене површине намењене не пливачима;

3) знак „за децу” која означава водене површине намењене деци, а поставља се на средини руба обе дуже странице базена намењеног деци, а на купалиштима која се налазе на стајаћим и текућим водама поставља се на обали водене површине намењеној деци;

4) знак „дубина воде ” која означава дубину воде у метрима, а поставља се на средини руба једне од две дуже странице базена, односно на делу базена где је дубина воде најмања и на делу где је дубина највећа, и на местима намењеним за скакање у воду;

5) знак „промена дубине воде ” која означава прелаз из једне дубине у другу дубину, ако тај прелаз није поступан, а поставља се један метар испред прелаза у опасну дубину.

Знакови забране су:

1) знак „забрана ходања у обући” означава места где је забрањено ходање у обући, а поставља се испред таквих места;

2) знак „забрана скакања у воду” означава места где је забрањено скакање у воду, а поставља се на местима где скакање у воду није допуштено, односно на улазу у купалиште , ако забрана важи за све водене површине купалишта;

- 3) знак „забрана пливања под водом“ означава водене површине где пливање под водом није допуштено, а поставља се испред водених површина где пливање под водом није допуштено, односно на улазу у купалиште, ако забрана важи за све водене површине купалишта;
- 4) знак „забрањен улаз животињама“ означава места на која је забрањено водити животиње, а поставља се пред улазом на та места;
- 5) знак „забрана игре лоптом“ означава места где је забрањена игра лоптом, а поставља се испред тога места.

Знак ови обаве се су:

- 1) знак „обавезна дезинфекција ногу“ која означава обавезу дезинфиковања ногу, а поставља се испред простора намењеног дезинфекцији ногу на улазу у подручје базена, где је приступ допуштен само с дезинфикованим ногама;
- 2) знак „обавеза туширања“ која означава обавезу туширања, а поставља се испред простора с тушевима на улазу у подручје базена у који је приступ допуштен само ако се купач истуширао;
- 3) знак „обавезан смер“ која означава обавезан смер, а поставља се на начин да је видљиво којим смером се купач сме кретати.

Ближе одређење места на коме се постављају знаци на купалишту одређује се актом о процени ризика на купалишту.

Члан 28.

Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем дужно је да:

- одржава све знакове који су постављени у исправном стању;
- осигура да су знакови на адекватним позицијама и да нису заклоњени, нпр. са опремом, биљкама;
- одржава дубину воде у складу са информацијама на знацима;
- осигура да постојећи знакови испуњавају прописане захтеве и да буду јасно видљиви купачима, како онима из воде тако и онима који се налазе око купалишта; обезбеди да сва подручја са водом имају означене знак ове дубине ;
- осигура да знакове могу читати и особе које имају проблеме са видом;
- осигура да знакови укључују и сликовне елементе, за особе које не знају да читају.

Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем дужна је да постави знакове на сва одговарајућа места зависно од конфигурације купалишта, укључујући и улаз у купалиште, а у складу са актом о процени ризика на купалишту донетог од стране националне чланице светске и европске федерације за спасавање .

Када знак укључује и речи, то мора бити на српском језику, а на подручју где живе националне мањине и на језику националне мањине.

Место које је на купалишту одређено за пружање прве помоћи, за посматрање водених површина намењених за пливање и за чамце који су намењени спасавању из воде мора бити означено ознаком „спасилац на води“, пречника најмање 30 см.

Члан 29.

На купалишту се обавезно постављају:

- табла са информацијама о купалишту која садржи: назив купалишта, назив организације која управља купалиштем, дужину захвата, план организације купалишта са скицом, као и услуге које се пружају на купалишту, број телефона и назив надлежне инспекцијске службе, на српском и енглеском језику;
- табла информације о реду на купалишту која садржи: радно време купалишта, рекреативне, спортске и друге активности, које се могу обављати на купалишту, начин и услове коришћења купалишних објеката и опреме, правила понашања на купалишту и друге одредбе, које гарантују чистоћу и ред на купалишту, као и безбедности купача на српском и енглеском језику;
- табла са информацијама о безбедности купача, која садржи информације о радном времену спасиоца, јасним објашњењем значења боја заставица и другим информацијама, које су битне за безбедност купача, на српском и енглеском језику;
- зидни сат на базену;
- обавештење о температури воде и ваздуха;
- јасно видљиве ознаке дубине базена сваког их 2–3 метра, односно за сваку промену дубине од 0,3 метра;
- ознаку дубине базена за наглу промену дубине у делу где се стоји;
- видно истакнут ценовник за све услуге које пружа организација која управља купалиштем.

Члан 30.

Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем може обављати делатност на купалишту уколико се о сигурности полазника школе пливања, анимације на купалишту, обуке пливања и тренинга пливања старају спортски стручњаци са одговарајућим звањем.

Члан 31.

Лице које води на купалиште особе са инвалидитетом или организирану групу деце, дужно је да води бригу о њих овој сигурности и да при доласку на купалиште упозори и пријави спасиоцу њихову присутност.

Члан 32.

На купалишту се могу организовати спортске приредбе у складу са Законом о спорту и уз посебну дозволу установе, односно привредног друштва које управља купалиштем. Установа, односно привредно друштво које управља купалиштем и организатор спортске приредбе треба да након завршетка приредбе да уклоне с купалишта уређаје и ознаке који су били постављени ради одвијања приредбе, пре него што се купалиште поновно отвори за