

**УПУТСТВО ЗА ПРАВИЛНО И БЕЗБЕДНО ОРГАНИЗОВАЊЕ  
СВИХ АКТИВНОСТИ НА ВОДИ И ВАН ЊЕ  
ВЕСЛАЧКОГ САВЕЗА СРБИЈЕ**

## САДРЖАЈ

УВОД.....	3
ЦИЉЕВИ.....	3
СТРАТЕГИЈЕ.....	3
ЛОКАЛНА БЕЗБЕДНОСНА ПРАВИЛА.....	3-4
ПОВЕРЕНИК ЗА БЕЗБЕДНОСТ.....	4-5
НАДГЛЕДАЊЕ.....	5-6
ПОТВРЂИВАЊЕ СТВАРНИХ ДОГАЂАЈА – РЕВИЗИЈА БЕЗБЕДНОСНЕ ПРАКСЕ.....	6
БЕЗБЕДНОСНЕ СМЕРНИЦЕ.....	6
Хитна комуникација.....	7
Опасности.....	7
Безбедносна опрема и безбедна опрема.....	7-8
Безбедна опрема.....	8
Тренерски / спасилачки чамац.....	8
Светла на прамцу и крми.....	9
Одећа.....	9
Управљање ризиком.....	10
Операције.....	10-12
Хладно време / вода и хипотермија.....	12
Потапање у хладној води.....	12-13
Врућина / хипертермија.....	13-14

## УВОД

Са жељом да веслачки клубови у Србији подигну ниво безбедности свих актера (веслача, веслачица, кормилара, тренера, веслачких судија...), првенствено на веслачким тренинзима и такмичењима, Веслачки савез Србије у даљем тексту ВСС је приступио изради Упутства за правилно и безбедно организовање свих активности на води и ван ње.

Овим упутством ВСС упућује веслачке клубове да уведу основне безбедносне стандарде и са тим у вези поштовање безбедносних правила и прописа. Локалне специфичности као и законска ограничења могу додатно поштрити и проширити захтеве у погледу истих.

## ЦИЉЕВИ

- Развити добру праксу за безбедност на води на националном нивоу која је у сагласности са националним законским прописима о безбедности на води.
- Обезбедити практична и једноставна упутства са циљем да се помогне клубовима у њиховим покушајима да развију адекватне безбедносне процедуре.

## СТРАТЕГИЈЕ

- Упознавање са националном и међународном добром праксом о безбедности.
- Упознавање са свим изменама Правилника о безбедности.
- Осигурати да сви извори, материјали пружају једноставне смернице без додатног оптерећивања администрације клубова док са друге стране повећавају ниво безбедности за све учеснике.
- Координисати особе одговорне за безбедност на води у својим клубовима.
- Тражити повратне информације од клубова ради евалуације и оцењивања добробити и ефективности смерница и пратећих извора.

## ЛОКАЛНА БЕЗБЕДНОСНА ПРАВИЛА

Како се услови одржавања тренинга на води разликују од клуба до клуба, сваки клуб мора направити свој Правилник за правилно и безбедно организовање свих активности на води и ван ње.

Правилник треба да садржи следеће:

- План локалног воденог тока који показује образац саобраћаја, локалних правила коришћења реке, језера, мора, опасности и делове за безбедни излазак из воде у хитним случајевима.

- Користити тренерски дневник.
- Опис околности у којима веслача на води мора да прати и тренерски чамцац.
- Обавезна опрема која мора бити у тренерском чамцу.
- Обавезна опрема која мора стајати у чамцу без обзира да ли га прати тренерски чамцац на води или не (ако је друга ситуација дозвољена).
- Листа обавеза веслача, тренера и кормилара, ово може укључивати и стање безбедносне опреме пре изласка на воду, упознавање са локалним правилима саобраћаја на води и процедуре, као што је остајање у оквиру одређене удаљености од тренерског чамца.
- Процедура у случају превртања веслачког или тренерског чамца.
- Временски услови по којима веслач не треба да излази на воду (пр: јак ветар, слаба видљивост, киша, јака облачност...)
- Хладно време и хладна вода.
- Ниво оспособљености тренера или возача тренерског чамца (или спасилачког чамца).
- Смернице које се тичу веслања пред залазак сунца и по изласку сунца.
- Правила о уласку, изласку из чамца и маневрисању са чамцем.

### **ПОВЕРЕНИК ЗА БЕЗБЕДНОСТ**

Сваки клуб мора да именује повереника за безбедност чија је дужност да координише имплементацију одговарајућих безбедносних програма у складу са локалним смерницама за безбедност на води и националним прописима о безбедности на води и препорукама у оквиру ових смерница.

Повереник за безбедност би требало да:

- Зна шта представља инцидент или „близу инцидент“, зашто и како да направи извештај о томе.
- Обавештава чланове клуба о инцидентима или „близу инцидентима“ осигуравањем тренутне листе инцидента (без именована особа) јасно истакнуте како би подигли свест о безбедности чланова клуба.
- Праћење извештаја о инцидентима на води и обавештавање клуба, као и шта је предузето.

- Представити клубу резултате прегледаних података у правилним временским интервалима како би се одредила стратегија да се спречи или смањи могућност понављања.
- Послати извештај о инцидентима или „близу инцидентима“ Лучкој капетанији, речној полицији и локалној управи, уколико је потребно према локалним безбедоносним процедурама за безбедност на води.
- Осигурати да се годишњи извештај о безбедности на води достави Поверенику за безбедност на води ВСС.

### **НАДГЛЕДАЊЕ**

„Безбедност није случајност“ Веслачком савезу Србије је потребна ваша помоћ да се смањи ризик по веслаче у Србији. Безбедност не би требало да буде процес подложен грешкама и суђењима. Као веслачка заједница морамо да едукујемо једни друге и да учимо на грешкама једни од других.

Једноставан метод за помоћ свему овоме је процедура извештавања о инциденту:

- Клуб мора да осигура да сви чланови клуба буду едуковани и тренирани према својим могућностима да извештају о инцидентима користећи Дневник о инцидентима као начин развоја безбедоносне праксе.
- Веслачки савез Србије дефинише инциденте на води или „близу инциденте“ као догађај који укључује:
  - губитак особе из чамца
  - смрт или тешко телесно оштећење особе проузроковано кретањем чамца
  - губитак или претпостављени губитак или напуштање чамца
  - судар чамаца
  - када се чамац насуче
  - материјална оштећења чамца
  - материјална оштећења проузрокована кретањем чамца
  - опасност по особу проузрокована кретањем чамца
  - опасност од озбиљног оштећења чамца
  - опасност од озбиљног оштећења структуре проузрокована кретањем чамца
- Инциденти или „близу инциденти“ се бележе у Дневник о инцидентима на води и извештава се особа задужена за безбедност на води у клубу. Обавеза особе задужене за безбедност на води је да обавести Повереника за безбедност ВСС, Лучку капетанију, речну полицију и локалну управу уколико је то потребно према локалним процедурама безбедности на води. Напомена: примарна одговорност је да се Лучка капетанија, речна полиција и локална управа обавесте о озбиљном безбедоносном инциденту.
- Веслачки савез Србије ће скупљати и објављивати извештаје Повереника за безбедност на води како би сви клубови били обавештени о инцидентима

или“близу инцидентима“ ради подстицања клубова да користе статистичке податке како би развили безбедоноснију праксу.

## **ПОТВРЂИВАЊЕ СТВАРНИХ ДОГАЂАЈА – РЕВИЗИЈА БЕЗБЕДОНОСНЕ ПРАКСЕ**

Ревизија нивоа безбедоносне праксе и деловање према налазима истих је од суштинског значаја уколико клуб брине о томе. Веслачки савез Србије је осмислио безбедоносну контролну листу која је направљена да покрије основне аспекте клуба и тренинг кампа.

Да би безбедоносни подсетник био од користи вашем клубу и вашим члановима посебно, то мора бити реално приказана постојећа пракса. Суштина безбедоносне контролне листе је да препозна добру праксу и да идентификује области којима је потенцијално потребно обратити пажњу.

### **БЕЗБЕДОНОСНЕ СМЕРНИЦЕ**

- Хитна комуникација
- Опасности
- Безбедоносна опрема и безбедна опрема
- Управљање ризиком
- Операције
- Хладно време / вода и хипотермија
- Врућина / хипертермија
- Веслање у хаварисаном чамцу

#### **Хитна комуникација**

Листа значајних телефонских бројева мора бити истакнута у свим веслачким чамцима и у сваком моторном чамцу за тренера и спасилачком чамцу и мора укључивати телефонске бројеве:

- Хитне помоћи, болнице
- Полиције
- Ватрогасне службе
- Локалног Ургентног центра

- Лучке капетаније
- Локалне речне полиције
- Хитне службе која може на најбржи начин помоћи на води

Ако нема могућности употребе телефона у чамцу, морају бити истакнута јасна упутства.

Могућност потребе за хитном комуникацијом са воде би такође требало размотрити без обзира да ли је преко телефона или мотороле.

### **Опасности**

- Опасности могу укључивати брзе струје, бујице, мостове, преливе, плићаке, насипе, стеновите обале, или обале које онемогућавају или отежавају излазак из воде у хитним случајевима, као и рекреациони и комерцијални саобраћај на води.
- Треба обратити пажњу на било коју варијацију у односу на нормалну процедуру која може бити неопходна у случајевима плиме или осеке, јаког ветра или других тешких климатских услова. Суштина ових правила је наглашавање да је безбедност на првом месту.

### **Безбедоносна опрема и безбедна опрема**

- Опрема за спасавање и опрема за прву помоћ која треба да буде у сваком чамцу:
  - Прва помоћ (која мора бити редовно проверавана)
  - Ћебе за утопљавање (термално ћебе)
  - Појас за спасавање
  - Прслук за спасавање – за све веслаче и тренере и пратеће особе на води у датом времену
  - Бове
  - По једно светло на прамцу и крми веслачких чамаца

### **Безбедна опрема**

- Клуб мора да води рачуна да је сва опрема коју користе веслачи и тренери безбедна и да се одржава у добром реду. Сваки веслачки чамац мора да има:
  - Белу лоптицу немању од 4цм пречника направљену од гуме или сличих материјала која се ставља на прамца чамца, сем ако је чамац већ тако конструисан да је прамца правилно заштићен од опасности
  - Да везице за патике могу да се лако отпусте
  - Механизам брзог отпуштања који ради на свим чамцима које имају веслачке патике

- Светла су обавезна према пловидбеним законима

### **Тренерски / спасилачки чамац**

Тренерски / спасилачки чамац. У пракси тренерски чамац је уједно и спасилачки чамац. Сваки тренерски чамац на води може да обезбеди одређену безбедност, али термин спасилачки чамац који се користи у овим смерницама показје да чамац има додељену „безбедоносну“ дужност, као што је одстојање на одређеној удаљености од веслача који се прати, и мора да носи специфичну безбедоносну опрему, чак и ако је тренерски чамац.

- Тренерски / спасилачки чамац мора бити опремљен безбедоносном опремом у складу са локалним пловидбеним правилима, као и опремом за прву помоћ, резервним светлима (за тренерске/спасилачке чамце), термално ћебе и ручну пумпу.
- Тренерски/спасилачки чамац треба да обезбеди лак улаз из воде (нпр. степенице или рукодржаче). На моторним чамцима где постоји сигурносна везица за брзо гашење мотора, она мора бити прикачена за тренера.
- Мотор тренерског/спасилачког чамца мора бити редовно одржаван пошто квар у критичним тренуцима може имати озбиљне последице.

Клупска возила и приколице треба да буду редовно сервисиране, нарочито пред дужа путовања. Локална правила саобраћаја препоручују да уколико терет прелази дужину приколице исти буде обележен црвеном заставицом која је закачена за најдужи део који прелази дужину приколице. Ноћу црвено светло мора бити видљиво на најмање 200 м удаљености.

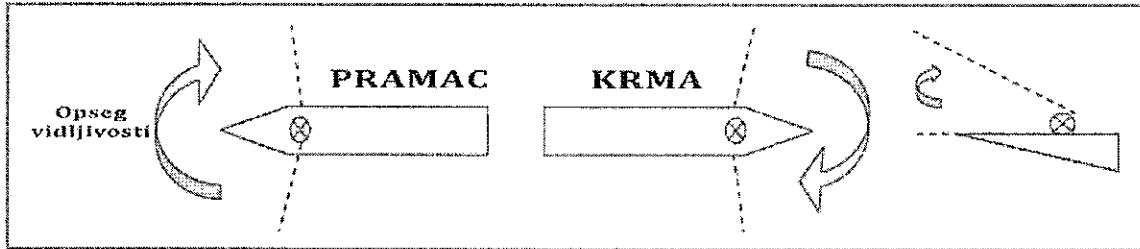
### **Светла на прамцу и крми**

Веслачи и клубови морају обратити пажњу на наутичка правила која регулишу коришћење навигационих светала на чамцима – или светлима на прамцу чамца пошто се углавном на то и односе. Уопштено, међународна правила за превенцију судара на мору (у делу који се односи на чамце са веслима) захтевају да веслачки чамци, у условима смањене видљивости и у периоду између сумрака и свитања, имају

- Два округла бела светла, једно закачено на чамцу на или у близини краја прамца и друго светло закачено на или близу краја крме.
- Бело светло које непрестано светли се сматра задовољавајућим уколико је ако је у повољним временским условима видљиво на удаљености од 1км.
- Бело светло које трепери се сматра задовољавајућим уколико је блесак сваке секунде и ако је у повољним временским условима видљиво на удаљености од 1км.



- У складу са претходно наведеним, светло не сме бити постављено тако да омета видљивост велача, потребно је да бар једно светло буде видљиво из било ког правца.



*Коришћење сигурносних светала је потребно у следећим условима:*

- Периоди лоше видљивости, као што је јака киша или магла
- Периоди смањене видљивости, укључујући и велику облачност
- Периоди непосредно пре или непосредно после сумрака и свитања

## **Одећа**

Веслачи би требало да носе одећу која има рефлексију (као мачје очи) ради боље видљивости.

## **Управљање ризиком**

Важан део процеса процене ризика који се односи на све аспекте веслања је постављање питања „шта ако...“ се догоди одређена ситуација. Које могу бити последице, утицај таквих последица и како се такве последице могу спречити или њихов утицај ублажити? Ово се често описује као предвиђање ситуација. У ситуацијама где би последице могле бити озбиљне, чак и ако се чини да су могућности да се тако нешто деси мале, требало би их избећи или предузети мере да се евентуалне последице ублаже.

Клуб мора да има одговарајућу полису осигурања за своје чланове. Такође, мора бити сигуран да су све активности и послови клуба декларисани на полиси. Ово може укључити и „теам буилдинг“, рекреативно веслање или трке веслача који се баве и рекреативним веслањем, дан отворених врата, и сл. Тест било које тачке осигурања је „Да ли се премија исплаћује за дату активност или ситуацију“. Ситуација може укључивати и родитеље веслача, који нису чланови, али као помагачи раде ван директне контроле тренера...

## Операције

- Возачи моторних чамаца морају бити обучени да могу да контролишу чамац тако да не буду опасност по веслаче и друге учеснике, и морају поседовати дозволу за управљање моторним чамцем.
- Веслање у сумрак или у свитање може бити веома опасно, нарочито тамо где има и моторних чамаца, веслачки чамци не смеју бити на води без навигационе светлосне сигнализације. Скифовима треба обезбедити пратњу тренерског чамца или бар пратњу још једног скифа на тренингу. Превртање чамца приликом тренинга у периоду после сумрака се третира као инцидент у ноћним условима.
- Тренери су одговорни за веслаче. Тренери морају бити добро информисани о безбедоносним процедурама и да се понашају у складу са њима. Тренери би требало да буду упознати са временским прогнозама и да процене временске услове пренего што одлуче, у складу са веслачевим могућностима и способностима, да ли је довољно безбедно да иду на воду.
- Треба узети у разматрање писање дневника излазака на воду, нарочито ако веслач иде сам на воду без надзора тренера. Такође, треба обратити пажњу на враћање чамца на исто место одакле је и узет, како би се могло лако испратити уколико неки чамац није изашао са воде.
- Не треба излазити на воду, када је на важности опасност за излазак малих чамаца на воду, када је јак ветар који проузрокује таласе или ако би се веслач могао наћи на месту јаке олује праћене муњама и грмљавином.
- Клубови морају да обуче веслаче веслачким техникама и додатно да обезбеде надзор тренера и искусних веслача, како би се осигурали да нико из клуба не дође у ризичну ситуацију на води. Ово се нарочито односи на скифисте и млађе категорије, почетнике. Неискусним кормиларима би требало допустити да кормиларе чамцем само у присуству искусног тренера у попуно опремељеном тренерском чамцу и такође би требало да се повинују навигационим правилима и локланим правилима саобраћаја на води. Сви активни учесници би требало да науче и вежбају превртање у чамцу и друге могуће несрећне ситуације.
- Клубови морају да третирају тренирање кормилара и њихову едукацију у веслању и безбедоносним процедурама подједнако важно као и тренирање веслача. Кормилари морају да буду научени како да рукују чамцем, као и да руководе безбедоносном процедуром. Неискусним кормиларима би требало допустити да кормиларе чамцем само у присуству искусног тренера у попуно опремељеном тренерском чамцу и такође би требало да се повинују локалним навигационим правилима.
- Веслачи би требало да пливају 50 м лагано обучени, да се осећају довољно опуштени у води, да не паниче и да умеју да плутају на води. Ако особа не може да испуни ове захтеве из психичких или физичких разлога, када су на

води тренери морају бити упознати са овом чињеницом. Ово се нарочито односи на почетнике и адаптивне веслаче са минимумом употребе ногу и груди

- Сви поклопци на коморама веслачких чамаца морају бити затворени, док су чамци на води, како би сачували способност плутања.
- У случају несреће, веслаче треба упутити да остану уз чамац уместо да покушају да пливају по помоћ. Чамац, сем ако је озбиљно оштећен, може се сматрати сплавом за спасавање. Ако је вода хладна, веслаче треба упутити да се што је више могуће издигну из воде тако што ће тело превући преко окренутог чамца, или ако је потребно преврнути чамац како би могли да се попну што више на њега. Веслаче, такође треба упутити да се два веслача држе веома близу један другог док не буду спашени како би се могли међусобно помагати.
- Кормилари би требало да носе прслук за спасавање све време док су на води, као и тренери и возачи спасилачких чамаца и њихови путници. У прамцу где се налази кормилар, прслук за спасавање несме засметати приликом напуштања чамца.
- Клубови би требало да узму активног учешћа у охрабривању чланова да се потпуно упознају са процедурама спасавања живота и реанимације, присуствовањем курсевима, семинарима и сл. Нарочито је пожељно да Повереник за безбедност из клуба и тренери буду обучени за то.
- Активности клуба на води би требало да су у координацији са осталим корисницима исте водене површине како не би дошло до сукоба интереса и могућности судара или неке друге несреће на води.

### **Хладно време / вода и хипотермија**

Припрема и превенција су есенцијалне у заштити од пропратних утицаја хладног времена и хладне воде.

- Све особе би требало да носе заштитну одећу, одговарајућу условима и њиховим активностима и што је могуће више усклађену за потребе тренинга, са циљем да тело буде суво и да се избегне смањење телесне топлоте.
- У случају када је температура воде 10 степени целзијуса или нижа, или у другим сличним ситуацијама, морају се размотрити посебне мере опреза које препоручује особа из клуба задужена за безбедност. Могућност за додатне мере опреза укључују:
  - Допуштање члановима клуба да изађу на воду, где је то могуће, само ако су праћени чамцем који садржи опрему за спасавање за сваког понаособ;
  - Не дозволити члановима клуба да изађу на воду по екстремним временским условима.

## Потапање у хладној води

- Ако се ваш чамац преврнуо, останите уз чамац. Чамац и весла ће и даље плутати. Трудите се да што је више могуће тело буде ван воде. Не би требало да покушавате да пливате ка обали чак и ако сте одличан пливач. Уколико је ниска температура ваздуха, треба имати на уму да нећете моћи да пливате толико далеко колико иначе можете.
- Ако не можете да исправите чамац, лезите преко њега док помоћ не стигне. Можете се помоћи ногама и тако покренути чамац и приближити га обали. Док сте у хладној води, померајте се што мање, како не би брзо изгубили топлоту и енергију.

Стања индукована хладноћом:

➤ ХИПОТЕРМИЈА	➤ ХИПОТЕРМИЈА
<p><b>Знаци и симптоми:</b></p> <p><i>Када телесна температура падне, рани упозоравајући знаци су:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Осећај хладноће</li><li>• Дрхтавица</li><li>• Неспретност и неразумљив говор</li><li>• Апатија и нерационално понашање</li><li>• Срчани ритам се може успорити</li></ul>	<p><b>Лечење:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Уколико не постоје друге могуће опасности, наставите са утврђивањем да ли је особа у животној опасности и ако јесте одмах пружити прву помоћ</li><li>• Преместити унесрећену особу на топло суво место</li><li>• Заштитите унесрећеног и себе од ветра, кише, хладног и влажног, клизавог тла</li><li>• Избећи вишак активности или покрета</li><li>• Држати унесрећеног у хоризонталном положају</li><li>• Уклонити мокру одећу</li><li>• Утопљавање:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ обавијте га ћебетом или ставите у врећу за спавање и обавијте га термалним ћебетом или слично,</li><li>✓ покријте главу да задржи телесну топлоту.</li></ul></li><li>• Дајте топла пића ако је особа свесна</li><li>• Не давати алкохол</li></ul>

Ове информације нису замена за тренинг прве помоћи. Препоручује се да сви прођу кроз курс прве помоћи.

## Врућина / хипертермија

Као и код хладног времена, припрема и превенција су важне у заштити од утицаја високих температура

- Све особе би требало да носе заштитну одећу одговарајућу за услове и своје активности (укључујући наочаре за сунце,...)

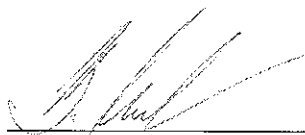
- Користите крему за сунчање са високим заштитним фактором
- Пијте много воде, пре, током и после изложености високим температурама
- Одмах обавестите тренера о било којим симптомима прегревања

Стања проузрокована високим температурама:

<p>➤ <b>ИСЦРПЉИВАЊЕ ПРОУЗРОКОВАНО ВИСОКОМ ТЕМПЕРАУТРОМ</b></p> <p><b>Знаци и симптоми:</b></p> <p><i>Када телесна температура падне, рани упозоравајући знаци су:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осећај топлоте, исцрпљености и слабости</li> <li>• Упорна главобоља</li> <li>• Жеђ и мучнина</li> <li>• Вртоглавица и слабост</li> <li>• Умор</li> <li>• Убрзано и плитко дисање</li> <li>• Бледа, хлада, опуштена кожа</li> <li>• Брз, слаб пулс</li> </ul> <p><b>Лечење:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положите унесрећеног да легне</li> <li>• Померите унесрећеног да лежи на хладном месту где има циркулације ваздуха</li> <li>• Опустите одећу</li> <li>• Уклонте вишак одевних предмета</li> <li>• Пребрисати тело хладном водом</li> <li>• Дати течности да пије</li> <li>• Потражити медицинску помоћ ако: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Унесрећени повраћа</li> <li>✓ Ако се унесрећени не опоравља брзо</li> </ul> </li> </ul>	<p>➤ <b>ТОПЛОТНИ УДАР</b></p> <p><b>Знаци и симптоми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Висока телесна температура</li> <li>• Поцрвенела кожа</li> <li>• Изиритираност и психичка конфузија може напредовати до напада и губљења свести</li> <li>• Вртоглавица и сметње на виду</li> <li>• Главобоља, мучнина или/и повраћање</li> </ul> <p><b>Лечење:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ставити хладна паковања или лед на врат, препоне или испод мишке</li> <li>• Прекрити тело мокрим чаршавима</li> <li>• Позвати хитну помоћ</li> <li>• Ако је унесрећени свестан дати течност да пије</li> </ul> <p><b>Упозорење</b></p> <p>Топлотни удар је потенцијално смртоносно стање. Ова информација није замена за курс прве помоћи!</p>
---	---

У Београду, 21.02.2017.године

За Извршни одбор Веслачког савеза Србије



Виктор Николић  
Председник

