

WAKACJE...znowu są wakacje! Słońce, plaża, woda, wspaniała atmosfera i nagle...dramat.

Wracasz później pamięcią do tych wydarzeń i zastanawiasz się czy jednak nie mogłem przewidzieć tego, jak mogłem temu zapobiec...czemu nie umiałem pomóc?!

Nie ma uniwersalnej metody na to jak uniknąć niebezpieczeństwa w górach czy nad wodą. Przyroda jest piękna, szczególnie w Polsce. Góry, jeziora i morze pozwalają nam na pełnię szczęścia w czasie wypoczynku. Pamiętaj należy o przestrzeganiu kilku zasad bezpieczeństwa, które pozwolą podzielić się wrażeniami po powrocie z odpoczynku.

Do wypadków na wodą dochodzi zazwyczaj w wyniku niedostatecznych umiejętności pływackich oraz braku kultury wypoczynku. Często samoocena jest zawyżona i nieproporcjonalna do rzeczywistej sprawności fizycznej. Brak wyobraźni i odpowiedzialności, łamanie zakazów, lekceważenie zasad bezpieczeństwa to niestety rutyna wśród osób delektujących się urokami przyrody. Kiedy uwzględnimy dynamicznie zmieniające się warunki atmosferyczne oraz niejednokrotnie nadmierne spożywanie alkoholu wynik równania okazuje się tragiczny w skutkach dla zdrowia a zazwyczaj również i życia. Co zrobić żeby było inaczej? Jak rozwiązać ten problem i przeciwdziałać tym zjawiskom?

Na początek powinniśmy zastanowić się gdzie jest źródło tak licznych wypadków w okresie letnim nad wodą i w górach wśród osób wypoczywających. Moim zdaniem to jest efekt wychowania i edukacji, w procesie których niewystarczająco lub wcale nie pozyskuje się wiedzy i umiejętności do bezpiecznego wypoczynku.

W mediach wciąż za mało mówi się o prewencji i bezpieczeństwie dla zachowania zdrowia i życia. A przecież w interesie nas wszystkich leży to aby każdy znał podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i wiedział jak się zachować w razie nieszczęśliwego wypadku.

Na dobry początek kilka ogólnych zasad bezpiecznej kąpieli:

- **zażywaj kąpeli w miejscach strzeżonych i przeznaczonych do wypoczynku takich jak pływalnie i kąpieliska strzeżone!**
- **nie wchodź do wody gdy jest czerwona flaga lub nie ma ratowników**
- **zanim wejdziesz do wody zapoznaj się z regulaminem i przestrzegaj go**
- **unikaj miejsc których nie znasz dobrze**
- **kąp się w dzień, noc jest do spania**
- **pływaj blisko brzegu i staraj się mieć grunt pod nogami**
- **zabierz ze sobą jakąś asekurację np. bojka SP, kiedy wypływasz daleko**
- **mieć pewność że nie masz przeciwwskazań zdrowotnych do kąpieli**
- **wybieraj miejsca gdzie jest dobre nasłonecznienie ale nie zapomnij że kawałek cienia jest równie ważny**
- **do wody wejdź powoli i stopniowo zanurzaj ciało - nie skacz do wody**
- **kąp się przed posiłkiem a nie po**
- **lepiej jest wykąpać się kilka razy z przerwami na regenerację i ogrzanie organizmu niż raz długo**
- **jeśli nie musisz nie biegaj po pomostach i nad samą linią brzegową**
- **używaj wyłącznie sprzęt i przybory pływackie rezygnując z balii, dętek, własnoręcznie budowanych tratw**
- **przestrzegaj znaków, sygnałów i alarmów dawanych przez ratowników - słuź im pomocą i dobrym słowem**
- **piłeś alkohol? Jeśli tak to nie wchodź do wody!**

Na co warto jeszcze zwrócić uwagę? Temperatura powietrza nie powinna być niższa niż 15 st. C to pozwoli nam po wyjściu z wody uniknąć wychłodzenia. Najdogodniejsza temperatura wody to 22-25 st. C. Jeśli zależy nam na zachowaniu komfortu cieplnego to różnica między wyższą temperaturą powietrza a niższą temperaturą wody nie powinna przekraczać 4-5 st.C. Wchodząc do wody zmocz najpierw ręce, okolice karku, serca, uda w towarzystwie drugiej osoby – pamiętać należy, że dzieci do lat 7 muszą być pod opieką osób dorosłych. Omijaj miejsca niebezpieczne i mało widoczne dla innych takie jak, przestrzenie pod pomostami, obszary zarośnięte. Zadbaj o to aby ktoś wiedział, że idziesz do wody, poproś aby Cię obserwował.

Jakub Sekuła
Pełnomocnik Zarządu d.s.
Prewencji i Ratownictwa

ŁAŃCUCH PRZEŻYCIA



WZYWANIE POMOCY

Przy zgłaszaniu wezwania należy podać (istotna kolejność):

1. miejsce zdarzenia
2. rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, wypadek w pracy, etc.)
3. liczbę poszkodowanych
4. stan poszkodowanych
5. imię i nazwisko wzywającego pomocy
6. numer telefonu, z którego dzwonimy



999 LUB 112



WOPR 601 100 100

ALGORYTM PODSTAWOWYCH CZYNNOŚCI RESUSCYTACYJNYCH (BASIC LIFE SUPPORT)

BLS-DOROŚLI

BLS-DZIECI

Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń 999 lub 112*

30 uciśnieć

2 oddechy ratownicze

Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij dr. oddechowe

Oceń oddech

5 oddechów ratowniczych

15:2 lub 30:2

Po 1 min RKO zadzwoń pod 112 lub 999
albo wezwij zespół resuscytacyjny

Zadzwoń 999 lub 112*

*OSOBY WYCIĄGNIETE Z WODY POWINNY PRZED 30 UCIŚNIENIAMI ZOSTAC Z
ZAOPATRZONE W 5 ODDECHÓW RATOWNICZYCH!!!