

VARNOST NA TRENINGIH V KAJAKU IN KANUJU

Interno gradivo za trenerje (tekmovalni klubi in reprezentanca)

Vsebina

1. Vloga in odgovornost trenerja.....	4
• Odgovornost za varnost	4
• Prilagajanje skupini.....	4
• Odločanje pod pritiskom.....	4
2. Organizacija varnega treninga.....	4
• Analiza lokacije	4
• Razdelitev skupine.....	4
• Vzpostavitev varnostnega sistema	4
3. Upravljanje tveganj	4
• Nprekinjena ocena tveganja.....	4
• Ključni dejavniki tveganja.....	4
• Odločanje (go/no-go)	4
4. Oprema trenerja in skupine.....	5
• Obvezna osebna oprema	5
• Reševalna oprema trenerja.....	5
• Redni pregledi opreme	5
5. Reševanje	5
• Uporaba reševalne vrvi.....	5
• Koordinacija več reševalcev	5
• Prioritete reševanja.....	5
6. Komunikacija.....	5
• Standardizirani signali	5
• Jasna navodila.....	5
• Kontrola skupine	5
7. Posebnosti okolij.....	5
• Divja voda.....	6
• Morje	6
• Slalomska proga.....	6
8. Protokoli treninga.....	6
• Pred treningom (obveščanje tekmovalcev o treningu).....	6
• Med treningom (nadzor).....	6

• Po treningu (analiza)	6
9. Kontrolni seznam trenerja	6
• Oprema	6
• Razmere	6
• Skupina	6
• Plan B	6

1. Vloga in odgovornost trenerja

Trener je neposredno odgovoren za varnost, organizacijo in odločanje na treningu.

- **Odgovornost za varnost**
Trener nosi neposredno in končno odgovornost za varnost vseh udeležencev na treningu. To vključuje stalno spremljanje razmer, vedenja skupine in pravočasno ukrepanje ob zaznavi tveganja.
- **Prilagajanje skupini**
Trening mora biti vedno prilagojen znanju tekmovalca – individualiziran znotraj skupine. Tudi v tekmovalnem okolju varnost nikoli ne sme biti podrejena rezultatu ali intenzivnosti treninga.
- **Odločanje pod pritiskom**
Trener mora biti sposoben hitro in jasno sprejemati odločitve, tudi pod stresom. Ključna je pripravljenost na prekinitev treninga, spremembo plana ali evakuacijo skupine.

2. Organizacija varnega treninga

Vsak trening mora biti vnaprej načrtovan glede na lokacijo, razmere in cilje.

- **Analiza lokacije**
Pred začetkom treninga trener analizira teren, tok, ovire, vremenske pogoje in možnosti izstopa. Posebej pomembno je prepoznati kritične točke na progi.
- **Razdelitev skupine**
Skupina mora biti razdeljena glede na tehnično znanje, izkušnje in fizično pripravljenost. Nehomogene skupine bistveno povečujejo tveganje.
- **Vzpostavitev varnostnega sistema**
Trener določi pozicije varovanja, komunikacijske metode in protokole za reševanje. Vsak član mora poznati svojo vlogo.

3. Upravljanje tveganj

Trener stalno ocenjuje tveganje glede na verjetnost in posledice.

- **Neprekinjena ocena tveganja**
Tveganje se ne ocenjuje samo na začetku, ampak ves čas treninga. Trener mora stalno prilagajati odločitve glede na spremembe razmer.
- **Ključni dejavniki tveganja**
Vreme, vodostaj, temperatura vode, utrujenost skupine in oddaljenost od pomoči so ključni elementi, ki vplivajo na varnost.
- **Odločanje (go/no-go)**
Trener mora jasno določiti mejo, kdaj trening še poteka in kdaj se prekine. Odločitev mora biti konservativna.

4. Oprema trenerja in skupine

Oprema mora biti obvezno preverjena pred vsakim treningom.

- **Obvezna osebna oprema**
Vsak udeleženec mora imeti pravilno nameščen rešilni jopič, čelado (na divji oz. tekoči vodi) in ustrezna oblačila glede na razmere.
- **Reševalna oprema trenerja**
Trener mora imeti vedno dostop do reševalne vrvi, noža, komunikacijskega sredstva in osnovne prve pomoči.
- **Redni pregledi opreme**
Pred vsakim treningom se preveri stanje opreme (vesla, čolni, osebna oprema,...), saj okvara lahko pomeni resno tveganje.

5. Reševanje

Reševanje mora biti hitro, organizirano in trenirano.

- **Uporaba reševalne vrvi**
Reševalna vrv mora biti uporabljena hitro, natančno in kontrolirano. Napačna uporaba lahko dodatno ogrozi situacijo.
- **Koordinacija več reševalcev**
Pri zahtevnih situacijah mora trener organizirati več oseb, določiti vloge in voditi reševanje.
- **Prioritete reševanja**
Vedno velja: življenje > skupina > oprema.
Trener mora to jasno upoštevati pri vseh odločitvah.

6. Komunikacija

Jasna komunikacija je ključna za varnost.

- **Standardizirani signali**
Uporaba vnaprej dogovorjenih vizualnih in zvočnih signalov omogoča hitro in jasno komunikacijo.
- **Jasna navodila**
Navodila morajo biti kratka, razumljiva in pravočasna.
- **Kontrola skupine**
Trener mora imeti ves čas pregled nad skupino in vedeti, kje se nahaja vsak posameznik.

7. Posebnosti okolij

Različna okolja zahtevajo različne pristope.

- **Divja voda**
Poudarek na tokovih, ovirah in hitrem reševanju. Reakcijski čas je kratek.
- **Morje**
Glavni dejavniki so veter, valovi in orientacija. Razdalje so večje, reševanje počasnejše.
- **Slalomska proga**
Visoka frekvenca ponovitev pomeni večjo verjetnost napak. Potrebna je stalna kontrola.

8. Protokoli treninga

Vsak trening ima tri faze.

- **Pred treningom (obveščanje tekmovalcev o treningu)**
Trener predstavi cilje, razloži nevarnosti in določi pravila.
- **Med treningom (nadzor)**
Stalno spremljanje skupine, razmer in izvajanja vaj.
- **Po treningu (analiza)**
Analiza napak, varnostnih situacij in izboljšav.

9. Kontrolni seznam trenerja

Trener mora pred vsakim treningom preveriti:

- **Oprema**
Ali imajo vsi ustrezno in delujočo opremo?
- **Razmere**
Ali so pogoji primerni za načrtovan trening?
- **Skupina**
Ali je skupina sposobna izvesti trening?
- **Plan B**
Ali obstaja jasen rezervni scenarij?