

# Bezpieczeństwo nad wodą – postępowanie w sytuacjach nagłych



# Przyczyny utonięć

Najczęstszą przyczyną utonięć jest lekceważenie żywiołu jakim jest woda.

- *przeliczenie się z własnymi siłami*
- *przecenianie własnych umiejętności pływackich,*
- *niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,*
- *niewiedza o właściwym zachowaniu się w nietypowych sytuacjach,*
- *nieznajomość przepisów albo ich nieprzestrzeganie,*
- *pływanie w wodzie o zmiennej temperaturze,*
- *pływanie bezpośrednio po posiłku, a także spożytym alkoholu.*

Przyczynami utonięć mogą być także:

- *zimne prądy,*
- *wiry,*
- *wywracanie się jednostek wodnych*
- *przykurcze*

# Wstrząs termiczny

Wstrząs termiczny – jest to gwałtowne obkurczenie się powierzchniowych naczyń krwionośnych, na skutek szybkiej zmiany temperatury i stanu skupienia, w której znajduje się organizm.



# Wstrząs termiczny

- Najczęstszymi okolicznościami sprzyjającymi powstawaniu wstrząsu termicznego są przede wszystkim:
  - zły stan zdrowia,
  - wchodzenie do wody podczas krwawienia miesięcznego,
  - zmęczenie i niewyspanie,
  - spożycie nawet najmniejszej ilości alkoholu,
  - nieprzystosowanie organizmu do nagłych zmian temperatury,
  - gwałtowne i niespodziewane zetknięcie się z wodą na skutek: potrącenia, wepchnięcia, wywrócenia się łodzi, zmiany miejsc na małych łodziach i kajakach, siedzenia na rufie kajaka lub pływania i opalania się na materacach napełnianych powietrzem oraz przeciążenia łodzi.

# Oziębienie organizmu w wodzie

- Nadmierne oziębienie organizmu wpływa na gorsze ukrwienie ośrodkowego układu nerwowego, co upośledza jego funkcje. Objawami nadmiernego oziębienia są dreszcze i skurcze mięśni twarzy, których skutkiem jest szcęknięcie zębami. Równocześnie oddech staje się przyspieszony, wzrasta ciśnienie krwi i szybciej zaczyna pracować serce. Ciało blednie na skutek odpłynięcia krwi z powierzchniowych naczyń krwionośnych do naczyń głębokich.
- Jeśli zauważysz objawy z powyższego podpunktu natychmiast przerwij pływanie i wyjdź z wody, wytrzyj się do sucha, zmień mokry strój pływacki na suchy, okryj się kocem lub ubierz się i jeżeli jest to możliwe - wypij szklankę gorącej, dobrze osłodzonej herbaty. W żadnym jednak przypadku nie używaj alkoholu.
- Lekceważenie tych objawów może doprowadzić do odruchowego skurczu naczyń krwionośnych, powodującego niedotlenienie mózgu, zemdlenie, a nawet śmierć.



# Skurcz

- W wodzie może ulec obkurczeniu jeden mięsień lub ich grupa. Cechą charakterystyczną skurczu jest równomierne i długo utrzymujące się bolesne napięcie kurczącego się mięśnia, uniemożliwiające jakikolwiek ruch. Skurcze wywołuje i sprzyja ich powstawaniu zimno, które powoduje zwężenie naczyń krwionośnych i upośledzenie odprowadzania produktów przemiany materii do właściwych ośrodków. Najbardziej narażone na skurcz są mięśnie wykonujące największą pracę, a więc najmocniej rozgrzane, i mięśnie mieszczące się blisko powierzchni ciała czyli najszybciej narażone na zimno.



# Skurcz

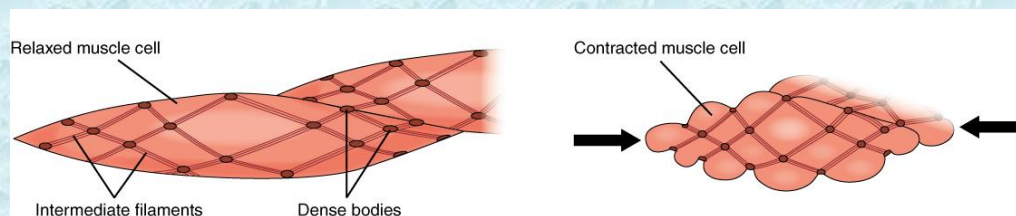
Powstawaniu skurczów sprzyjają również:

- zmęczenie, które ogranicza wydolność, a tym samym adaptację organizmu do zmienionych warunków pracy w środowisku wodnym,
- obecność alkoholu we krwi, który denaturując białko będące jednym ze składników komórek i tkanek naszego ciała, tym samym uniemożliwia normalne funkcjonowanie organizmu, ograniczając jego wydolność,
- pływanie po spożyciu obfitego posiłku, ponieważ wydolność organizmu skoncentrowanego na procesie trawienia jest ograniczona,
- napłynięcie na zimne prądy.



# Skurcz

Skurcz mięśniowy w wodzie jest często przyczyną tonięcia, a nawet utonięcia, gdy pływający zachowuje się nieodpowiednio albo nie zna sposobu uwolnienia się od skurczu. Osobom mającym skłonności do skurczów zaleca się, aby nie wy pływały daleko od brzegu, lecz tylko na taką odległość i głębokość, aby w razie wystąpienia skurczu mogły swobodnie stanąć na dnie zbiornika wodnego. W przypadku tej dolegliwości, w zależności od miejsca, w którym nastąpił skurcz, należy postępować w niżej przedstawiony sposób.



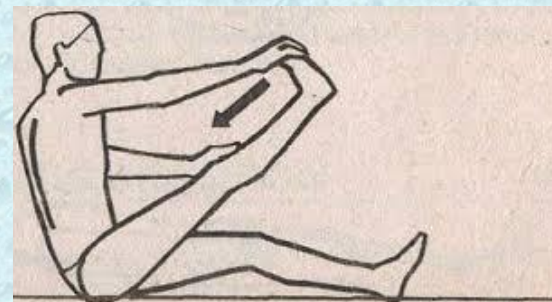
# Skurcz

## a) Skurcz śródstopia:

w wodzie - ułożyć ciało na piersiach, zginać i prostować stopę w stawie skokowym, na brzegu - w siadzie, zginać i prostować rękami stopę uszkodzonej nogi.

## b) Skurcz stopy i łydki:

w wodzie - ułożyć ciało na grzbiecie, ująć jedną ręką palce uszkodzonej nogi i przyciągnąć mocno stopę do siebie, naciskając równocześnie drugą ręką kolano tej nogi. Następnie puścić i rozluźnić nogę. Czynności te powtarzać aż do całkowitego ustąpienia dolegliwości, na brzegu - w siadzie, postępować z uszkodzoną nogą podobnie jak w wodzie lub stojąc unosić się na palcach i opuszczać aż do ustąpienia przykurczu.



# Skurcz

## c) Skurcz uda:

w wodzie i na brzegu - ułożyć ciało na grzbiecie, objąć ręką podudzie poszkodowanej kończyny i przyciągnąć ją mocno do pośladków. Następnie puścić uchwyt i wyprostować nogę. Postępować tak na zmianę. W przypadku przykurczu mięśni obu ud ująć oburącz podudzia i mocno przyciągać je do pośladków. Następnie wyprostować nogi i powtarzać te czynności aż do ustąpienia skurczu.



# Skurcz

d) Skurcz mięśni brzucha lub żołądka:

w wodzie i na brzegu - ułożyć ciało na grzbiecie, ująć oburącz podudzia nóg ugiętych w stawach kolanowych i biodrowych i mocno przyciągać do brzucha i klatki piersiowej, a następnie prostować je i te czynności powtarzać na zmianę.

e) Skurcz palców rąk:

w wodzie i na brzegu - przyjąć jak najwygodniejsze położenie ciała. Skurcze te są mniej niebezpieczne, ponieważ można płynąć dalej bez specjalnego ryzyka. Aby się jednak ich pozbyć, należy mocno zaciskać pięści i następnie prostować palce, rozstawiając je jak najszerzej.



# Skurcz

## f) Skurcz krtani:

jest to najniebezpieczniejszy ze skurczów, ponieważ krtani i jej okolice są miejscem wstrząsoroдным i skurcz może spowodować odruchowe zatrzymanie pracy serca. Skurcz ten objawia się silnym bólem w okolicy krtani i niemożnością oddychania.



Przyczyny występowania są dwójakiego pochodzenia: wewnętrznego i zewnętrznego. W pierwszym przypadku skurcz jest rezultatem odruchu organizmu zatrutego własnym dwutlenkiem węgla i może wystąpić podczas długotrwałego i częstego nurkowania. W drugim przypadku skurcz jest wywołany szkodliwym podrażnieniem miejscowym, np. zachłyśnięciem się po przedostaniu się wody do krtani.

**W razie skurczu krtani należy, podobnie jak w każdym przypadku w wodzie, zachować spokój i postępować w niżej podany sposób:**

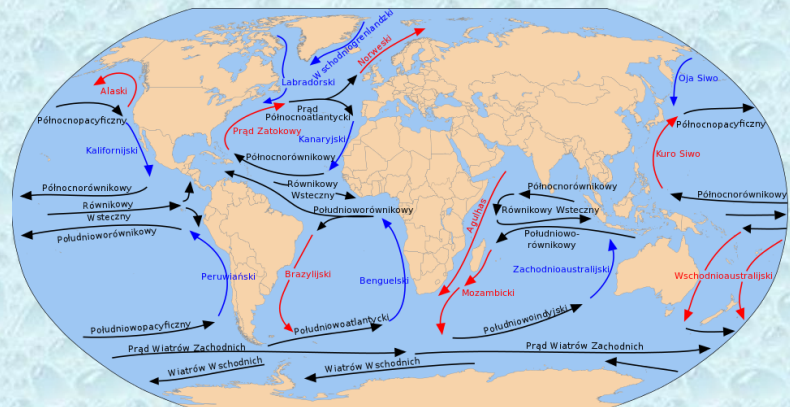
- Podczas nurkowania wykonać ruchy jak przy przełykaniu. Po kilku takich "przełknięciach" napięcie krtani zmniejszy się na tyle, że będzie można wykonać wydech. W trakcie wykonywania tych czynności kierować się spokojnie na powierzchnię wody.
- Znajdując się na powierzchni wody rozluźnić się i ułożyć na grzbiecie, skośnie do powierzchni. Nogami wykonywać naprzemianstronne ruchy w dół i w górę, co pozwoli na utrzymywanie się w dogodnej pozycji. Głowę odchylić nieco w tył i palcami jednej ręki - wskazującym i kciukiem - rozcierać okolice krtani w górę i w dół. Drugim ramieniem wykonywać w wodzie tuż przy udzie niewielkie ruchy falujące. W trakcie tych czynności usuwać wodę z przełyku kaśaniem, chrząkaniem i wypluwaniem. Bardzo skuteczne jest również ułożenie obu ramion wzdłuż głowy, na ładzie unieść ramiona do góry i chrząkać.

# Zimne prądy

Zimne prądy występują blisko zapór wodnych i w miejscach podziemnych dopływów oraz w wodach morskich.

Nie są one niebezpieczne dla pływaka, jeżeli:

- *zachowa całkowity spokój,*
- *położy się na wodzie równoległe do jej powierzchni,*
- *będzie płynął wolniej niż przed ich napłynięciem,*
- *nie zwiększa prędkości płynięcia.*



# WIRY

Wiry powstają na skutek obracającej się wody, która tworzy leje o różnym kącie i sile działania. Tam gdzie występują kąpiel jest zakazana, ale płynąc w pław nie zawsze możemy je zauważyć.

Jeśli znajdziesz się w strefie słabych wirów:

- *połóż się płasko i płyn na piersiach,*
- *pracuj bardzo mocno nogami i rękami,*
- *płyn kraulem lub żabką*



Jeśli znajdziesz się w strefie silnych wirów, powinieneś:

- *wykonać głęboki wdech,*
- *zejść pionowo pod wodę i odbić się od dna (jeżeli głębokość w tym miejscu na to pozwala) lub intensywnymi ruchami wydostać się w bok (skośnie) z miejsca działania wiru.*
- *Następnie należy odплыnąć pod wodą jak najdalej od niebezpiecznego miejsca.*

# WYWRÓCENIA JEDNOSTEK PŁYWAJĄCYCH

Korzystając z jakiegokolwiek jednostki pływającej, należy założyć na siebie pas lub kamizelkę ratunkową, kapok lub inny środek zabezpieczający i postępować tak, aby nie wpaść do wody lub nie spowodować wywrócenia się tej jednostki pływającej.

Niedopuszczalne jest między innymi:

- *wiosłowanie siedząc na rufie kajaku,*
- *przeciążanie łodzi,*
- *wychylanie się,*
- *zbliżanie się do przepływających większych statków, łodzi motorowych lub żaglowych,*
- *pływanie na wartkich rzekach.*



Wywrócony kajak, łódź, rower wodny w zasadzie nie toną, dlatego dla uniknięcia nieszczęśliwego wypadku, należy postępować w sposób niżej opisany:

- *po wpadnięciu do wody i wynurzeniu się natychmiast chwycić za wystające części jednostek pływających;*
- *nie oddalaj się od niej (najwięcej wypadków jest podczas płynięcia wpraw w drodze do brzegu);*
- *przelicz stan osobowy załogi (rozdaj sprzęt ratunkowy i pomocny wszystkim członkom załogi);*
- *rozpocznij poszukiwanie niewidocznych osób, które mogły się np. zaklinować w żaglach, stracić przytomność po uderzeniu o sprzęt;*
- *nie rozbieraj się w wodzie i próbuj wchodzić na wywróconą jednostkę; wołaj o pomoc przeptywające sąsiednie jednostki.*
- *Wywrócona jednostka jest lepiej widoczna w wodzie niż człowiek, toteż można ją opuścić tylko i wyłącznie wtedy, kiedy silny prąd znosi ją np. na zakotwiczone statki, barki, pomosty, bardzo silne wiry, młyny wodne, tamy, śluzy oraz po wyraźnym stwierdzeniu, że łódź tonie.*

# Ratowanie osób tonących

- Nigdy nie wskakuj za osobą tonącą jeżeli nie jesteś wykwalifikowanym ratownikiem.
- Wykorzystaj np. koło, rzutkę ratowniczą, materac, piłkę oraz inne przedmioty które nie toną, rzucając w kierunku tonącego, możesz podać np. kawałek linki, gałęzi, parasol, jeżeli osoba tonąca jest blisko brzegu.
- Jeśli posiadasz telefon komórkowy, powiadom służby ratownicze.
- Użyj łodzi lub innego sprzętu pływającego by dotrzeć do poszkodowanego
- Jeśli wejście do wody jest konieczne weź ze sobą przedmiot unoszący się nad wodą



Materiał przygotowany przez  
mgr Ilonę Abramczyk - pielęgniarkę szkolną,  
w ramach programu:

**ZDROWY UCZEŃ**