

# REŠEVANJE IZ VODE

Obravnavane teme:

- preventiva,
- oprema za reševanje,
- utopitev,
- reševalni prijemi,
- osebno reševanje in
- osvobodilni prijemi.

## I. PREVENTIVA

Tudi pri reševanju iz vode velja staro načelo: več poudarka, kot damo na preventivo, manj bo potrebno ukrepati v vodi.

- Potrebno je opazovati ljudi preden gredo v vodo, jih »prebrati« in pri tem je potrebno oceniti, ali je oseba dober oz. slab plavalec; dihalni problemi; astma, alergiki na pike - riba, osa.. – komunikacija – vprašaj kako se sumljivi počuti.
- Pitje vode in senca! Vsaj klobuk, »šilt kapa« – sončarica (posledice; cel teden v postelji). Mogoče se nam zdi to logično, ampak ljudje niso navajeni piti vode in se paziti pred soncem. Ni tako nedolžna kot zgloda (opekline, sončarica).
- Nadzor plaže, spota, vse surferske površine (kamnito dno, skale, kje so sipine v vodi, tok, vidljivost...)
- Kontakt z reševalcem iz vode, če je na plaži, tel. za nujno pomoč, helikopter, vodni skuter...
- Druge tel. ki jih potrebuješ:
  - ★ kontakt za vsakega udeleženca surf šole (sorodniki, starši),
  - ★ bolnišnica,
  - ★ policija,
  - ★ obalna straža,
  - ★ vodja surf kampa.

## II. OPREMA ZA REŠEVANJE

vsebuje:

- surf desko (največjo), ki reševalcu omogoča, da v pristopu z utapljajočega prepreči neposreden stik, kar je pomembno za njegovo varnost,
- plavutke,
- maska,
- daljnogled.

Dodatna oprema reševalca iz vode so tudi očala, s katerimi lahko gledamo več časa v morje, kljub temu da se ta blešči, kapa z daljšim šiltom in zavratnikom (mi smo cele dneve na plaži zato moremo najprej zavarovati samega sebe), zaščitna UV krema.

## III. UTOPITEV

**Utopitev** je izraz, ki pomeni smrt zaradi zadušitve ob zapori dihalnih poti in /ali motenem delovanju pljuč zaradi vdora tekočine (največkrat vode),

**Utapljanje** pa je širši pojem, ki zajema vse dogodke, ki prepeljejo do utopitve.

Do utapljanja ali končne utopitve lahko pride zaradi:

**Neznanja ali slabega znanja plavanja**, kjer do končne utopitve pride skozi različne stopnje utapljanja (**onemoglost, nerazsodnost in negibnost**). Prepoznati je treba stopnjo utapljanja predvsem zaradi različnega postopka reševanja.

**Nenadna nezavest** (sekundarni vzrok). Plavalec ali surfer lahko pade v nezavest zaradi različnih vzrokov kot so: možganska ali srčna kap, nenadni hudi krči, epileptični napad, udarec, opitost, panika, strah, znižanje krvnega pritiska, težave s srcem... Zaradi nenavadne nezavesti lahko do utapljanja pride tudi v manjših količinah vode (luže, nizki vodi...), če ima utapljač zunanje dihalne odprtine v vodi ali pod gladino.

## IV. REŠEVALNI PRIJEMI

**Osnovna navodila**

*Pomembne so sekunde, zato moremo hitro in zbrano ukrepati.*

Cel čas moremo imeti ponesrečenca na očeh.

Ker v vodi prej zgubiš vidni stik z utopljenecem, naj ti nekdo iz obale pomaga z usmerjanjem proti utopljencu. Še boljše je, če ima zunanji opazovalec možnost se pospeti na sipino, grič, višjo točko. Tako lažje vidi utapljajočega.

## Reševalno informacijski znaki:

- Pridobivanje pozornosti
- Pojdi po plavalca / deskarja
- Pojdi bolj stran od obale
- Pojdi levo ali desno
- Ostani na mestu
- Poglej pod vodo
- Sporočilo razumljeno
- Sporočilo ni razumljeno
- Vrne se na obalo

## Reševanje s pripomočki – surf deska

Ko pedlamo do utapljajočega, ga že na daleč skušamo miriti in opogumljati. Ostanemo izven njegovega dosega, saj nas lahko utapljajoči v napadu panike zagrabi.

Ponudimo mu surf desko in ga naprej mirimo.

Ko se nam zdi dovolj pomirjen, ga prosimo da prime nam bližji rob deske, približno na sredini, z obema rokama, tako da se nahaja reševalec naproti utapljajočega.

Odločiš se, a boš utapljajočega prinesel do obale. Odločiš se na podlagi:

- Velikost valov.
- Ali so na plaži reševalci, ali so že obveščeni in ali poskušajo priti do nas;
- Kje je najboljša izstopna točka (reef, toki, klif).
- Reševalec položi ponesrečenca na sprednji del deske, sam pa poriva surf in ponesrečenca z brcanjem z nogami in odplava do obale.
- Ko se valovi lomijo se more potegniti in nasloniti na zadnji del surfa tako da spremeni težišče in prepreči da bi mu deska s ponesrečencem ušla.
- Posebej pozorni moremo biti s ponesrečencem ko prečkamo mesto loma valov, saj je tukaj najbolj občutljiv in ga moremo še posebej miriti. Pomirjamo ga dokler ne pridemo na obalo.
- Če je ponesrečenec zmožen sodelovanja, nam lahko pomaga pri pedlanju.
- Na obalu moramo utapljajočega prepričati da sprejme prvo pomoč, ker je lahko po takem dogodku v šoku.
- Če se odločimo, da ne bomo prečkali valov, npr. ker so preveliki moramo zagotoviti da smo dovolj daleč na line upu in tam počakati pomoč. Gibanje naj bo minimalno, da ohranimo telesno toploto. Utopljajočega ne slačimo.

## Reševanje nezavestnega

Časa imamo 3 do 4 min, ker so takrat že celice možganov, poškodujejo. Ni pa nujno da nezavestni neha dihati, čeprav ima v vodi malo možnosti za to. Če ne diha ga moremo čim prej spraviti do obale, kjer dobi potrebno pomoč.

Nezavestnega spravimo na surf tako da surf obrnemo okrog vodoravne osi. Desko postavimo med nas in utapljajočim in poskrbimo da njegova glava ni v vodi. Utopljajočega primemo za obe podlakti in se nagnemo nazaj. To povzroči da se deska obrne z zgornjo stranjo navzgor. Nato ga previdno zavrtimo tako, da ima glavo naprej, s premiki naprej ali pa nazaj pa ga spravimo v želen položaj.

## V. OSEBNO REŠEVANJE – brez pripomočkov

### Reševalni kravl

Če nimaš pri sebi surf deske plavaš reševalni kravl. Reševalni kravl je tehnika kravla z glavo zmeraj nad površino vode, tako da ne izgubimo stika z utapljajočim in ocenjujemo njegovo stanje.

(glava iz vode, pokončni položaj plavanja, krajši zavesljaji, obremenjene noge – manj primeren za plavanja daljših razdalj)

Če moremo skočiti v vodo, naj bo to z razkoračenimi rokami in nogami, z glavo usmerjeno proti utapljajočemu. Upoštevati moremo tokove in valove to pomeni, da bomo do utopljenca prišli čim hitreje in ne nujno po najkrajši poti.

### Reševanje onemoglega

Če si ugotovil, da je plavalec - surfer onemogel in mu manjka moči, da bi se sam spravil na kopno, a ti normalno odgovarja in je razsoden, uporabiš prijem onemoglega od zadaj za tvoja ramena – plavaš prsno z glavo odzunaj.

### Reševanje nerazsodnega - paničnega

Če ugotoviš, da je oseba, ki je potrebna tvoje pomoči, v nerazsodnem stanju (roke ob telesu odrivajo dol brez usklajene pomoči nog, gibi nenadzorovani, ni zmožnosti komuniciranja), se približaš na razdaljo 3 metrov. Splavaš pod vodo za njim in ga od zadaj primeš tako, da skleneš roke pod pazduho za tilnik utapljajočega. Plavaš samo z nogami – izmenični udarci prsno.

Ko si opomore, lahko začneš plavati udarce hrbtno ali prsno.

### Reševanje negibnega

Reševalec najde utapljajočega praviloma v negibnem stanju na dnu.

Potopiš se od njega, ga postaviš v sedeč položaj primeš od od zadaj pod pazduhoma za prsni koš in se odrineš od dna. Na vodni gladini ga preprimeš in ga transportiraš do obale. Pri tem paziš, da ima utapljajoči obraz nad gladino. Če je potrebno in možno mu daješ umetno dihanje že med transportom na obalo. Velja pravilo, da se z nekaj vpihi z umetnim dihanjem začne **takoj ko je mogoče**, in ne šele po rešitvi na kopno.

## VI. OSVOBODILNI PRIJEMI

Med reševanjem utapljajočega obstaja možnost, da se utapljajoči v borbi za življenje tako oklene reševalca, da le ta ne more plavati. Pri pristopu k utapljajočemu moramo zato biti pozorni in izbrati si moramo pravilen prijem. Utopljajoči se lahko tudi med reševanjem – plavanjem nazaj na obalo izvije reševalcu in se ga oklene.

Ukrepati razsodno (tudi če popiješ malo vode). Če se te utapljajoči oklene, je prva stvar ta, da se poskušaš potopiti, utapljajoč se bo po želji po vdihu poskušal povzpeti po reševalcu navzgor, tako te bo pustil iz prijema.

Če te kljub potopitvi ne izpusti, ali se ne moreš potopiti, se poskusiš osvoboditi z osvobodilnim prijemom.

- Če te prime z eno roko, suneš z roko v smeri šibkejšega prijema (konice prstov)
- Če te prime z obema rokama, izpuliš roko z uporabe tehnike vzvoda in sunka navzgor.
- Če te prime za vrat od spredaj, se rešiš s soročnim klinastim sunkom navzgor. Tako zbiješ prijem in ga odrineš.
- Če te prime iz strani, se rešiš z bočnim zamahom roke na strani prijema.
- Če te prime za vrat od zadaj poiščeš njegove mezince in jih zviješ.
- Če te objame za vrat od zadaj, zasukaš glavo, se z rokami opreš za njegove komolce suneš gor in se potopiš.
- Če te objame za vrat od spredaj položiš dlani na njegovo brado, jo sunkovito odrineš in se s potopitvijo rešiš prijema.
- Če te objame od spredaj prek rok, upreš roke ob njegove roke, jih sune stran in se s potopitvijo rešiš prijema.
- Če te objame od zadaj prek rok, sunkovito zamahneš z obema rokama iz priročnja v vzročnje in s potopitvijo se rešiš.
- Če te objame od spredaj pod rokami, položiš dlani na njegovo brado, jo sunkovito odrineš in se potopiš.
- Če te prime od zadaj pod rokami, poiščeš mezince utapljajočega in mu jih zviješ.
- Če te prime za nogo in te ovira pri transportu jo izpuliš, če te pa ne ovira izkoristiš prijem za lažji transport.