

*Nada Grčić-Zubčević*  
*Vinko Mijočević*  
*Maja Odak*  
*Ana Bodiš*

## MJERE SIGURNOSTI I SPAŠAVANJE U KAJAKAŠTVU

### 1. PROBLEM

Sportska aktivnost kajaka, kanua, veslanja kao i ostalih sportova na vodi odvija se u vodenom mediju i prirodnom okruženju koji često može biti nepredvidiv. Discipline u kajakaštvu se globalno mogu podijeliti na kajakaštvo na mirnoj vodi i kajakaštvo na divljoj vodi ([www.kajak.hr](http://www.kajak.hr)). U ovom radu osvrnut ćemo se samo na osnove sigurnosti i spašavanja u kajakaštvu na mirnoj vodi.

Iako sam pojam „mirna voda” djeluje bezazleno, voda može predstavljati potencijalnu opasnost sportašu koji nije dovoljno iskusan i siguran u osnovama kajakaškog sporta. Voda kao i vanjski faktori nerijetko dovode do opasnih situacija i prevrtanja čamca. Vanjskim faktorima podrazumijevamo prije svega meteorološke prilike, karakteristike vode i karakteristike okoline u kojoj se aktivnost odvija. Sportaši često treniraju u raznim vremenskim prilikama kao što su kiša, vjetar, jako sunce, visoka ili niska temperatura i vlažnost zraka. Vjetar, često prisutan na otvorenoj vodi može uzrokovati valove koji i vrhunskim kajakašima i kanuistima stvaraju probleme u balansiranju čamca, a kod početnika vrlo često uzrokuju prevrtanje čamca.



Zato s mjerama sigurnosti treba započeti onoga trenutka kada se planira kajakaška aktivnost. Svaki trener mora preuzeti potpunu odgovornost za svoje sportaše prilikom treninga ili bilo kojeg boravka sportaša na vodi i uz vodu, a osobito kod rada s početnicima.

## 2. MJERE SIGURNOSTI

Pravila Međunarodne kajakaške federacije za natjecanja na mirnim vodama ne propisuje niti zabranjuje korištenje osobne opreme za plutanje, koju obično naziva opremom za očuvanje života. Kako se natjecanja na mirnoj vodi uglavnom održavaju na kratkim dionicama i uređenim kajakaškim stazama uz nazočnost sudaca u čamcima i čamaca za spašavanje, sportaši ne koriste opremu za plutanje (prsluk). Međutim, u svim Pravilnicima o održavanju natjecanja na mirnim vodama Hrvatskog kajakaškog saveza propisana je i osoba odgovorna za sigurnost natjecatelja i natjecanja. U svakom trenutku ne samo osoba za sigurnost provedbe natjecanja, već i vođe ekipa, a preko njih i njihovi sportaši, moraju znati gdje je stacionirano vozilo hitne pomoći i liječnička služba, spasilački čamci (obično na startu i cilju, a prema potrebi i na ostalim dijelovima staze prema sigurnosnoj procjeni). Stoga i u svim pravilnicima piše da je za vrijeme održavanja natjecanja, organizator natjecanja dužan u objektima gdje se održavaju natjecanja organizirati redarsku i spasilačku službu (Mijočević, 2003.).



### Osnovna oprema

Prvo pravilo sigurnosti svakog sportaša je poznavanje svoje opreme. Čamac treba biti adekvatan uzrastu sportaša tako da im ne bude pretežak, prelagan ili premalen. Lagani čamac može biti opasan uz velike valove i lako se može prevrnuti. Također, svaki sportaš treba provjeriti jesu li sjedalo i uporišta stopala sigurno pričvršćena i na pravom mjestu. Veslo treba provjeriti da slučajno nije napuklo i da nema oštećenja.

U radu s početnicima, obvezno s djecom ispod 13 godina, kojima ravnoteža i samopouzdanje još nisu zadovoljavajući, a voda je hladna i prisutna opasnost od prevrtanja, treba uvijek koristiti prsluk za spašavanje koji će im dati dodatnu sigurnost. Zaštitni prsluk treba biti odgovarajuće veličine i plovnosti te po mogućnosti žarke boje. Kvalitetni prsluci imaju mogućnost smanjivanja putem remenčića s kojima ga treba prilagoditi tijelu sportaša. Prsluci ne smiju sputavati kretnje ekstremitetima kod

veslanja niti kod plivanja. Početnicima se preporuča i zviždaljka koju će nositi oko vrata te u slučaju prevrtanja mogu pozvati pomoć.

Odjeća koju nose sportaši treba biti praktična i adekvatna godišnjem dobu, vremenskim prilikama, te trajanju i intenzitetu veslanja. Odjeća ima svrhu da zaštiti veslača od izloženosti hladnoći ili vrućini. Općenito je pravilo da ona bude mekana, udobna, lagana i porozna, koja omogućuje isparavanje znoja bez kondenzacije s unutrašnje strane. U hladnim uvjetima sportaši često koriste i tzv. „špric deku” (hrvatski krovnicica - Mijočević, 2010.) preko otvora kajaka koja također zadržava toplinu tijela.



### **Znanje plivanja**

Osnovni uvjet da bi se počelo s obukom u kajakaštvu je da polaznik zna dobro plivati. Iako se većina polaznika, pa i njihovih roditelja, pri upisu na ispunjenom obrascu izjasne da znaju plivati i da nemaju zdravstvenih problema koji bi ih sprječavali za sigurno bavljenje ovom aktivnošću, obvezna je provjera znanja plivanja u vodenoj sredini i površini na kojoj se provodi poduka, kao i liječnički pregled kod nadležne institucije.

Nije dovoljno samo znati dobro plivati, tj. zadovoljiti usvojeni kriterij znanja plivanja od preplivavanja 50 metara, već se treba znati i dobro snalaziti u vodi u nenadanim situacijama. Zbog toga se preporuča sljedeći test: boravak i kretanje u vodi potpuno obučen u sportskoj odjeći 10 minuta; plivanje 50 metara; oblačenje u vodi prsluka za spašavanje; penjanje iz vode u kajak/kanu (Szanto i Henderson, 2004.).

### **Hipotermija**

Padom u hladnu vodu sportaš može doživjeti hipotermiju. To je stanje pothlađenosti i nastaje kada organizam gubi više topline nego što je može proizvesti, pa temperatura tijela pada ispod 35°C. Nagli ulazak u hladnu vodu izaziva smetnje disanja, paniku i brzi umor. Zbog umora mišićna aktivnost se smanjuje i tjelesna

temperatura dalje pada. Čimbenik koji povećava problem je i dehidracija. Szanto (2004.) navodi kako kod boravka u vodi temperature 0°C nesvijest nastupa za manje od 15 min, kod 0 - 4,4°C za 15 - 30 minuta, kod 4,4 – 10°C za 30 – 60 minuta, a kod 10 – 15,5°C nakon 1 – 2 sata. Ukoliko sportaš i pliva u tako hladnoj vodi vrijeme nastupanja nesvijesti se može i smanjiti. Potrebno je znati da ljudsko tijelo u vodi gubi toplinu oko 25 puta brže nego na zraku iste temperature.

Važno je zato sportaše i ostale korisnike vodenih sportova upoznati s jednostavnom tehnikom koja može produžiti vrijeme boravka u hladnoj vodi i preživljavanja za 36–65%, ovisno o tome kako su odjeveni. Tehnika se sastoji u zauzimanju položaja „fetusa” i održavanju glave i vrata iznad vode. Osobi koju se izvadi iz hladne vode treba odmah skinuti mokru odjeću, obući suhu odjeću i utopli je te joj dati topli napitak (nikako kavu ili alkohol).

### Prevenција

Kajak čamci, a pogotovo kanu čamci, su vrlo nestabilni, te je kod početnika dug period učenja osnovne ravnoteže koja je preduvjet za sigurno veslanje. Treneri trebaju poučiti svoje početnike da je prevrtanje normalni dio učenja ovoga sporta i da se zbog toga ne trebaju osjećati neugodno niti se izrugivati drugima u takvoj situaciji. Kako je svako prevrtanje ipak stres početnicima, potrebno je posebno vježbati situacije svih mogućih prevrtanja i uz to u raznim uvjetima.

Vježbanje uspostavljanja ravnoteže u čamcu i prevrtanje prvo bi trebalo vježbati u bazenu. Prevrtanje treba vježbati u plićoj vodi, tako da pri ispadanju iz čamca početnik može stati na dno bazena. Zatim treba vježbati prevrtanje s i bez prsluka, te nakon toga u dubokoj vodi. Kod svih vježbi trener treba biti u bazenu i pomagati početniku.

Nakon vježbi u bazenu prelazi se s vježbanjem uspostavljanja ravnoteže i prevrtanja u prirodnom okolišu, tj. tamo gdje će se održavati škola kajaka. Prije ulaska s čamcem u vodu, početnici trebaju upoznati obalu, način ulaženja u vodu i



dubinu vode. Voda u prirodnom ambijentu, rijekama i jezerima često je mutna pa treba dobro upoznati dubinu vode, eventualne prepreke pod vodom i mogućnost izlazaka iz nje na cijelom području gdje će se održavati trening. Vježbe prevrtanja u početku treba raditi u plitkom dijelu kraj obale, a kasnije i u dubokoj vodi uz obveznu nazočnost trenera.

### 3. NAČINI SPAŠAVANJA

U svim sportovima na vodi uvijek se događaju prevrtanja čamca ili drugog plovila. Radi sigurnosti u takvim situacijama, kao što je već navedeno, sportaše treba prije svega obučiti kako se trebaju ponašati u takvim situacijama. Naime, i čamac se može oštetiti ukoliko se ne poznaje ispravna tehnika spašavanja sebe i svoje opreme. Pravilnim postupcima spašavanje može biti izvedeno sigurno i bez opasnosti za sportaša i opremu. Dalje će biti navedeni samo osnovni i najčešći načini spašavanja.

#### **Samospašavanje**

Kada početnik izgubi ravnotežu u kajaku ili kanuu dolazi do prevrtanja i ispadanja u vodu. Prilikom takve nezgode kajaci se također prevrnu dok kanui najčešće ostanu uspravljeni. Nakon što sportaš ispadne u vodu treba što prije uhvatiti veslo, doplivati do čamca i uhvatiti se za njega. Čamac treba pokušati staviti u ispravan položaj bez obzira na vodu koja je ušla u njega. Ostavljanjem čamca u prevrnutom položaju on će se i dalje puniti vodom i ukoliko se potpuno ispuni vodom može i potonuti.

U ispravljenom čamcu uvijek ostane vode te on postaje težak i slabo plovao. Sportaš nakon ispravljanja čamca treba veslo staviti u čamac i ostati miran, držeći se za krmu ili preko čamca do dolaska pomoći. Ukoliko u blizini nema pomoći treba plivati do obale gurajući čamac za krmu i usmjeravajući ga prema obali. U svakom slučaju uvijek treba ostati uz čamac koji sada služi kao plutajuće sredstvo koje sportaša drži na površini vode i povećava mu sigurnost što je pogotovo važno, ako



treba preplivati veću udaljenost. Ostajanje sportaša uz čamac daje i veću uočljivost, što je bitno na površinama gdje prometuju i motorni čamci koji mogu naletjeti na sportaša, a s druge strane kako bi se lakše uočio sportaš i priteklo mu se u pomoć.

### **Spašavanje uz asistenciju**

Asistencija kod spašavanja zasigurno je poželjniji način spašavanja. Najlakši i najsigurniji način je pomoću spasilačkog motornog čamca. Spasilački čamac se sportašu u vodi treba približavati polako, te s čamca s njim uspostaviti verbalni kontakt s upozorenjem da se ne približava previše spasilačkom čamcu. Opasno je biti blizu motornog čamca dok mu radi motor, stoga kod dolaska do sportaša motor treba ugasiti kao bi se i propeler zaustavio. Spasilački čamac treba dovesti paralelno s prevrnutim čamcem, kako bi se sportaš mogao tada uhvatiti za spasilački čamac i kako bi mu se pomoglo popeti u čamac. Spasioci prevrnuti čamac prazne od vode i vuku ga ili nose (voze) sa sobom do obale.



Prevrnutom sportašu može pomoći i drugi iskusni kajakaš koji se nalazi u vodi u svojem čamcu. Hvatajući prevrnuti čamac za vrh, podižući ga i okrećući može isprazniti veći dio vode iz čamca. Zatim ga prislanja uzdužno uz svoj čamac, veslima poprijeko oba čamca uspostavlja stabilnost kako bi se sportaš iz vode mogao ponovo popeti u svoj čamac. Ovaj postupak je vrlo težak i mogu ga izvesti samo iskusni sportaši.

### **Pražnjenje čamca**

Dolaskom na obalu iz čamca treba isprazniti vodu. Ukoliko je moguće, to se lakše može izvesti u plitkoj vodi nego s obale ili pontona. Uhvati se čamac za vrh, vrh se malo potopi u vodu kako bi se voda slila u taj kraj čamca, nakon toga se vrh podigne iz vode u zrak uz okretanje čamca naopako kako bi voda mogla isteći iz njega. Postupak se ponovi nekoliko puta kako bi se čamac potpuno ispraznio. Prazan čamac je sada lakše izvaditi na obalu ili ponton.



#### 4. ZAKLJUČAK

Kajakaškoj struci interes je omasoviti ovaj nadasve lijep sport, približiti ga populaciji građanstva i upoznati ju s osnovama kajakaštva. Stoga, da bi se polaznici ili sportaši ugodno i sigurno osjećali trenirajući ovaj sport, na vrijeme ih treba adekvatno educirati, i kroz to upoznati s opasnostima prilikom prevrtanja čamca.

Također, trebaju prethodno upoznati vodu i vodene površine na kojima će provoditi aktivnosti. Upozoriti ih da veslaju samo danju i kad je dobra vidljivost jer magla, a posebno na moru, krije velike opasnosti. Izbjegavati veslanje kada je jako hladno, za vrijeme oluje ili jakog pljuska. Uvijek veslati pažljivo, izbjegavati dugotrajno veslanje po velikoj vrućini i nikada ne veslati sam, uvijek u društvu barem jednog sportaša ili rekreativca koji može priskočiti u pomoć u slučaju opasnosti.

Za vrijeme provedbe poduke ili treninga, trener prvi dolazi na mjesto provedbe, a zadnji ga napušta. Kod natjecanja, kada su sportaši pri maksimalnom naporu za ostvarivanje što boljeg plasmana treba strogo poštivati propisane mjere sigurnosti, jer vrhunskom sportašu nakon izveslane utrke treba nekoliko minuta i na pontonu da povрати snagu, a u slučaju prevrnuća u takvom stanju i gutanja vode, odlučujuće su sekunde u brzini pružanja pomoći.

#### 5. LITERATURA

1. Szanto, C. (2004.). Natjecateljska kanuistika. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
2. Szanto, C., D. Henderson (2004.). Flatwater Racing, Level 1, Beginning Coach. Madrid: International Canoe Federation.
3. Mijočević, V. (2003.). Elaborat o sustavu, uvjetima i organizaciji sportskih natjecanja u kajakaškom sportu Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kajakaški savez.
4. Mijočević, A. (2010.). Englesko-hrvatski i hrvatsko-engleski rječnik kajaka i kanua. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. <http://www.kajak.hr/>