

Bezpieczna kąpiel



Nie wyobrażamy sobie wypoczynku bez wody. Woda daje nam wiele przyjemności, ale nie wolno jej lekceważyć. Zapoznajcie się z podstawowymi radami dotyczącymi kąpieli.

1. Kąpcie się w miejscach strzeżonych przez ratowników.
2. Kąpcie się w miejscach wyposażonych w pomosty, sprzęt ratowniczy, mających łagodne piaszczyste dno oraz dobre nasłonecznienie.
3. Nie organizujcie kąpieli w miejscach o bagnistym dnie i nieuregulowanych brzegach.
4. Nie kąpcie się sami, lecz pod opieką osób starszych.
5. Nie przebywajcie zbyt długo w zimnej wodzie - może nastąpić nadmierne oziębienie organizmu lub mogą nastąpić skurcze.
6. Nawet, jeśli umiecie pływać oraz, gdy posiadacie kartę pływacką nie wypływajcie zbyt daleko bez asekuracji.
7. Nie pływajcie blisko zakotwiczonych statków, jachtów i innego sprzętu pływającego.
8. Bezwzględnie nie należy wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, a także bezpośrednio po spożyciu posiłku.
9. Nie wchodzimy do wody po dłuższym przebywaniu na słońcu lub po dużym wysiłku fizycznym, np. po grze w piłkę. Aby zapobiec wstrząsowi termicznemu należy przed wejściem do wody zmoczyć miejsca narażone na skutek różnicy temperatur, takie jak: pod pachami, klatką piersiową, okolice mięśnia sercowego i na plecach. Wstrząs termiczny może nas spotkać, gdy wypływamy nadmuchanym materacu, lub gdy nagle wrzucą nas do wody.
10. Bardzo niebezpieczne jest pływanie po zachodzie słońca: ze względu na zapadającą ciemność możemy stracić orientację, a nie widząc linii brzegowej, obrać niewłaściwy kierunek i na skutek utraty sił może nastąpić utonięcie.
11. Nie popisujemy się lekkomyślnie, nie wszczynamy fałszywych alarmów.

Gdy zaczynamy tonąć

Tonący wypionowuje swą sylwetkę chcąc się czegoś chwycić. Mówimy, że „tonący chwytą się brzytwy” chce, aby go ktoś zauważył. Podnosi ręce do góry, a tym samym pograża się w wodzie, gdyż ciężar ciała z podniesionymi rękoma jest większy niż ułożenie ciała poziomo i to powoduje utonięcie.

W przypadku tonięcia, osłabienia lub niepokoju należy położyć się na plecach, wyciągnąć się do tyłu, a głowę odchylić do tyłu, ręce ułożyć nad głową, tak jak przy robieniu tzw. „mostka”. W takiej pozycji otwory oddechowe człowieka pozostają na powierzchni wody - bez konieczności wykonywania ruchów. Przyjęcie takiej pozycji pozwoli nam na utrzymać się na powierzchni i uspokojenie się. Jednocześnie należy wzywać pomocy, a wówczas na pewno znajdzie się osoba, która pomoże nam.

Ktoś tonie!

- Wezwij pomoc,
- rzuć tonącemu przedmiot umożliwiający utrzymanie się na wodzie,
- jeśli potrafisz, idź tonącemu na ratunek zabierając ze sobą przedmiot ułatwiający utrzymywanie się na wodzie,
- pamiętaj, żeby podpływać do tonącego od tyłu uniemożliwiając mu chwyt, które mogłyby ograniczyć twoje ruchy,
- nieprzytomnemu udziel pierwszej pomocy,
- jeśli nie potrafisz ratować tonącej osoby zapamiętaj miejsce, w którym zniknęła pod powierzchnią wody, by wskazać to miejsce ratownikom.

Skoki dowody

Gdy wyjeżdżamy na wakacje i gdy jest upalnie, aby się ochłodzić wskakujemy często do nieznanej nam wody, zamiast kąpać się w miejscach strzeżonych. Skoki do wody bardzo często kończą się tragicznie, zwłaszcza skoki na głowę - to prawie samobójstwo. Nie znamy dna, często znajdują się tam wystające korzenie, kamienie lub niebezpieczne przedmioty, które ktoś lekkomyślnie wrzucił do wody. Nie znamy również głębokości wody. Nieznajomość ta powoduje, że uderzamy głową o dno. Powoduje to utratę przytomności. Trwałe kalectwo, a w przypadku uszkodzenia kręgosłupa śmierć w wodzie.



Bardzo smutne jest, gdy spotykamy młodych ludzi na wózkach inwalidzkich w wyniku nieodpowiedzialnych skoków do wody. Zastanówcie się, czy warto?

Jakie są przyczyny tonięcia?

1. Wstrząs termiczny

Wstrząs termiczny może zostać wywołany w wyniku nagłej zmiany temperatury otoczenia - wysokiej na niską przy równoczesnej zmianie ośrodka z gazowego na wodny. Jest to reakcja organizmu na natychmiastowe wejście lub niespodziewane wpadnięcie do wody osoby mocno rozgrzanej promieniami słonecznymi w czasie opalania. Organizm w czasie intensywnego nasłonecznienia, rozszerza powierzchniowe naczynia krwionośne. W wyniku tego nadmiar ciepła zostaje łatwo oddany przez organizm. Taką samą reakcję wywołuje w organizmie spożyty alkohol.

Na skutek gwałtownego wtargnięcia do wody następuje odruchowy skurcz powierzchniowych naczyń krwionośnych, powodujący wzrost oporu, jednocześnie gwałtowne przepelnienie krwią serce jest zmuszone do wykonania pracy, której nie może podolać. Następuje śmierć w skutek niedokrwienia i niedotlenienia kory mózgowej.

2. Kurcze

Kurcze mięśni poprzecznie prążkowanych występują zarówno w wodzie jak również na lądzie.

Przyczyny powstawania kurczów to:

- nagłe wejście do zimnej wody,
- brak rozplywania,
- zbyt długie przebywanie w wodzie,
- wejście do wody po zbyt obfitym posiłku,
- alkohol,
- wpłynięcie na zimne prądy.

PAMIĘTAJ!

Kurcz jest częstą przyczyną tonięcia. Dotkliwy ból wpadanie w panikę powodują, że nie wiemy jak się uwolnić. Jak reagować przedstawione jest graficznie



RADY!

Kurcz łydki

Położ się w wodzie na plecach. Jedną ręką naciskamy na kolano, drugą zaś trzymamy za duży palec od bolącej nogi i przyciągamy do siebie - tak jakbyśmy chcieli zgiąć ją w drugą stronę.

Kurcz uda

Stojąc lub leżąc na wodzie podciągamy bolące udo trzymając za stopę od tyłu tak, jakbyś chciał dotknąć nią do pośladków, w przypadku przykurczu obu ud robimy to samo dwiema rękoma.

Kurcz gardła

Położ się na plecach, głowę odchyl do tyłu chwytając dwoma palcami – wskazującym i kciukiem mięsień okrężny krtani ruchem do góry.

Nadmierne oziębienie organizmu

Przyczyną tego stanu jest zbyt długie przebywanie w zimnej wodzie. Następuje utrata ciepła.

Widocznymi objawami jest gęsia skórka, sinienie warg, szczykanie zębami oraz osłabienie siły mięśniowej. Stan ten szczególnie występuje u dzieci. Wychodzimy natychmiast z wody, wycieramy się do sucha ręcznikiem, zmieniamy kąpielówki i gimnastykujemy się.

Okoliczności tonięcia

Wiele okoliczności sprzyja tonięciu, głównym powodem tonięcia jest jednak lekceważenie wody.

Miejsca szczególnie niebezpieczne, gdzie nie należy się kąpać

1. Wiry
2. Wodorosty i miejsca bagniste
3. Zimne prądy
4. Prądy denne
5. Budowle morskie, falochrony
6. Baseny przeciwpożarowe

