

Plánování

Vždy noste záchrannou vestu a oblečení umožňující bezpečný pobyt ve studené vodě. (Vybavení testujte vždy pod dohledem zkušené osoby.) **Oblékejte se podle teploty vody!** Některé vrstvy oblečení, které hřejí na souši (vlna, polypropylen atd.) se ve vodě okamžitě promění v ledově studenou mrtvou váhu. Takové oblečení je tedy použitelné pouze jako vnitřní vrstva nošená pod nepromokavým oblečením (bunda, kalhoty, „suchý oblek“), který má vhodné těsnění kolem kotníků, pasu, zápěstí a krku (neopren, latex).



Lehké vláknové materiály a longjohny z umělých vláken, které jsou používány jako „mokrý“ lze nosit buď samostatně, nebo přes trička do teploty vody kolem 5 °C. Pro ježdění na studenější vodě jsou jediným řešením neoprenové „mokrý“ obleky, kombinované se „suchou“ bundou, či kompletní „suchý oblek.“ Na studené vodě je nutno neustále nosit záchrannou vestu (dokonce i na palubě zakotvené lodě).

Plave vaše loď, pokud je zaplavena vodou? Na lodi musí být nádoba na vybírání vody, nebo raději ruční pumpa. Také mějte VHF radio a náhradní suché šaty. Trubku, či píšťalku mějte vždy připevněnou k záchranné vestě.

Zjistěte si aktuální předpověď počasí.

Někomu odpovědnému předejte plán vaší plavby.

Sledujte lodě kolem vás! Všichni na vodě jsou závislí na vzájemné rychlé pomoci. A to platí zejména ve studené vodě.

ZÍSKEJTE ČAS PRO ZÁCHRANU = OBLÉKEJTE SE DO VODY!

Cílem je být na hladině, živý a „použitelný“ ve chvíli, kdy pomoc dorazí.

Odkazy:

<http://www.tc.gc.ca/marinesafety/TP/Tp13822/menu.htm>

Díky:

The Maine Association of Sea Kayaking Guides and Instructors, (MASKGI; web: www.maineaseakayakingguides.com), with support from The National Safe Boating Council (www.safeboatingcouncil.org), the Traditional Small Craft Assoc.(TSCA), Delaware River Chapter

Za poskytnutí souhlasu s překladem srdečně děkujeme Charlesi Sutherlandovi.

© Charles Sutherland 3/23/2007, E-mail: Skimmer@enter.net

Pro www.seakayaker.cz přeložil VPJ

UPOZORNĚNÍ:

Poznatky v oboru přežití ve studené vodě se vyvíjí, proto neustále sledujte, zda nejsou některé zde uvedené názory a rady překonané.

Tento leták nemůže nahradit odborné školení.

Autoři nepřebírají odpovědnost za případné škody.

STUDENÁ VODA + ŽÁDNÁ ZÁCHRANÁ VESTA

= ŽÁDNÁ ŠANCE!!

Pádlování mimo sezónu teplotní šok a podchlazení

STUDENÁ VODA + ŽÁDNÁ ZÁCHRANÁ VESTA = ŽÁDNÁ ŠANCE!!

Pro mnoho nadšenců na malých lodích jsou svěží jarní a podzimní dny těmi nejkrásnějšími v roce. Někteří z vodáků vyrážejí na vodu dokonce i v zimě. Ale pobyt na vodě v těchto ročních obdobích přináší riziko, kterému letní vodáci obvykle nečelí. Náhodný pád do studené vody (méně než 20 °C!!), může pro vodáka být osudný, a to navzdory teplotě vzduchu, či schopnosti plavat.



Vzhledem k tomu, že mimo sezónu je na vodě méně lodí, je i pravděpodobnost cizí pomoci mnohem nižší než v létě. Osoby bez záchranných prostředků a vest v mnoha případech zmizí pod vodou dříve, než k nim stihnou dojet lodě, byť jsou ve chvíli neštěstí nedaleko.

Pokud už se nějaká nehoda stane, je třeba zachraňovat vlastní život, volat o pomoc (VHF, mobil, trubka, píšťalka, světlice) a snažit se přežít do doby, než pomoc dorazí. Co nejvyšší míra soběstačnosti je tedy pro ty, kdo jezdí na studené vodě, základním předpokladem pro přežití případné nehody.

Co se děje ve studené vodě?

Voda odebírá teplo z lidského těla 25x rychleji než vzduch. Pokud je voda rozbouřená, či se postižený pokouší plavat, mohou se tyto tepelné ztráty ještě zdvojnásobit. Čas přežití je bez záchranné vesty omezen většinou na pouhé minuty. I zdatní plavci zemřeli ve studené vodě, aniž dokázali uplavat víc jak 100 m. Ve vodě okolo 5 °C umírají lidé ještě dříve, než uplavou 30 m.

Teplotní šok

Pád do studené vody způsobuje silné lapání po dechu. Pokud se následkem pádu postižený dostane celý pod hladinu, může tento reflex způsobit nechtěné vdechnutí vody a tím přivodit bezvědomí a/nebo utopení v několika minutách. Ochlazení hlavy a hrudníku studenou vodou způsobuje náhlý nárůst frekvence srdečního tepu a krevního tlaku, což může způsobit srdeční zástavu. Zrychlené dýchání (hyperventilace), které je vyvoláno lapáním po dechu, může vést také k bezvědomí. Postižený se tedy musí pokusit co nejrychlejší návrat k normálnímu dýchání.

Neschopnost plavat

Ruce, paže a nohy ve studené vodě během několika minut znecitliví a stávají se v podstatě nepoužitelnými. Postižený není schopen plavat, vylézt z vody na loď, dokonce se ani nedokáže držet převrácené lodě. Bez záchranné vesty se tak člověk utopí mnohem dříve, než se vůbec může rozvinout podchlazení.



Podchlazení (hypothermie)

Podchlazení (snížená teplota tělesného jádra) se tedy objeví mnohem později, než efekty plynoucí z prvotního kontaktu se studenou vodou. Uvádí se, že průměrně oblečený člověk ve vodě o teplotě 5 °C zůstane při vědomí po dobu 30 minut, při teplotě 10 °C asi jednu hodinu. Jakýkoli pohyb urychluje tepelné ztráty a zkracuje předpokládanou dobu přežití. Postižený bez tepelné ochrany, ačkoli je při vědomí, není schopen plavat a brzy začíná tonout. Utopení je bez záchranné vesty téměř nevyhnutelné.

Při poklesu tělesné teploty v rozmezí 36 °C až 32 °C se dostavuje třes. Svalová ztuhlost, ztráta manuální obratnosti, fyzická bezmocnost a ztráta mentálních schopností se objevují při teplotě těla okolo 34 °C. Bezvědomí nastává při teplotě tělesného jádra okolo 30 °C. Smrt následuje při teplotě okolo 27 °C.

Léčba podchlazení

Mírné podchlazení:

Postižený se třese, ale je při vědomí. Vyměňte mokré šaty za suché a dostaňte jej do tepla. Podávejte sladké a horké nápoje, ale žádný alkohol a kofein. Pokud si nejste jisti stavem podchlazení, postupujte jako v případě středního podchlazení.

Střední podchlazení:

Postižený má zhoršenou koordinaci. Může se jevit přičetným, ale i nepřičetným. Třes se může zmenšovat i úplně vymizet. Postiženého je nutno držet ve vodorovné poloze (na zádech) a **musí se s ním zacházet šetrně** - tedy pouze nezbytné pohyby. Nepodáváme nápoje ani jídlo. Vyměníme opatrně mokré šaty za suché, ve směru od hlavy k nohám, abychom zamezili tepelným ztrátám. Končetiny nemasírujeme - **rychlý oběh ochlazené krve způsobuje srdeční zástavu**. Okamžitě vyhledáme lékařskou pomoc.

Těžké podchlazení:

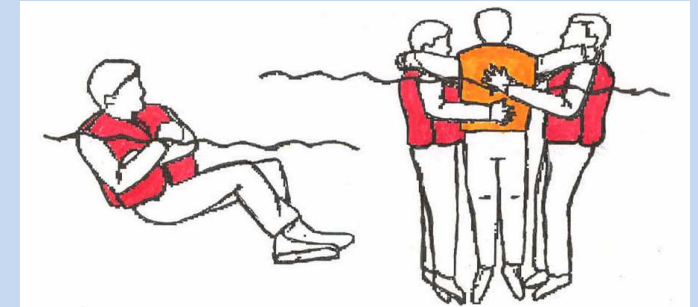
Postižený se může bránit záchraně, může být v bezvědomí, nebo ve stavu bezvědomí připomínajícím. Třes může vymizet. Vytáhneme postiženého z vody, držíme jej ve vodorovné poloze na zádech a vyhýbáme se zbytečným pohybům. V případě nutnosti **jej přenášíme velmi opatrně** a vyměníme mokré šaty za suché (včetně hlavy a krku), abychom zamezili tepelným ztrátám. Stejně jako u **středního podchlazení** nemasírujeme ani nezahříváme končetiny. Okamžitě vyhledáme lékařskou pomoc.

Zdánlivá smrt:

Žádné, nebo téměř žádné dýchání a puls, tělo ztuhlé. Předpokládáme, že lze postiženého oživit. Zacházíme s ním jak je uvedeno výše. Kontrolujeme základní životní projevy (tep na krkavici a frekvenci dýchání.) **Kardiopulmonální resuscitaci nezahajujeme, ani když jsou velmi slabé, resuscitace by mohla způsobit zástavu srdce**. Ihned zajistíme lékařskou pomoc. Pokud je puls nehmátný a nepozorujeme známky dechu, zahájíme resuscitaci okamžitě.

Ve vodě

Následující doporučení se vztahují na situaci, kdy sice máte záchrannou vestu, ale nejste dostatečně oblečeni pro pobyt ve studené vodě. Nejprve se pokuste dostat zpět do lodě. Pokud se vám to nepodaří a jste ve vodě, založte paže, dejte nohy křížem, zůstaňte v klidu a plavte jen s pomocí záchranné vesty. Jde o pozici pro snížení úniku tepla (Heat Escape Lessening Posture = H.E.L.P.), ve které vydržíte dokud nedorazí pomoc. Pokud je ve vodě více osob, obejměte se vzájemně pažemi. Zůstaňte v klidu a co nejbliže u sebe. Plavte vždy jen v případě, že už je pomoc na dosah.



Jak rychle se může neštěstí přihodit?

Roku 1996, na květnový Den obětí války, se v silném větru na jezeře Adirondacks převrátili dva bratři (10 a 18 let). Teplota vody byla 10 °C. Mladší z bratrů měl na sobě záchrannou vestu a byl téměř okamžitě zachráněn. Jeho starší bratr, který měl jen džínny, tričko a žádnou záchrannou pomůcku, zmizel pod vodou během pár minut. Jeho tělo se našlo druhý den. Nebyl schopen držet se převrácené kanoe ani po těch několik minut, kdy byl zachraňován jeho bratr.

Vhodné oblečení pro přežití ve vodě tedy umožňuje získat dodatečný čas, tolik nutný v případě nehody. Teplé počasí přitom nesnižuje nebezpečí podchlazení při pádu do studené vody. Naopak, lehké oblečení nošené v teplých dnech, toto riziko zvyšuje. Takže ukazatelem, podle kterého se máme oblékat pokud existuje riziko pádu do studené vody, není teplota vzduchu, ale **teplota vody**.