

Przyjemna aura i zielone tereny nakłaniają nas do tego aby spędzić czas aktywnie nad wodą, czy to w ramach plaż kąpieliskowych czy też żeglując. Ruch i świeże powietrze to idealni terapeuci dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdego człowieka. Aby jednak wrócić z wypoczynku zgodnie z planem i w pełni zregenerowanymi siłami należy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa i zdrowym rozsądku.

**Co roku podczas okresu letniego z powodu nierozwagi, braku wiedzy i wyobraźni dochodzi do wypadków, w których toną ludzie.**

Zasady bezpieczeństwa nad wodą i w wodzie:

**NIE WCHODZIĆ DO WODY W MIEJSCACH GDZIE JEST WIDOCZNY ZAKAZ KĄPIELI ORAZ W MIEJSCACH NIESTRZEŻONYCH – STWARZA TO SYTUACJĘ PODWYŻSZONEGO RYZYKA UTRATY ŻYCIA LUB ZDROWIA.**

1/. Nagłe wpadnięcie do wody jest bardzo niebezpieczne - człowiek pod wpływem nagłego bodźca termicznego - zimna, wykonuje odruchowy, głęboki wdech - można sprawdzić na sobie, wchodząc pod zimny prysznic - jeżeli ten wdech wykona po zanurzeniu, pod wodą - może utonąć!

2/. Jeżeli jednak zdarzy się nagłe wpadnięcie do wody - należy starać się zatkać ręką usta i nos - aby "przełamać" odruch i uchronić się od wciągnięcia wody do dróg oddechowych.

3/. Praktycznie każda osoba może utrzymać się na powierzchni wody nie wykonując ruchów pływackich - należy, będąc w wodzie - po nagłym wpadnięciu lub w przypadku konieczności odpoczynku położyć się na grzbiecie, maksymalnie wygiąć ciało do tyłu (jakby wykonując "mostek"), ręce skierować w kierunku kostek i stóp - w takiej pozycji otwory oddechowe (usta i nos) pozostają nad powierzchnią wody, a nogi jakby "sięgają" w stronę dna. Należy wykonywać, w miarę możliwości, szybkie wdechy, utrzymywać powietrze w płucach maksymalnie długo, aż do szybkiego wydechu i wdechu. Taka pozycja pozwala na odpoczynek, uspokojenie i wytrzymanie ew. bolesnego kurczu mięśni bez panicznych ruchów, które są śmiertelnie niebezpieczne.

Najlepiej zwrócić się przodem do fali (nogami do fali) - czując unoszenie i napływ fali nie wykonuje wdechu lub go przerywa - po chwili zorientuje się w rytmie fal i dostosuje rytm oddechowy.... Ta pozycja daje szansę, a nie gwarancję...

**4/. Osoba tonąca ma odchyloną do tyłu głowę, otwarte oczy, otwarte usta, a rękami wykonuje ruchy w płaszczyźnie pionowej, "ptasie", okresowo może znikać i pojawiać się na powierzchni wody - NIE WOŁA POMOCY !!!!! (jest we władaniu odruchów mających na celu wykonanie wdechu). Dorosły w ten sposób walczy przez ok. 60 sekund, dziecko - ok.**

**20 - 30 sekund !!! Czasem dzieci sprawiają wrażenie jakby się beztrudnie bawiły - nie krzyczą, to usypia czujność !! STAŁA obserwacja wszystkich kąpiących się to absolutna konieczność dla opiekunów i ratowników.**

5/. Po wpadnięciu do wody w kamizelce asekuracyjnej należy, zwłaszcza w zimnej wodzie, przybrać pozycję "embrionalną": kolana podciągnięte do klatki piersiowej, a dłonie osłaniające gardło - dla zmniejszenia powierzchni utraty ciepła.

6/. W przypadku kilku osób w kamizelkach należy się zgrupować w ścisły krąg dla zmniejszenia przepływu wody i utraty ciepła - woda stojąca przewodzi ciepło (wychładza) 25 razy szybciej, niż powietrze, woda bieżąca - do 250 razy !!!

7/. W przypadku dostępnego dla rozbitków obiektu pływającego (deska, skrzynka itp.) należy jak największą powierzchnią ciała wydostać się ponad powierzchnię wody - to zmniejsza ryzyko wychłodzenia (czasami mimo subiektywnego odczucia, że w wodzie jest ciepłej).

8/. W przypadku wpadnięcia do wody o silnym prądzie, np. w czasie powodzi lub rzeki, nie należy "łapać się" elementów konstrukcyjnych, gałęzi, korzeni itp, o ile nie ma możliwości natychmiastowego wyjścia z wody. Oczekiwanie na pomoc w szybkim nurcie grozi śmiertelnym wychłodzeniem!!! Należy dać się znośić z prądem do momentu wypłynienia wody lub wyrzucenia na brzeg. 20 cm nurt może przewrócić dorosłego człowieka, rwący strumień powodziowy o głębokości powyżej kolan może stanowić śmiertelne zagrożenie! Nie należy przechodzić bez potrzeby przez zalaną ulicę, w razie konieczności rozważyć pozycję „na czworaka”.

9/. W wodzie o temp. poniżej 220C, a więc prawie zawsze w Polsce, postępuje wychłodzenie poszkodowanego. Należy pamiętać, że w czasie ratowania poszkodowanego nie wolno oczekiwać ani domagać się od niego współpracy - wychłodzenie może zmniejszyć lub znieść zdolność do działań celowych, co powoduje np. puszczenie liny, bosaka, zaburzenia oddychania i orientacji.

10/. Po wpadnięciu do wody nie należy próbować zdejmować ubrania. Większość tkanin po całkowitym namoknięciu ma pływalność zerową (unoszą się tuż pod powierzchnią wody), a zawsze stanowi izolację termiczną. Nowoczesne tkaniny mogą tworzyć pęcherze powietrzne zwiększające pływalność i izolację termiczną. Kalosze często, mając w nosach powietrze, zwiększają pływalność poszkodowanego.

11/. Każdy poszkodowany nieprzytomny lub po urazie głowy/kręgosłupa powinien być wydobywany z wody W POZYCJI POZIOMEJ ze stabilizacją kręgosłupa szyjnego.

12/. Każdy poszkodowany zagrożony wychłodzeniem powinien być wydobywany z wody W POZYCJI POZIOMEJ.

13/. Po wydobywaniu z wody osoby wychłodzonej zdejmujemy mokrą odzież, osuszamy ciało unikając tarcia i okrywamy kocem lub/i folią termoizolacyjną - ruchy poszkodowanego ograniczamy do minimum. Źródło: <http://www.straz.lodz.pl>