



Nina Hiti,
Eva Dolenc, Damjan Slabe

Pomen vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri

Izvleček

V Sloveniji je zaradi utopitve v obdobju od leta 2000 do 2013 v povprečju umrlo 26 oseb na leto. Namen raziskave je ugotoviti vpliv vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri in vpliv teh vaj na njihovo poznavanje ukrepov pri reševanju utaplajoče osebe; opozoriti na pomen poznavanja lastnih plavalnih sposobnosti kot osnove za zagotavljanje osebne varnosti pri reševanju iz vode z ozirom na stanje utaplajoče osebe in okoliščine. V raziskavi je sodelovalo 506 študentov Zdravstvene fakultete in Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani. Ugotovitve so na teoretičnem primeru plavalne nesreče z utaplajočo osebo pokazale, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode kot študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali. Vključitev vaj reševanja iz vode in prve pomoči utopljenca v izobraževalne programe zdravstvenih smeri je izrednega pomena, saj vpliva na boljše znanje o zagotavljanju varnosti v vodi in varnem reševanju iz vode.

Ključne besede: reševanje iz vode, utopitev, plavalno znanje.



Foto: Željko Stevanić.

The impact of water rescue training as a mandatory part of health care study programmes

Abstract

In the period from 2000 to 2013, there was an annual average of 26 deaths attributed to drowning in Slovenia. The purpose of the study was threefold: to determine the impact of water rescue training as a mandatory part of health care study programmes of the necessary rescue skills, to assess rescuers' own swimming abilities, and to become aware that their own safety should be considered first, given the victim's condition and other circumstances. The sample consisted of 506 students of the Faculty of Health Sciences and the Faculty of Pharmacy at the University of Ljubljana. The research findings indicate that the students who had previously attended the water safety training had better knowledge of proper rescuing techniques needed in aquatic accidents, as exemplified on a theoretical model, compared to the rest of the study sample. The inclusion of lifesaver rescue operations topics into health study programmes would enhance the quality and safety of lifesaving techniques at drowning and consequently decrease water-related fatalities.

Key words: water rescue, drownings, swimming skills.

■ Uvod

»Utopitev je smrt zaradi potopitve pod vodno gladino, ki jo povzroči naravna ali druga nesreča oziroma nepredviden dogodek pri kateri koli dejavnosti na, v in ob vodi« (Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007). »Pri utopitvi pride do dihalne stiske zaradi potopitve v tekočino, ki pride do obraza in v dihalno pot« (World Health Organization, 2014).

V letu 2012 je zaradi utopitve v svetu umrlo 372.000 oseb. Svetovna zdravstvena organizacija zato utopitve uvršča na lestvico desetih najpogostejših vzrokov smrti zaradi nenamerno povzročenih poškodb pri osebah, mlajših od 24 let. Preračunano to pomeni, da se vsako uro utopi 40 ljudi (World Health Organization, 2014). Tudi v Sloveniji pristojne organizacije opozarjajo na resen javno zdravstveni problem. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015) je v Sloveniji zaradi utopitve v obdobju od leta 2000 do 2013 v povprečju umrlo 26 oseb letno.

Weiss (2010) in Modell (2010) navajata, da se najpogosteje utapljajo moški, mlajši od 14 let, in osebe iz šibkejšega družbenega okolja z nižjimi dohodki ter nižjo stopnjo izobrazbe. V Sloveniji se v največjem deležu (95 %) utapljajo odrasli in starejši; odstotek odraslih v starosti 20–59 let je 55 %, starejših od 59 let 40 % in otrok 5 % (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015). Pomembni dejavniki tveganja so uživanje alkohola – »od 30 do 70 % utopljenecv ima povečane vrednosti alkohola v krvi« (Driscoll, Harrison in Steenkamp, 2004); drugo tvegano vedenje in zdravstveno stanje. »Pri osebah z epilepsijo obstaja do 19-krat večje tveganje za utopitev kot pri neepileptikih« (Ildris, 2003). »Največ oseb se utopi med vikendom ter med 12. in 20. uro« (Flood, 2007). V Sloveniji je ogroženost največja julija in avgusta v času kopalne sezone. »Dojenčki se najpogosteje utopijo v kopalni kadi« (Roškar in Kamenik, 2007). Otroci do 4. leta starosti se utopijo v bazenih, z naraščanjem starosti utopljenca narašča tudi odstotek utopitev v odprtih vodah (reke, jezera, morje) (Kolar, 2006). Avtor poudarja, da so nesreče zlasti posledica precenjevanja lastnih sposobnosti v deročih rekah, nenadnih vremenskih sprememb in slabega ali nikakršnega nadzora otrok. Kot najpomembnejša dejavnika tveganja za utopitev sta v številnih raziskavah navedena odsotnost druge osebe (usposobljenega reševalca ali laika) in pla-

valno znanje utaplajočega (Weiss, 2010; Szpilman, Bierens, Handley in Orłowski, 2012).

Dejavniki tveganja za utopitev so podlaga za vzpostavitev preventivnih ukrepov, med katere sodi tudi reševanje utaplajočega iz vode (WHO, 2014; Weiss, 2010). Pojem reševanje iz vode v splošnem opredeljuje reševanje žrtve iz vode, vendar sodi k reševanju tudi izvajanje osnovnih ukrepov prve pomoči. Pomen reševanja iz vode temelji predvsem na dveh vidikih, ki se vseskozi medsebojno dopolnjujeta: varnostnem in vzgojno-izobraževalnem. »Z varnostnega vidika predstavlja uspešno reševanje iz vode predvsem preprečitev utopitve nekoga, ki se je znašel v smrtni nevarnosti. Zagotavljanje aktivne varnosti v vodi še vedno temelji na dejstvu, da je vsak plavalec tudi prvi reševalec« (Ivšek, 2008).

»Več kot 85 % primerov utopitev bi se dalo preprečiti s prisotnostjo druge osebe, ki zna reševati iz vode, s prisotnostjo poklicnega reševalca, z razpoložljivo opremo in izobraževanjem splošne javnosti o reševanju iz vode« (Quan, Bennet in Branche, 2007). »V območjih, kjer so prisotni reševalci iz vode, le 6 % oseb, ki so se utapljale, potrebuje nadaljnjo zdravstveno oskrbo, 0,5 % utaplajočih pa je treba oživljati« (Szpilman, 1997).

Obvladovanje plavanja je pomembna večina, ki sodi v temeljno izobrazbo. »Osnovne in srednje šole morajo v okviru izobraževanja vsem učencem in dijakom zagotoviti možnost, da se naučijo plavati« (Ur.l.RS.št.42/2007). Avtorji raziskav in strokovnjaki pristojnih organizacij navajajo, da je mogoče nekaterih ukrepov za preprečitev utopitve ob prisotnosti staršev naučiti že otroke od 1. do 4. leta starosti (Weiss, 2010). Plavalno znanje je razumsko najmočnejši preventivni ukrep pred utopitvami, vendar je vpliv plavalnih sposobnosti na zmanjšanje utopitev statistično težko dokazati. Plavalci se namreč večkrat izpostavljajo okolju ali dejavnosti, pri katerih lahko pride do utopitve.

Glede na študije o učinkovitosti preventivnih ukrepov naj bi izvajanje le-teh ukrepov kar za 16-krat zmanjšalo raven tveganja za utopitev. Varstvo pred utopitvami predstavlja skupek dejavnosti in ukrepov s področja plavalnega opismenjevanja, pravno-regulativne ureditve, osveščanja prebivalstva in preventivnih dejavnosti, usposabljanja posameznikov in enot za reševanje iz vode (Štrumbelj, 2011). »Slovenija je bila med najbolj ocenjenimi državami Evropske unije

na področju preventivnih ukrepov pri preprečevanju utopitev otrok in mladostnikov. V državi imamo zakonsko urejene varnostne standarde na javnih kopalščih in standarde, vezane na reševalce, ter nacionalne standarde o opozorilnih znakih in simbolih na plažah ter javnih bazenih. Poleg tega poteka obsežen program »Naučimo se plavati«, ki je uvrščen tudi v šolski kurikulum. V sklopu programa so v vrtcih in osnovnih šolah organizirani plavalni tečaji za otroke in mladostnike. Še pomembnejše kot sprejeti zakonska določila je osveščanje ljudi o problematiki utopitev in preventivnih ukrepih. Takšen je primer Švedske, kjer je po podatkih SZO smrtnost zaradi utopitev tretja najnižja v Evropski uniji. Država ima, po raziskavi ECSA sodeč, le peščico zakonskih določil in standardov, je pa ena redkih z nacionalnim programom obiskov na domu, ki so namenjeni izobraževanju o varnosti otrok ob, v in na vodi« (European Child Safety Alliance, 2012; Štrumbelj, 2011).

V primeru, ko pride do nesreče v vodi, je ključno znanje očitvecev o osnovah reševanja iz vode in prve pomoči otpljencu, kar sodi med temeljna znanja vsakega človeka (Kapus idr., 2002). Slednje opredeljuje tudi Zakon o varstvu pred utopitvami (2007), ki v 4. členu o načelu pomoči določa: »Kdor opazi, da grozi neposredna nevarnost utopitve oziroma kdor opazi utapljanje ali utopitev, je dolžan pomagati po svojih močeh in sposobnostih«. Vedno najprej ocenimo razmere: pogledamo, kdo se utaplja, v kateri fazi utapljanja se nahaja, kakšne so okoliščine in se glede na svoje plavalno znanje odločimo o načinu posredovanja. Do končne utopitve običajno prihaja skozi različne stopnje utapljanja, utaplajoči so onemogli, nerazsodni ali negibni. Vsako stanje zahteva drugačen pristop reševanja (Kapus idr., 2002). V fazi onemoglosti je dihanje prekinjeno s klici. Utaplajoči je pri polni zavesti, udarci in zaveslaji so prekinjeni z mahanjem nad vodno gladino, plavanje je manj učinkovito in bolj utrudljivo. V fazi nerazsodnosti je dihanje težko in hlastajoče, pojavi se zapora glasilk, zato so klici nemogoči, pojavi se refleks požiranja, kašljalni refleks, pride do refleksnega zastoja dihanja. Utaplajoči ima motnje zavesti, plavanje je nadzorovano in na mestu, ni usklajenosti med udarci in zaveslaji. Pomembno je dodati, da je telo utaplajoče osebe v tej fazi lahko samo v navpičnem položaju. V fazi negibnosti utaplajoči ne diha, preneha mu biti srce. Je nezavesten, s potopljenim obrazom (Ivšek, 2008).

Načini reševanja se razlikujejo glede na stanje osebe v različnih fazah utapljanja in okoliščine: samoreševanje, reševanje z obale, reševanje s plovilom in osebno reševanje (Ivšek, 2008). Sodobna doktrina reševanja iz vode priporoča manj nevarno, posredno reševanje: z obale, s plovilom ali s pripomočkom (Kapus in Možina, 2004). Če rešujemo onemoglega utapljaljočega, ki je še pri zavesti, se lahko sam oprime pripomočka. Z obale se rešuje do razdalje 25 metrov. Utapljaljočega torej najprej poskušamo rešiti s kopnega, ponudimo mu priročne predmete: palico, vržemo vrv, konec obleke, žogo, desko ali kaj podobnega (Ivšek, 2008). »Če reševanje z obale ni mogoče, skočimo v vodo, prej slečemo obleko in sezujemo čevlje« (Kolar, 2006). Pri tem je treba poznati vse prvine osebnega reševanja (pristop in reševalni prijem) (Kapus idr., 2002). Posebej pozorni moramo biti na reševanje utapljaljočega, ki je v fazi nerazsodnosti. Reševalec uporablja oklenitvene prijeme pri reševanju ponesrečenca v nerazsodnosti, a le izjemoma. »S temi prijemi onemogoči ponesrečencu, da bi se ga oprjel, oviral ali mu onemogočil plavanje« (Ivšek, 2008). »Kdor ni telesno primerno močan, naj reševanje prične šele, ko se utapljaljoči utruje« (Kolar, 2006). Neposredno osebno reševanje naj bo zadnja možna izbira, izjema je le reševanje negibnega utapljaljočega. Ob tem mora reševalec kar najhitreje začeti z neposrednim osebnim reševanjem (Kapus in Možina, 2004). Za osebno reševanje se naj odloči samo v primeru, ko presodi, da bo glede na okoliščine in svoje plavalne sposobnosti zmožen reševati.

Če je reševanje iz vode uspešno in je utapljaljoči nezavesten, je treba preveriti znake življenja (odzivnost, dihanje) in po potrebi začeti s temeljnimi postopki oživljanja. Za to je potrebno predhodno usvojeno praktično znanje ukrepov prve pomoči pri utapljaljočem, ki bi jih moral znati vsak (Gradišek idr., 2015; Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007; Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, 2006). Namreč daljši, kot je čas, v katerem negibni utopljeni ne dobi pomoči, večje so okvare možganov in manjša je možnost uspešnega oživljanja. Izkušnje kažejo, da ima negibni utapljaljoči, ki ne diha, 95 % možnosti za uspešno rešitev po prvi minuti, 90 % po drugi, 75 % po tretji, po četrtni pade možnost pod 50 % (Kapus idr., 2002).

■ Namen

Namen raziskave je ugotoviti vpliv vključevanja vaj reševanja iz vode v izobraževalne programe študentov zdravstvenih smeri in vpliv teh vaj na njihovo poznavanje ukrepov pri reševanju utapljaljoče osebe; opozoriti na pomen poznavanja lastnih plavalnih sposobnosti kot osnove za zagotavljanje osebne varnosti pri reševanju iz vode z ozirom na stanje utapljaljoče osebe in okoliščine.

Cilj je ugotoviti:

- kako študentje Zdravstvene fakultete in Fakultete za farmacijo samoocenjujejo plavalno znanje glede na različne kriterije plavalnega znanja (obvladovanje vodnega medija) in primerjati to samooceno z oceno njihovih dejanskih plavalnih sposobnosti, ocenjenih po določenih kriterijih;
- kakšno je poznavanje pravilnih ukrepov reševanja iz vode na danih teoretičnih primerih plavalnih nesreč;
- ali obstajajo razlike v znanju o reševanju utapljaljočega med študenti, ki so opravili vaje reševanja iz vode, in tistimi, ki teh vaj niso opravili.

Hipoteze:

Anketirani študentje se v večji meri strinjajo s trditvami, ki označujejo njihovo dobro plavalno znanje, kot s trditvami, ki ne označujejo dobrega plavalnega znanja.

Samoocena plavalnega znanja je med anketiranimi študenti boljša v primerjavi z njihovimi dejanskimi plavalnimi sposobnostmi.

Ugotovitve so na teoretičnem primeru plavalne nesreče z utapljaljočo osebo pokazale, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode kot študentje, ki teh vaj še niso obiskovali.

■ Metode dela

Zbiranje podatkov je potekalo v okviru deskriptivne metode raziskovanja po predhodnem pregledu literature in s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika v obdobju od januarja do marca 2015. Vprašalnik je bil narejen s programom za izdelavo spletnih anket 1KA. Hiperpovezavo na spletno anketo smo posredovali študentom preko elektronske pošte. Anketni vprašalnik je nastal kot razširitev že obstoječega vpra-

šalnika diplomskega dela *Reševanje iz vode* (Turk, 2009). Vprašanja so bila zaprtega tipa. Predmet raziskave so bili študentje Zdravstvene fakultete (vseh osmih študijskih smeri različnih letnikov) in Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani, ki imajo v študijski program v okviru vaj prve pomoči vključeno tudi obvezno vajo reševanja iz vode (30 minut teoretičnega dela in 60 minut praktičnega dela). Anketo je začelo reševati 891 oseb, 506 jo je končalo v celoti, kar je tudi vzorec populacije. Upoštevani so bili le v celoti izpolnjeni vprašalniki. Slaba polovica anketiranih (49 %) je vprašalnik reševala pred vajami prve pomoči in reševanja iz vode, ostali (51 %) so anketni vprašalnik rešili po opravljenih vajah prve pomoči in reševanja iz vode. Dejanska ocena plavalnih sposobnosti je bila narejena na podlagi testa plavanja med vajami reševanja iz vode. Opazovanih je bilo 114 študentov Zdravstvene fakultete različnih smeri. Ocena je bila dana po kriterijih: potop, plavanje pod vodo vsaj 5 metrov, gledanje pod vodo brez pripomočkov in brez stiskanja nosu med plavljenjem. Pridobljeni kvantitativni podatki so bili obdelani s pomočjo programa za statistično obdelavo podatkov IBM SPSS Statistics version (Statistical Package for the Social Sciences in Microsoft Excel 2007). Rezultate raziskave smo primerjali z rezultati že obstoječih raziskav v Sloveniji in tujini. S c2 testom smo ugotavljali statistično značilnost razlik v deležih. Meja za statistično značilne razlike je bila postavljena pri $p < 0,05$.

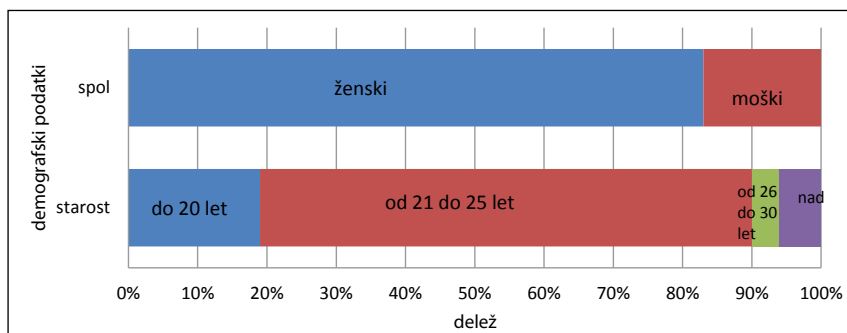
■ Rezultati

V raziskavo je zajetih 506 oseb. Največji delež anketirancev so ženske (83 %), večina anketiranih (71 %) spada v starostno obdobje od 21 do 25 let (Slika 1).

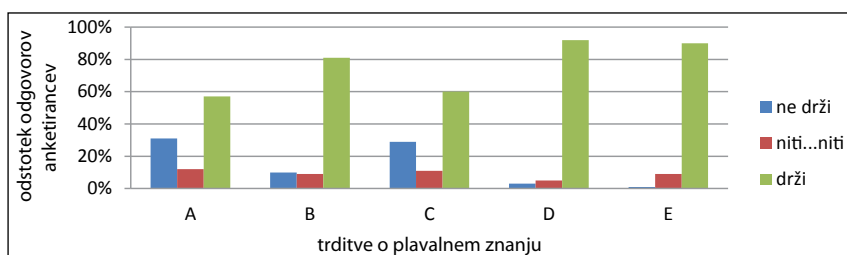
Največ anketirancev se je glede na lastne (subjektivne) kriterije naučilo plavati, ko so bili stari med 4 in 8,5 let (v povprečju pri 6 letih).

Povprečje vseh samoocen plavalnega znanja anketiranih študentov znaša 3,5 (samoocena na lestvici od 1 – slabo do 5 – odlično). Obstaja majhna razlika v samooceni znanja med študenti, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode (samoocena 3,6 na lestvici od 1 do 5), in tistimi, ki se vaj reševanja iz vode še niso udeležili (samoocena 3,5 na lestvici od 1 do 5). Študentje, ki so pozitivno opravili test plavalnih sposobnosti, so se ocenili z oceno 4 (na lestvici od 1 do 5).

Več kot polovica vseh študentov se strinja s trditvami, ki kažejo na dobro plaval-

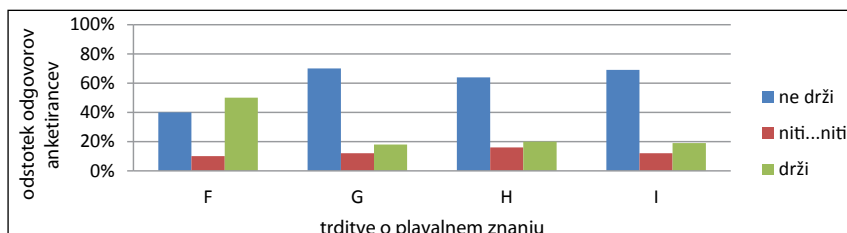


Slika 1: Demografski podatki anketirancev.



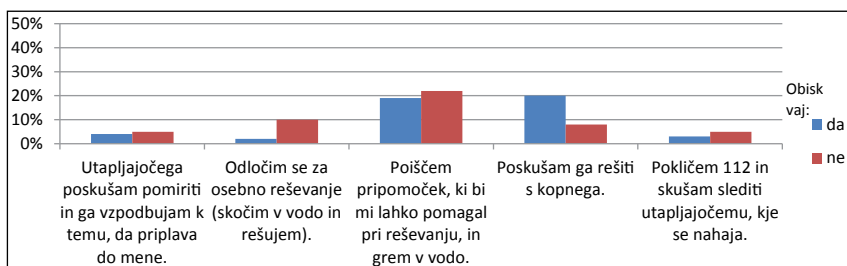
Slika 2: Odstotkovna razporeditev stopnje strinjanja anketiranih s trditvami, ki označujejo dobro plavalno znanje.

- Legenda 1 za sliko 2: TRDITVE O PLAVALNEM ZNANJU
- A Plavam vsaj eno tehniko z izdihovanjem v vodo.
 - B Brez težav se potopim pod vodo.
 - C Gledam pod vodo brez pripomočkov.
 - D Poznam meje svojih zmogljivosti pri plavanju.
 - E Pri plavanju uživam.



Slika 3: Odstotkovna razporeditev stopnje strinjanja anketiranih s trditvami, ki označujejo slabo plavalno znanje.

- Legenda 2 za sliko 3: TRDITVE O PLAVALNEM ZNANJU
- F Če skočim v vodo na noge, se primem za nos.
 - G Ne skačem v vodo.
 - H Bojim se, da bi mi voda prišla v usta, nos ali ušesa.
 - I V globoki vodi mi je neprijetno.



Slika 4: Primerjava odgovorov skupin anketirancev glede na opravljanje vaj reševanja iz vode na vprašanje o reševanju utaplajočega v fazi onemoglosti v oddaljenosti 5 metrov.

no znanje glede na kriterije obvladovanja vodnega medija (Slika 2), pri dveh trditvah je strinjanje več kot 80 %. Z rezultati lahko potrdimo prvo hipotezo: anketirani študentje se v večji meri strinjajo s trditvami, ki označujejo njihovo dobro plavalno znanje, kot s trditvami, ki ne označujejo dobrega plavalnega znanja.

Več kot 60 % študentov se ne strinja s trditvami, ki ocenjujejo slabo plavalno znanje, razen v primeru skakanja v vodo na noge, kjer se polovica anketiranih prime za nos (Slika 3).

25,4 % od vseh testiranih študentov (n = 114) se uspešno potopi in plava pod vodo vsaj 5 metrov, hkrati pa gleda pod vodo brez pripomočkov in se ne drži za nos.

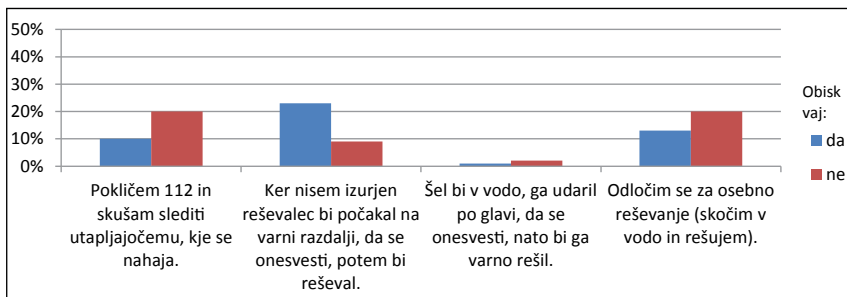
Največji delež vseh anketiranih, 19 % tistih, ki so že imeli vaje reševanja iz vode, in 22 % tistih, ki vaj še niso imeli, bi utaplajočemu, ki se skuša obdržati na površju, kliče na pomoč (faza onemoglosti), se utaplja približno 5 metrov stran od brega jezera in v globoki vodi, pomagali tako, da bi poiskali kakšen pripomoček in šli utaplajočega reševati v vodo (Slika 4).

Pri drugem teoretičnem primeru plavalne nesreče so anketiranci zelo različno odgovarjali na vprašanje o tem, kako bi ukrepali, če bi v oddaljenosti približno 25 metrov opazili v vodi moškega, ki se z zadnjimi močmi drži na vodni gladini in občasno izgine pod njo (faza nerazsodnosti) (Slika 5).

Rezultati c2 testa ($p < 0,05$) potrjujejo hipotezo, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode na teoretičnih primerih plavalnih nesreč z utaplajočim (Primer 1 in Primer 2) v primerjavi s tistimi študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali.

Primer 1: V oddaljenosti približno 5 metrov v globoki vodi opazite utaplajočega moškega, ki se skuša obdržati na površju in kliče na pomoč – študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, v primerjavi s študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali ($p < 0,05$).

Primer 2: V oddaljenosti približno 25 metrov opazite v vodi moškega, ki se z zadnjimi močmi drži na vodni gladini in občasno izgine pod njo – študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, v primerjavi s študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali ($p < 0,05$).



Slika 5: Primerjava odgovorov skupin anketirancev glede na obiskovanje vaj reševanja iz vode na vprašanje o reševanju utapljučega v fazi nerazsodnosti iz razdalje 25 metrov.

Razprava

Pomemben dejavnik tveganja za utopitev je plavalno znanje utapljučega (Weiss, 2010; Szpilman idr., 2012). Do utapljanja in končne utopitve pride zaradi neznanja oziroma slabega znanja plavanja ter zaradi nenadne nezvesti (Kapus idr., 2002). V raziskavi smo ugotovili, da anketirani študentje plavajo dobro glede na samoooceno po kriterijih obvladovanja vodnega medija: pravijo, da plavajo vsaj eno tehniko z izdihovanjem v vodo (57 %). Velik delež (81 %) anketiranih je označil, da se brez težav potopijo. Pri tako velikem deležu lahko sklepamo, da so nekateri anketirani mislili na »potunkanje« in ne potopitev ter hkratno plavanje pod vodo v večji dolžini. Več kot polovica (60 %) anketiranih navaja, da gledajo pod vodo brez pripomočkov. 92 % anketiranih navaja, da pozna svoje zmogljivosti pri plavanju. 90 % anketiranih zatrjuje, da pri plavanju uživajo. S trditvami, ki označujejo slabo plavalno znanje glede na kriterije obvladovanja vodnega medija, se v večji meri ne strinjajo, 69 % anketiranih se ni strinjalo s trditvijo, da jim je v globoki vodi neprijetno. »Cilj varnega plavalca ni popolno znanje plavanja, temveč dovolj dobro plavanje, ki mu omogoča svobodno in varno spoznavanje vodnega okolja ob zavedanju svoje plavalne omejenosti« (Kapus idr., 2002).

Anketirani študenti so na vprašanje, pri katerih letih so se naučili plavati, v povprečju navedli starost 6 let. Na tako vprašanje je zelo težko pravilno odgovoriti. Gre za subjektivno in ne za strokovno oceno, saj ljudje običajno ne vemo niti, kaj dejansko pomeni znati plavati. Predvidevamo, da so se anketirani v tej oceni precenili. Tudi v primerjavi z visoko odstotkovno samoooceno študentov po kriterijih obvladovanja vodnega medija in samoooceno plavalnih sposobnosti 3,5 je dejanski test plavalnih sposobnosti opravilo 25,4 % od vseh testi-

ranih študentov (teh 25,4 % se uspešno potopi in plava pod vodo vsaj 5 metrov, hkrati gledajo pod vodo brez pripomočkov in se ne držijo za nos). Ti so označeni kot varni plavalci. To pa še ne pomeni, da izpolnjujejo kriterije za licenciranega reševalca iz vode. »Za reševanje iz vode se lahko usposobi polnoletna oseba, ki opravi zdravniški pregled, preplava 100 metrov v največ 2,5 minutah in pod vodo preplava razdaljo 10 metrov« (Pravilnik o reševalcih iz vode, 2007). Kanadski Rdeči križ je v svoji raziskavi odkril, da je imelo 16 % utopljenih dobre ali povprečne plavalne sposobnosti (Canadian Red Cross Society, 2001). V analizi 140 nastalih smrti zaradi utopitev pri otrocih so po poročanjih staršev ugotovili, da boljše plavalne sposobnosti vplivajo na zmanjšanje ogroženosti pri utopitvah (Smith, 1995; Brenner, Suluja in Smith, 2003).

Opisano potrjuje dejstvo o pomenu znanja plavanja. »Pri učenju plavanja je treba vse skozi razvijati tudi moralno-etične vrednote v smislu razvijanja medsebojne pomoči, tovarištva, občutka soodvisnosti in solidarnosti. Te vrednote se kažejo v tem, ali je plavec pripravljen pomagati soplavalcu ali ne. Zato je treba vzgajati v duhu, da je vsak plavec – prvi reševalec« (Kapus idr., 2002). Na 1. slovenskem posvetu o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem so številni avtorji izpostavili pomen vključevanja vsebin reševanja iz vode v izobraževalne programe (Fakulteta za šport, 1994). Pomen vključitve vaj reševanja iz vode v šolske in obšolske programe podpira tudi zakonska zahteva, saj so celo laiki »dolžni pomagati po svojih močeh in sposobnostih« (Zakon o varstvu pred utopitvami, 2007). Ob tem je nujno potrebno poznati lastne plavalne omejenosti. Torej pomagamo obvezno, vendar preudarno.

Z našo raziskavo lahko potrdimo omenjeno. Rezultati kažejo, da bi največji delež vseh anketiranih, ki še niso opravili vaj reševanja iz vode (22 %), utapljučega, ki je

v fazi utrujenega plavalca, reševali osebno z uporabo pripomočka. Ukrep ni napačen, če reševalec najde primeren pripomoček. Gleda na njihovo predhodno oceno plavanja bi bil to lahko primeren način, vendar je zaskrbljujoče, da se je 10 % študentov odločilo, da bi osebo reševali brez pripomočkov, le 8 % jih je pomislilo, da bi poskrbeli za svojo varnost tako, da bi ostali na kopnem. Nasprotno se je za po smernicah najbolj primerno reševanje s kopnega odločil največji delež (20 %) tistih, ki so že opravljali vaje reševanja iz vode, in ti so se v 19 % odločili za reševanje s pripomočki.

Pri vprašanju, ko se utapljaajoči nahaja v fazi nerazsodnosti, so se med skupinama pojavile še večje razlike pri odgovorih. Tisti, ki še niso opravljali vaj, bi se v 20 % odločili za osebno reševanje s skokom v vodo; prav tako bi se jih 20 % odločilo za klic 112 in za sledenje, kje se utapljaajoči nahaja. Gleda na to, da med vprašanimi ni aktivnih reševalcev in da prevladujejo dekleta, oseba, ki se utaplja pa je moški, bi vprašani tvegali svoje življenje. Tudi dejanski test plavalnih sposobnosti govori v prid dejstvu, da anketirani niso usposobljeni za reševanje utapljučega v nerazsodnosti. Samo 9 % anketiranih študentov se je odločilo, da bi na reševanje počakali do faze nezvesti – negibnosti. Tisti, ki so že opravljali vaje reševanja iz vode, bi v 23 % reševali tako, da bi najprej počakali, da se utapljaajoči onesvesti, šele potem bi reševali z osebnim reševanjem s skokom v vodo. To bi bila glede na priporočila, da naj »tisti, ki ni telesno primerno močan, reševanje prične šele, ko se utapljaajoči utruje« (Kolar, 2006), najbolj pravilna izbira. Ravno pri tem vprašanju se med skupinama pokaže statistično značilna razlika, ki nakazuje, da so si študentje med vajami pridobili življenjsko važne izkušnje o pomembnosti, da pri pomoči utapljaajočemu poskrbijo tudi za lastno varnost.

Ugotovitve raziskave so pokazale, da tisti študentje, ki so že obiskovali vaje reševanja iz vode, bolje poznajo pravilne ukrepe reševanja iz vode na teoretičnem primeru plavalne nesreče z utapljaajočim v primerjavi s tistimi študenti, ki vaj reševanja iz vode še niso obiskovali; tekom vaj so namreč študentje lahko preizkusili in bolje spoznali svoje plavalne sposobnosti. Kljub temu da se študentje na vajah spoznajo z različnimi reševalnimi prijemi in njihovi odgovori kažejo na boljše razumevanje morebitne nevarnosti pri reševalni akciji, se moramo zavedati, da se vaje izvajajo na organiziranem kopalšču, ki študentom za plavanje nudi

idealne pogoje – primerno temperaturo vode, dobro vidljivost, mirno površino in vajo igranja vlog, kjer sodelujejo s kolegi.

Število nezgod v vodi se je zaradi preventivnih ukrepov zmanjšalo, kljub temu pa v Sloveniji vsako leto beležimo nekaj reševanj iz vode; letno se zgodi 6 do 7 primerov reševanja na morju. Če pa upoštevamo, da se kot dajanje pomoči šteje tudi reševanje plovila (npr. z okvaro motorja), pa to število naraste na okoli 100 (Uprava RS za pomorstvo, 2015; Kolar, 2006).

Analiza dejavnikov tveganja in pregled dokazano učinkovitih politik in ukrepov v evropskih državah in Sloveniji kaže, da je na področju preprečevanja utopitev pri nas že veliko narejenega, kljub temu pa ostaja še kar nekaj možnosti za izboljšave, zlasti na področju zakonodaje in izobraževanja (Rok Simon idr., 2011). Na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani smo se z uvedbo vaje reševanja iz vode v okviru vaj prve pomoči tem prizadevanjem priključili v študijskem letu 2006/07 in od takrat z osnovami reševanja iz vode teoretično in praktično naučili 3.832 študentov (Slika 1). Med njimi je bilo v obdobju od začetka študijskega leta 2011 do šolskega leta 2015 v povprečju 3,45 % neplavalcev. Tem smo predlagali, naj se vključijo v ustrezen program in se v okviru obštudijskih dejavnosti Univerze v Ljubljani naučijo plavati. Na podlagi ugotovitev raziskave med študenti Zdravstvene fakultete in Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani ter povzetkov ugotovitev drugih avtorjev lahko zaključimo, da je vključitev vaj v šolske in izvenšolske izobraževalne programe plavanja, reševanja iz vode in prve pomoči utopljencu izrednega pomena za zagotavljanje večje varnosti v vodi in varnosti osebe, ki rešuje.

Literatura

- Brenner, R., Suluja, G., Smith, GS. (2003). Swimming lessons, swimming ability, and the risk of drowning. *Inj Contr Saf Promot*, 10 (4), 211–216.
- Canadian Red Cross Society (2001). An Analysis of Drownings and other Water-Related Injury Fatalities in Canada for 1999: Visual Surveillance Report: 2001 Edition. Ottawa, Ontario, Canada: Canadian Red Cross Society. Pridobljeno 7. 3. 2016 na http://www.redcross.ca/crc/documents/3-3-4_99_00_drowningreport2001e.pdf
- Driscoll, TR., Harrison, JA., Steenkamp, M. (2004). Review of the role of alcohol in drowning associated with recreational aquatic activity. *Inj Prev*, 10 (2), 107–113.
- European Child Safety Alliance (2012). How safety conscious are European Countries toward children. Pridobljeno 7. 3. 2016 na <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/child-safety-report-cards-europe-summary-2012.pdf>
- Fakulteta za šport, (1994). Zbornik del prvega slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Flood, TJ. (2007). Water-Related Incidents in Maricopa Country, 2007. Annual Report for Drowning prevention Coalition of Central Arizona. Phonex, AZ: Arizona Department of Health Services, Bureau of Public Health Statistics. Pridobljeno 7. 4. 2016 na <http://www.azdhs.gov/documents/preparedness/public-health-statistics/publications/rpt07.pdf>
- Gradišek, P., Grošelj Grenc, M., Strdin Košir, A., Baznik, Š., Vlahović, D., Kaplan, P. idr. (2015). Srčni zastoj v posebnih okoliščinah. *Smernice za oživljanje 2015 evropskega reanimacijskega sveta-slovenska izdaja* (str. 42–54). Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino.
- Idris, A. H., Berg R. A., Bierens, J., Bossaert, L., Branche, C. M., Gabrielli, A. idr. (2003). Recommended guidelines for uniform reporting of data from drowning: the »Utstein style.« *Circulation*, 108 (20), 2565–2574.
- Ivšek, C. (2008). *Reševanje iz vode Priročnik*. Ljubljana: Poveljstvo za doktrino, razvoj, izobraževanje in usposabljanje.
- Kapus, V., Možina, H. (2004). Proces utapljanja. V V. Kapus (ur.), *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč* (str. 43–52). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. idr. (2002). *Plavanje, učenje. Slovenska šola plavanja za novo tisočletje: učbenik za učence-štolente, učitelje-profesorje, trenerje in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kolar, M. (2006). Reševanje iz vode. V U. Ahčan (ur.), *Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri* (str. 599–613). Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- Modell, JH. (2010). Prevention of needless deaths from drowning. *SMJ*, 103, 650–3.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2015). Zdravniško poročilo o umrli osebi (IVZ 46).
- Pravilnik o reševalcih iz vode, (2007). Uradni list RS, št. 118/04, 26/07 – ZVU-A in 79/07, Ljubljana.
- Quan, L., Bennet, E., Branche, CM. (2007). Interventions to prevent drowning. In: LS., Doll, SE., Bonzo, DA., Sleet idr., (eds), *Handbook of injury and violence prevention*. New York: Springer, 81–96.
- Rok Simon, M., Delalić, S., Dogar, N., Tumpaj, T., Vrbinc, M., Vrtek, J. idr. (2011). Preprečevanje utopitev pri otrocih. Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno 7. 3. 2016 na <http://m.fmf.uni-lj.si/dokumenti/4d175abaac8b41003e25d487d228820f.pdf>
- Roškar, Z in Kamenik, M. (2007). Utopitve pri otrocih. *Med Meseč*, 3, 14–18.
- Smith, GS. (1995). Drowning prevention in children: the need for new strategies. *Inj Prev*, 1 (4), 216–217.
- Szpilman, D., Bierens Joost J. L. M., Handley Anthony J., Orłowski, JP. (2012). Drowning. Current concepts. *NEJM*, 366, 2102–10.
- Szpilman, D. (1997). Triage of Near-Drowning Victims. International Medical/Rescue Conference ILS. San Diego, September 1997.
- Štrumbelj, B. (2011). Varstvo pred utopitvami in nekateri pravni vidiki s tega področja. Pridobljeno 7. 4. 2016 na <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:D8rTQM4pAMJ:www.slolifeguard.com/datoteke/navigacija/Predstavitev-uredba-Debeli-Rtic.pptx+&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si>
- Turk, E. (2009). *Reševanje iz vode*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- Uprava RS za pomorstvo (2015). Vaja reševanja na morju. Pridobljeno 7. 3. 2016 na http://www.up.gov.si/si/medijsko_sredisce/avdio_in_video/vaja_resevanja_na_morju_2015/
- Weiss, J. (2010). Tehnical Report - Prevention of Drowning. *Pediatrics*, 126 (1), 253–261.
- World Health Organization (2014). Global report in drowning. Preventing a leading killer. Geneva: WHO Press.
- Zakon o varstvu pred utopitvami (2007). Uradni list RS, št. 42/07, Ljubljana. Pridobljeno 7. 3. 2016 na <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2067>
- Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (2006). Uradni list RS, št. 72/06, Ljubljana.

pred. Nina Hiti, prof. šp. vzg.,
Univerza v Ljubljani,
Zdravstvena fakulteta,
Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana
nina.hiti@zf.uni-lj.si