Zabawa i rozsądek - czyli jak rozważnie wypoczywać nad wodą

Niebezpieczeństwa czyhające nad wodą

Letni wypoczynek nad wodą! Czemu nie! Kiedy żar z nieba leje się, wielu z was wyrusza nad zalewy, rzeki, jeziora, nad morze, by ochłodzić się choć troszkę, spędzić czas ze znajomymi, z rodziną.

Warto zadbać by ten czas byłe nie tylko radosny, ale także bezpieczny.

Każdego roku w trakcie letniego wypoczynku nad wodą ginie setki osób. Bardzo często wiąże się to z brawurą i nierozwagą, bezmyślnością.

Wybierając się nad wodę pamiętaj o kilku ważnych zasadach:

1. Unikaj spożywania alkoholu na plaży
2. Wybieraj kąpieliska strzeżone, dopuszczone użytku dopuszczone do użytku przez PSSE (SANEPD)
3. Unikaj przegrzania organizmu i poparzeń słonecznych – stosuj kremy z odpowiednimi dla twojej karnacji filtrami UVA i UVB,
4. Zanim wejdziesz do wody, najpierw stopniowo ostudź nagrzane słońcem ciało polewając wodą ręce, nogi, brzuch, kark itd.
5. Mierz siły na zamiary, jeśli nie umiesz pływać lub pływasz niezbyt dobrze nie wchodź do wody zbyt głębokiej, nie przyjmuj zakładów kto pierwszy przepływnie zalew itd.
6. Nie skacz do wody, nie wrzucaj nikogo do wody, pamiętaj dno rzek, jezior, zalewów jest nieregularne i nigdy do końca nie jesteśmy w stanie ocenić jak głęboka jest woda w danym miejscu!
7. Będąc nad wodą z dziećmi, nie można pozostawiać ich bez nadzoru, nawet jeśli jest to staw na własnej posesji
8. Zapoznaj się z oznakowaniem kąpieliska!
9. Ze sprzętu wodnego należy korzystać tylko w kamizelkach ratunkowych.

Pamiętaj wypoczynek nad wodą to bardzo fajna sprawa,
zadbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich współtowarzyszów letniej przygody,
tak żebyście z wakacji mogli przywieść tylko dobre wspomnienia!

Woda jest żywiołem niebezpiecznym i swoje siły musimy ocenić z dużym marginesem bezpieczeństwa, licząc się z możliwością nerwowego zachowania w sytuacji krytycznej.

Bo śledzik lubi pływać !

Pływanie pod wpływem alkoholu jest najczęstszą chyba w Polsce przyczyną utonięć. Truizmem jest przypominanie, że alkohol, nawet **w niewielkiej ilości może powodować ogromne zmiany w funkcjonowaniu organizmu – zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Zwiększa on zagrożenie utraty równowagi, szoku termicznego, utraty sił, a jednocześnie znacznie ogranicza umiejętności rozpoznania i oceny stopnia niebezpieczeństwa.** Nawet wejście do wody po wypiciu jednego piwa w upalny dzień może skończyć się tragicznie. Albo alkohol, albo kąpiel i pływanie!

Wstrząs termiczny

Wstrząs termiczny może nastąpić przy nagłym obniżeniu temperatury otoczenia ciała i zmianie szybkości oddawania ciepła przez skórę. Ma to miejsce np. przy wpadnięciu do wody w czasie wywrotki w upalny dzień lub przy skoku do wody po długotrwałym opalaniu się na plaży. **Przy takim ochłodzeniu występuje skurcz powierzchniowych naczyń krwionośnych i krew odpływając nagle do naczyń głębokich powoduje przeciążenie serca, niedotlenienie mózgu, co jest przyczyną utraty przytomności i śmierci w wodzie.** Wstrząs termiczny może powstać przy zanurzeniu tylko części ciała (np. nóg), dlatego też **przed wejściem do wody należy organizm stopniowo ochłodzić przez ochlapanie karku, klatki piersiowej, brzucha, ud.** Ochłodzenie organizmu przez ochlapanie się wodą lub wykonanie eskimoski jest też bardzo wskazane przy pływaniu w ciepły dzień po rzece górskiej. Zabezpieczamy się wtedy przed szokiem termicznym, który może wystąpić po niespodziewanej wywrotki z łódki lub kajaka. Trzeba pamiętać, że **wstrząs termiczny może także wystąpić u osób zupełnie zdrowych, będących w znakomitej kondycji fizycznej.** Nadmierne oziębienie organizmu. Może być ono spowodowane zbyt długim przebywaniem w zbyt zimnej wodzie lub nawet zmarznięciem na powietrzu na skutek niewłaściwego ubrania. Pierwszym objawem oziębienia jest uczucie marznięcia. Organizm próbuje bronić się przed oddawaniem ciepła – wynikiem tego są m.in. skurcze mięśni i skurcze skóry tzn. „gęsia skórka". Następnie pojawiają się dreszcze oraz skurcze mięśni twarzy (szczękanie zębami), ciało blednie, krew odpływa do naczyń głębokich, zwiększa się jej ciśnienie. Przedłużenie takiego stanu powoduje niedotlenienie mózgu, omdlenie i utonięcie.

Wchodzenie do wody przy schorzeniach lub wadach serca, zmysłu równowagi, lub po niedawno przebytych chorobach.

U osób z wadami serca przy wejściu do wody może nastąpić nagłe omdlenie i w razie braku pomocy – utonięcie. Zaburzenia zmysłu równowagi objawiają się utratą orientacji pod wodą, nawet na niewielkiej głębokości. Osoba z takim schorzeniem nie zdaje sobie sprawy, gdzie jest góra, a gdzie dół i nie może wydostać się z wody. Skurcze są to zaburzenia w pracy mięśni (lub ich grup) objawiające się długotrwałym, równomiernym napięciem powodującym siny ból i uniemożliwiającym ruch. Najczęściej wynika to z utrudnienia odprowadzenia produktów przemiany materii przez zmniejszenie krążenia krwi, np. przy przechłodzeniu

mięśnia wykonującego znaczną pracę. Powstaniu skurczów sprzyja zmęczenie, zmarznięcie, wpłynięcie w zimne prądy, kąpiel po obfitym posiłku, obecność alkoholu we krwi. Skurcze mogą być przyczyną tonięcia, jeśli pływający wpada w panikę i nie wie, jak się od nich uwolnić. W większości wypadków odpowiedni masaż powoduje ustąpienie skurczu. Podstawową zasadą jest spokojne zachowanie. Jeżeli nie wpadniemy w panikę, to skurcz nie jest najczęściej niebezpieczny. Najczęściej występują skurcze mięśni śródstopia, łydki, uda, brzucha, palców, krtani. Przed przystąpieniem do wykonywania masażu należy odwrócić się na plecy. W wypadku skurczu mięśni śródstopia należy zginać i prostować nogę w stawie skokowym. Przy skurczach mięśni łydki pomaga zwykle masaż palcami (silne uciskanie). Ze skurczami mięśni uda lub obu ud radzimy sobie następująco: ujmujemy rękami za podudzie, silnie przyciągamy do pośladków i prostujemy. Czynności te powtarzamy do ustąpienia skurczu. Skurcz mięśni brzucha można zlikwidować przez przyciąganie oburącz kolan do brzucha (zginając nogi w stawie biodrowym i kolanowym) i ich prostowanie. Stosunkowo niegroźne są skurcze palców ręki – nie uniemożliwiają one płynięcia. Ustępują po zastosowaniu zwierania i rozwierania dłoni w pięść. Jednym z najgroźniejszych skurczów jest skurcz krtani. Uniemożliwia on oddychanie i powoduje silny ból. Może być spowodowany przez zakrztuszenie się wodą (przyczyna zewnętrzna) lub wystąpić jako reakcja organizmu na zatrucie dwutlenkiem węgla przy długim i częstym nurkowaniu (przyczyna wewnętrzna). Sposób postępowania: wykonując ruchy przełykania zmniejszamy napięcie mięśni – umożliwia to wykonanie oddechu. Masaż okolicy krtani prowadzi się palcem wskazującym i kciukiem, ruch mocniejszy w kierunku brody – z powrotem słabszy. Równocześnie przez chrząkanie i wypluwanie usuwamy wodę. Wiry. Są one szczególnie niebezpieczne dla pływaków nieopanowanych, szybko wpadających w panikę. Jeżeli nie można uniknąć dostania się w zasięg wiru, należy płynąć możliwie płasko, blisko powierzchni wody – utrudnia do wciągnięcie przez wir – i szybkimi ruchami starać się odpłynąć na bezpieczną odległość. Trzeba płynąć zgodnie z kierunkiem obracania się wiru, aby nie pokonywać siły wody. Gdy to się mimo wszystko nie udaje, nie należy starać się utrzymać za wszelką cenę na powierzchni. Większość wirów nie sięga głębiej niż 4-5 metrów. Po zanurkowaniu (wciągnięciu przez wir) należy dojść do dna i odepchnąć się nogami w kierunku prądu wody – wypłyniemy poza wirem, który ma kształt lejka z węższym końcem na dole i tam siłą wciągająca oraz zasięg są najmniejsze. Brodzenie w rzece. Szczególnie w dużych rzekach woda stosunkowo płytka może sąsiadować z głębią. Taka sytuacja występuje na przykład na przykosach: ławicach przypominających w przekroju wzdłuż koryta rzeki góry łagodnie wznoszące się do pewnego momentu, a następnie gwałtownie opadające. Zbocze nachylone łagodnie skierowane jest w kierunku pod prąd, a zbocze strome – z prądem. Jeżeli brodzimy po przykosie idąc w dół rzeki, to możemy (szczególnie w niezbyt przejrzystej wodzie) przeoczyć grzbiet ławicy i gwałtownie zapaść się w głębię. Nurt rzeki znosi nas wtedy na coraz głębszą wodę, a zapadający się piasek na stromym zboczu ławicy utrudnia odzyskanie równowagi. Następstwem tego może być panika i **utonięcie. Piasek może być też grząski – szczególnie na krańcach ławicy sąsiadujących głębią. Wnioski: należy unikać brodzenia w dużych rzekach, szczególnie, jeśli woda jest mętna (wezbrana). W razie ześliźnięcia się z krawędzi ławicy należy zachować spokój i najlepiej nie starać się wracać do miejsca, z którego spadliśmy. Rozsądniej jest płynąć do brzegu. Skakanie do nieznanej wody, zwłaszcza na głowę jest lekkomyślnością i dowodem braku wyobraźni. Woda może być płytka, głębokość mogła ulec zmianie nawet w przeciągu kilku godzin. Na dnie mogą spoczywać zatopione przedmioty i niewidoczne głazy. Sok do wody może się zakończyć kontuzją głowy, twarzy, lub nawet złamaniem kręgosłupa.**

W czasie akcji ratunkowej po takim wypadku należy zwracać szczególną uwagę na obchodzenie się z osobą ratowaną. Należy ją wydobywać z wody i przenosić bardzo ostrożnie, zwracając szczególną uwagę na unieruchomienie szyjnego odcinka kręgosłupa. Przecenianie swoich sił i umiejętności. Należy zawsze unikać odpływania daleko od brzegu. Pogoda może się nagle zmienić, może wystąpić skurcz, osłabienie itd. Na spływie dysponujemy zawsze kajakiem, lub kanadyjką, nie jesteśmy też samotni. Jeżeli chcemy na przykład podjąć próbę przepłynięcia na pobliską wyspę, to zawsze należy poprosić kogoś o asekurację w kajaku. Wskazane jest, aby asekurowała nas więcej niż jedna osoba, a w asekurujących łodziach był tyle wolnych miejsc, ile osób płynie wpław. Nieodpowiednia zabawa. Woda jest zawsze żywiołem niebezpiecznym. Lekkomyślna zabawa, przytapianie, wpychanie do wody niespodziewającej się niczego osoby stojącej na brzegu, czy wreszcie wrzucenia kogoś do wody, może się zakończyć bardzo nieprzyjemnie. Przy organizowaniu tradycyjnych „chrztów" kajakowych, połączonych z rzucaniem do wody, należy odpowiednio wybrać miejsce i pomyśleć o asekuracji. Wybór miejsca wymaga wiele wyobraźni – pomyślmy zawsze o odpowiedniej głębokości wody (najlepiej nieco powyżej pasa), o ukształtowaniu dna (trafienie głową w kamień może spowodować bardzo poważny uraz) i o ewentualnych zanieczyszczeniach dna. Miejsca z wodorostami. W miejscach z wodorostami należy płynąc płasko, wycofać się tą samą droga, którą się wpłynęło, unikać gwałtownych ruchów (szczególnie nogami). Ulegnięcie panice może tylko utrudnić sytuację, powodując dalsze zaplątanie się lub pokaleczenie przez ostre podwodne rośliny. W razie paniki i nieskoordynowanych ruchów łatwo też zachłysnąć się szlamem. Gdy niemożliwe jest wycofanie się z niebezpiecznego miejsca, należy odwrócić się na plecy i, utrzymując na powierzchni ostrożnymi ruchami, wołać o pomoc. W miejscach zarośniętych wodorostami nie należy pływać żabką. Zimne prądy. Najczęściej popełnianym błędem przy natrafieniu na zimny prąd jest zwiększenie tępa płynięcia i przez to dodatkowe obciążenie mięśni. Sprzyja to powstaniu skurczów. Zachowanie spokoju i zawrócenie na cieplejszą wodę jest najbardziej rozsądnym postępowaniem w takiej sytuacji. Podpływanie do zakotwiczonych lub przepływających statków. Podpływanie do przepływających lub zakotwiczonych statków jest szczególnie niebezpieczne. Przy jednostkach zakotwiczonych na rzece występują prądy wciągające pod dno statku. W pobliżu płynącego statku zawsze istnieje niebezpieczeństwo śmierci lub kalectwa przez uderzenie łopatami śruby napędowej. Nagłą zmiana warunków na wodzie. Szczególnie niebezpieczne jest obozowanie nad rzeką poniżej zbiorników zaporowych. Zmiana warunków w górnej części dorzecza może spowodować gwałtowny zrzut wody ze zbiornika – powstaje wtedy niebezpieczna, gwałtowna fala. Należy zawsze zwracać uwagę na tablice ostrzegawcze nad wodą i w razie wątpliwości obozować w bezpiecznej odległości od rzeki. Apelujemy bądźcie ostrożni podczas zabawy w wodzie a unikniecie urazów, kalectwa, a może nawet śmierci.

Najczęstszymi przyczynami utonięć są: brawura słabe rozeznanie zbiornika wodnego brak umiejętności pływania, nieodpowiednie przygotowanie się do kąpieli alkohol brak właściwego nadzoru dorosłych nad najmłodszymi.

NIE LEKCEWAŻ WODY I NIE PRZECENIAJ SWOICH UMIEJĘTNOŚCI!

Oznakowanie i zabezpieczenia obszarów wodnych

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH[1)]

z dnia 6 marca 2012 r.

w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag

Na podstawie art. 8 ustawy z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych (Dz. U. Nr 208, poz. 1240) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa:

1) sposób oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych;

2) wzory znaków zakazu, nakazu oraz znaków informacyjnych i flag.

§ 2. 1. Strefy dla umiejących i nieumiejących pływać oraz brodzik w kąpieliskach i miejscach wykorzystywanych do kąpieli oznacza się bojami (pławami), z tym że:

1) strefy dla nieumiejących pływać, o głębokości wody nie większej niż 120 cm – bojami (pławami) w kolorze czerwonym, przy czym za bojami (pławami) powinien znajdować się pas bezpieczeństwa o szerokości 5 m i głębokości nieprzekraczającej 130 cm;

2) strefy dla umiejących pływać, o głębokości wody do 4 m – bojami (pławami) w kolorze żółtym, przy czym ich odległość od strefy dla nieumiejących pływać lub od linii brzegowej może w kierunku prostopadłym wynosić maksymalnie 50 m, z tym że boje (pławy) żółte nie powinny znajdować się w odległości większej niż 50 m od brzegu;

3) wydzielony brodzik dla dzieci, o głębokości wody do 40 cm – bojami (pławami) w kolorze białym oraz dodatkowo otacza się siatką sięgającą od powierzchni lustra wody do dna.

2. W przypadku gdy granice stref dla umiejących i niemiejących pływać wyznaczają granice pomostów stałych lub pływających, nie wykonuje się oznaczeń granic tych stref bojami (pławami).

3. W kąpieliskach, miejscach wykorzystywanych do kąpieli, pływalniach oraz innych obiektach dysponujących nieckami basenowymi o łącznej powierzchni powyżej 100 m^2 i głębokości ponad 0,4 m w najgłębszym miejscu lub głębokości powyżej 1,2 m należy oznaczyć głębokość wody poprzez:

1) umieszczenie napisów informujących o głębokości na ścianach lub dnie niecek basenowych – w pływalniach oraz innych obiektach dysponujących nieckami basenowymi o łącznej powierzchni powyżej 100 m^2 i głębokości ponad 0,4 m w najgłębszym miejscu lub głębokości powyżej 1,2 m;

2) zamieszczenie tabliczek informujących o głębokości wody na pomostach lub bojach – w kąpieliskach i miejscach wykorzystywanych do kąpieli.

§ 3. 1. Miejsca, w których kąpiel jest niedozwolona lub niebezpieczna, w szczególności przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, na szlakach żeglownych, oznacza się odpowiednim znakiem zakazu, nakazu lub znakiem informacyjnym.

2. Obszary wodne objęte zakazem kąpieli oznacza się, w szczególności przy dojściach i dojazdach do obszaru wodnego, odpowiednimi znakami określającymi przyczynę zakazu.

§ 4. 1. Ustala się znaki zakazu:

1) A-1 – znak „kąpiel zabroniona";

2) A-2 – znak „kąpiel zabroniona – szlak żeglowny";

3) A-3 – znak „kąpiel zabroniona – most";

4) A-4 – znak „kąpiel zabroniona – spiętrzenie wody";

5) A-5 – znak „kąpiel zabroniona – woda skażona";

6) A-6 – znak „kąpiel zabroniona – woda pitna";

7) A-7 – znak „kąpiel zabroniona – hodowla ryb";

8) A-8 – znak „skakanie do wody zabronione".

2. Znaki zakazu mają kształt okrągły o średnicy 40 cm.

§ 5. 1. Ustala się znaki nakazu:

1) B-1 – znak „nakaz zakładania kamizelek ratunkowych";

2) B-2 – znak „nakaz ustawicznego nadzoru nad dziećmi".

2. Znaki nakazu mają kształt okrągły o średnicy 40 cm.

§ 6. 1. Ustala się znaki informacyjne:

1) C-1 – znak „wiry";

2) C-2 – znak „niebezpieczna głębokość wody";

3) C-3 – znak „nagły uskok";

4) C-4 – znak „pale";

5) C-5 – znak „skały podwodne";

6) C-6 – znak „kamieniste dno";

7) C-7 – znak „sieci rybackie";

8) C-8 – znak „wodorosty";

9) C-9 – znak „zimna woda";

10) C-10 – znak „plaża strzeżona";

11) C-11 – znak „punkt medyczny";

12) C-12 – znak „telefon".

2. Znaki informacyjne mają kształt trójkąta równobocznego o długości boku 75 cm lub prostokąta o wymiarach 80 x 60 cm.

§ 7. Znaki zakazu oraz nakazu obowiązują w odległości podanej na obrzeżu znaku, liczonej w metrach w jedną i drugą stronę od znaku. Jeżeli na znaku nie ma podanej odległości, obowiązuje on na obszarze wodnym w zasięgu wzroku.

WZORY ZNAKÓW ZAKAZU, NAKAZU ORAZ ZNAKÓW INFORMACYJNYCH

I. Znaki zakazu

A-1

A-2

A-3

A-4

A-5

A-6

A-7

A-8

II. Znaki nakazu

B-1

B-2

III. Znaki informacyjne

C-1

C-2

C-3

C-4

C-5

C-6

C-7

C-8

C-9

C-10

C-11

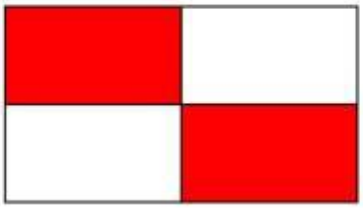
C-12

W dokumentach audytorskich przygotowanych przez certyfikowaną kadrę audytorską znajdziecie Państwo wyszczególnienie konkretnych zaleceń w formie sygnatur. Niniejsza księga znaków umożliwia identyfikacje konkretnego znaku graficznego po nadanej sygnaturze. Dzięki dwujęzycznym opisom istnieje możliwość korzystania z księgi również przez środowiska międzynarodowe.

Opracowanie to podzielone jest na działy odnoszące się do oznakowania kąpieliska oraz odosobnionych niebezpieczeństw. Z racji coraz częstszego korzystania z kąpielisk przez turystów z poza granic kraju przedstawiono również znaki międzynarodowe, jako odpowiedniki i zamienniki polskich wzorów. Dział czwarty odnosi się to tablic informacyjnych, funkcjonujących jako wyciąg z regulaminu kąpieliska. Zaprezentowana międzynarodowa forma pozwoli na szybki przekaz najważniejszych informacji, wszystkim użytkownikom kąpieliska.

Oznakowanie kąpieliska

1. Oznakowanie flagowe stref – standardy międzynarodowe

		
A – 01 Dyżur zawodowych służb ratowniczych, strefa kąpieli	**A – 022** Strefa portów, marin i przystani rybackich – zakaz kąpieli	**A – 021** Strefa sportów wodnych – zakaz kąpieli
Lifeguards on duty	**Port area**	**Watercraft area**

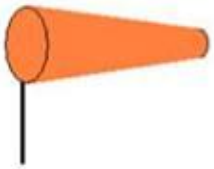
2. Oznakowanie flagowe stref – polskie standardy

A – 01/PL Dyżur służb ratowniczych, strefa kąpieli	**A – 02/PL** Dyżur służb ratowniczych, zakaz kąpieli	
Lifeguards on duty	**Swimming prohibited**	

3. Międzynarodowe znaki odosobnionego niebezpieczeństwa
   3.1. Znaki zakazu

ZP - 01 zakaz uprawiania sportów wodnych w strefie niestrzeżonej	**ZP – 02** zakaz pływania	**ZP - 03** zakaz pływania pod wodą	**ZP – 04** zakaz nurkowania	**ZP – 05** zakaz skoków
no water sport in no patrolled area	no swimming	no snorkeling	no diving	no jumping
ZP - 06 zakaz żeglowania	**ZP - 07** zakaz pływania na windsurfingu	**ZP - 08** zakaz pływania łódkami	**ZP - 09** zakaz pływania motorówkami	**ZP - 10** zakaz pływania skuterami
no sailing	no windsurfing	no rowing	no motorboat	no jet ski
ZP - 11 zakaz holowania narciarza	**ZP - 12** zakaz surfowania	**ZP - 13** zakaz body surfingu	**ZP - 14** zakaz wpychania do wody	**ZP - 15** zakaz skakania z nabrzeża
no water skiing	no surfing	no windsurfing		
ZP - 16 zakaz biegania	**ZP - 17** zakaz wchodzenia w butach			
no running	no shoes			

3.2. Znaki ostrzegawcze, nakazu, informacyjne

ZW - 01 uwaga kruchy lód	**ZW - 02** uwaga slip	**ZW - 03** uwaga narciarstwo wodne	**ZW - 04** uwaga surfing	**ZW - 05** uwaga głęboka woda
beware of weak ice	beware of slipway	beware of waterski	beware of surfers	beware of deep water
ZW - 06 uwaga płytka woda	**ZW – 07** uwaga nagły uskok dna	**ZW – 08** uwaga nabrzeże	**ZW – 09** uwaga obsypujący klif	**ZW – 10** uwaga odłamki skalne
				beware of falling rocks
ZW – 11 uwaga skały podwodne	**ZW – 12** uwaga niebezpieczna fauna	**ZW - 13** uwaga prądy wsteczne	**ZW – 14** uwaga tor wodny	**ZW - 15** uwaga nabrzeże
		beware of rip currents	beware of motorised craft	
				
ZW – 16 uwaga na duże załamujące się fale	**ZNN - CH** nakaz nadzoru nad dziećmi	**ZNN - RJ** nakaz ubierania kamizelek asekuracyjnych	**A - 01** strefa strzeżona	**ZW - W** Kierunek wiatru
bewere of large breaking waves	keep watch on your children	take on lifejackets	lifeguards on duty	wind direction

4. Tablice informacyjne

TI – 01 Tablica informacyjna plaży strzeżonej	**TI – 02** Tablica informacyjna plaży niestrzeżonej

TI – 03 Kąpielisko strzeżone	**TI – 04** Kąpielisko strzeżone Stanowisko ratownicze	**TI – 05** Kąpielisko strzeżone Kierunek, odległość

5. Standardowe polskie znaki odosobnionego niebezpieczeństwa

5.1. Znaki ostrzegawcze

ZO - 01	Z0 - 02	ZO - 04
Uwaga!!! WIRY	Uwaga!!! Niebezpieczna głębokość	Uwaga!!! Zimna woda
beware of strong undercurrents	beware of danger deep	beware of cold water

ZO - 04	Z0 - 05	ZO - 06
Uwaga!!! Nagły uskok dna	Uwaga!!! Pale	Uwaga!!! Skały
		beware of underwater rocks

ZO - 07	Z0 - 08	ZO - 09
Uwaga!!! Kamieniste dno	Uwaga!!! Sieci	Uwaga!!! Wodorosty
	beware of fishing nets	beware of seaweed

5.2. Znaki zakazu

ZZ - 01	ZZ - 02	ZZ - 03	ZZ - 04
Kąpiel zabroniona	Kąpiel zabroniona - tor wodny	Kąpiel zabroniona - most	Kąpiel zabroniona - spiętrzenie wody

ZZ - 05	ZZ - 06	ZZ - 07	ZZ - 04
Kąpiel zabroniona - woda skażona	Kąpiel zabroniona - woda pitna	Zakaz skoków do wody	Kąpiel zabroniona - hodowla ryb

5.3. Znaki informacyjne

ZI - 01	ZI - 02	ZI - 03
Plaża strzeżona	Punkt medyczny	Telefon

Pierwsza pomoc przy podtopieniach

Najczęstszą przyczyna wypadków, a w skrajnym przypadku śmierci, dzieci i młodzieży podczas okresu letniego są utonięcia lub podtopienia. Szacuje się, ze na świecie z powodu utonięcia ginie około 150 tysięcy ludzi. Są to zarówno dorośli jak i dzieci.

Pierwsza pomoc tonącemu :

1. Oceń sytuacje

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 kola ratunkowego;
   - za pomocą liny;
   - z lodzi;
   - 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 należny wydostać go spod wody, a przy utracie przytomności, oddechu już w momencie wydobycia na powierzchnie **zalecane jest podanie mu pierwszego sztucznego oddechu**. Przy konieczności holowania go do brzegu, powtórzyć należny ten zabieg kilkakrotnie na płytkiej wodzie.

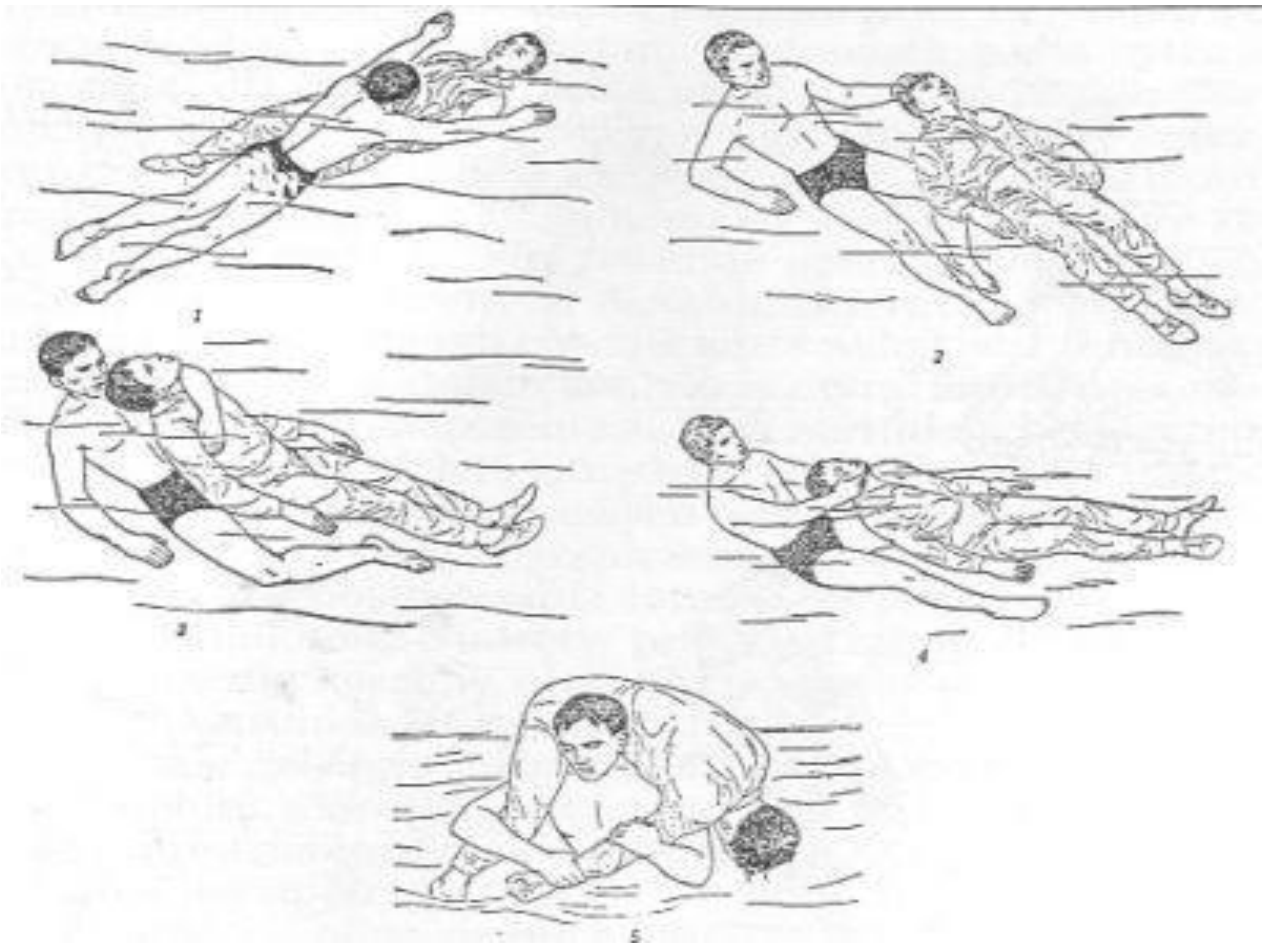
Po wyniesieniu na brzeg lub w ogóle przed rozpoczęciem ożywiania nie należy stosować żadnych zabiegów w celu usunięcia wody z przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Jest to zabieg powodujący stratę cennego czasu. W przewodzie pokarmowym nie dochodzi do oddychania.

5. Wykonujemy kolejno czynności reanimacyjne wedle schematu Musimy także być psychicznie przygotowani na różne komplikacje, jakie mogą wystąpić przy stosowaniu ożywiania. Kiedy zdołamy przywrócić oddech i krążenie, należny osobę ratowana ułożyć na boku w pozycji bocznej ustalonej, ponieważ w każdej chwili należy spodziewać się wystąpienia wymiotów. Nie wolno dopuścić do zachłyśnięcia się wymiocinami.
6. Osobom, które odzyskały przytomność można podać do picia nie za gorąca, dobrze osłodzona herbatę. Absolutnie nie wolno podawać alkoholu. Należy zapewnić sucha odzież i cieple okrycie np. kocem termicznym Uwaga! Każdy, nawet pozornie błahy przypadek tonięcia, przy którym podejrzenie o wciągniecie nawet niewielkich ilości wody do płuc musi być bezwzględnie skontrolowany przez lekarza.

Osoba taka musi koniecznie przebywać pod obserwacja na oddziale szpitalnym przez minimum 24 godziny od wypadku, ponieważ istnieje poważne niebezpieczeństwo wystąpienia nagłego pogorszenia stanu zdrowia, ze śmiertelnym skutkiem włącznie.

RESUSCYTACJA :

1. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje
2. Głośno wołaj o pomoc
3. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech – lekko odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę
4. Sprawdź, czy oddycha prawidłowo
5. Zadzwoń pod numer 112 lub 999
6. Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej
7. Wykonaj 2 oddechy
8. Kontynuuj resuscytację aż do przyjazdu pogotowia



Artykuł przygotowali

Uczniowie klasy 1B

Czerwiec 2014