

Bezpieczeństwo na wodzie

Bezpieczeństwo w wodzie:

- Zawsze pływaj z drugą osobą - nigdy sam.
- Pływaj tylko na terenach strzeżonych.
- Poznaj swoje możliwości pływackie i nie przekraczaj ich! Nie ścigaj się z lepszymi i szybszymi niż ty pływakami.
- Przestrzegaj zakazu skoków na głowę.
- Nigdy nie skacz do wody, w miejscu którego nie znasz. Pamiętaj, że rzeźba dna często się zmienia.
- Uważaj na zmęczenie, zbyt wyziębienie, zbyt dużo słońca, zbyt wyczerpanie.
- Nie żuj gumy, ani nie jedz w czasie pływania - możesz się łatwo zadławić.
- Rozsądnie dobierz odpowiednią przerwę między jedzeniem i pływaniem. Jeżeli zjadłeś porządny posiłek odczekaj godzinę zanim wejdiesz do wody.
- Alkohol i pływanie to złe połączenie. Alkohol upośledza twoją ocenę sytuacji, zmysł równowagi i koordynację ruchową. Alkohol zmniejsza twoje umiejętności pływackie i zaburza termoregulację organizmu.
- Poznaj typowe warunki pogodowe dla danego regionu i postaraj się unikać burz na wodzie. Woda przewodzi prąd - jak tylko usłyszysz oznaki zbliżającej się burzy wyjdź z wody.



Bezpieczeństwo na wodzie:

- Noś kamizelkę ratunkową
- Przed rozpoczęciem podróży należy dokładnie zapoznać się z łodzią, silnikiem i jej wyposażeniem. Zwróć uwagi na aktualną pogodę oraz zapowiadane prognozy.
- Przed wypłynięciem należy ustalić sternika łodzi, z reguły najlepiej jest wybrać najbardziej doświadczoną osobę z Państwa drużyny. Jest to bardzo ważne, szczególnie w niebezpiecznych sytuacjach.
- Należy upewnić się, czy inni uczestnicy pozostający na lądzie wiedzą, gdzie się Państwo znajdują i jak długo Państwa nie będzie.
- Pasażerowie powinni usadowić się po równo po obu stronach łodzi.
- Po nieznanach wodach poruszaj się powoli i uważnie. Upewnij się czy jest wystarczająca głębokość wody, aby nie uszkodzić łodzi ani silnika.
- Wsiadając do łodzi należy być trzeźwym i wypoczętym.
- Przestrzegaj zasad ruchu i prędkości, szczególnie zwróć uwagę na duże łodzie lub statki.
- W przypadku pogorszenia pogody lub wystąpienia innych zagrożeń kieruj się do najbliższego portu.
- W razie sztormu lub wzburzenia wody nie zawracaj.

Ratowanie Tonącego:

1. Oceń sytuację
2. Wezwij pomoc - poproś gapiów o pomoc,
o wezwanie pogotowia oraz WOPR-u
(nr do **WOPR-u to 601 100 100**) lub pod **112**
3. Wybierz najbardziej bezpieczny sposób ratowania,
wyciągania tonącego:
 - za pomocą koła ratunkowego;
 - za pomocą liny;
 - z łodzi;
 - z pomostu podając rękę lub długi przedmiot tonącemu;
 - można podpłynąć i przyholować tonącego do brzegu.



4. Jeżeli to jest możliwe, nie wolno w żadnym wypadku dopuścić do faktu "oddychania" wodą przez tonącego. Jak najszybciej należy wydostać go spod wody, a przy utracie przytomności, oddechu już w momencie wydobycia na powierzchnię zalecane jest podanie mu pierwszego sztucznego oddechu. Przy konieczności holowania go do brzegu, powtórzyć należy ten zabieg kilkakrotnie na płytkiej wodzie.
5. Po wyniesieniu na brzeg lub w ogóle przed rozpoczęciem ożywiania nie należy stosować żadnych zabiegów w celu usunięcia wody z przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Jest to zabieg powodujący stratę cennego czasu. W przewodzie pokarmowym nie dochodzi do oddychania.
6. Resuscytacja (30 uciśnień/ 2 wdechy)
7. Musimy także być psychicznie przygotowani na różne komplikacje, jakie mogą wystąpić przy stosowaniu ożywiania. Kiedy zdołamy przywrócić oddech i krążenie, należy osobę ratowaną ułożyć na boku w pozycji bocznej ustalonej, ponieważ w każdej chwili należy spodziewać się wystąpienia wymiotów. Nie wolno dopuścić do zachłyśnięcia się wymiocinami.
8. Osobom, które odzyskały przytomność można podać do picia nie za gorącą, dobrze osłodzoną herbatę. Absolutnie nie wolno podawać alkoholu. Należy zapewnić suchą odzież i ciepłe okrycie np. kocem termicznym

Hipotermia:

- Zapobiegaj dalszej utracie temperatury ciała – zdejmij mokre ubrania, wytrzyj skórę, okryj poszkodowanego ciepłym kocem, ubraniami.
- Stopniowo ogrzewaj poszkodowanego (nie powinno przenosić się osoby z zimnego pomieszczenia do gorącego!) – cel ogrzewania to 0,5 stopnia Celsjusza na godzinę.
- Bardzo ważne jest wsparcie psychiczne poszkodowanego oraz ciągły z nim kontakt.
- Ogranicz wszelkie ruchy poszkodowanego, gdyż zimna krew z kończyn nie powinna mieszać się z krwią ciepłą występującą we wnętrzu organizmu.





- Udzielaj tak długo pomocy aż poszkodowany nie odzyska pełni sił lub nie przyjedzie pomoc medyczna.
- Nie masuj wychłodzonych okolic.
- Nie narażaj ogrzanych miejsc na ponowne wychłodzenie.
- Nie przekłuwaj powstałych pęcherzy.