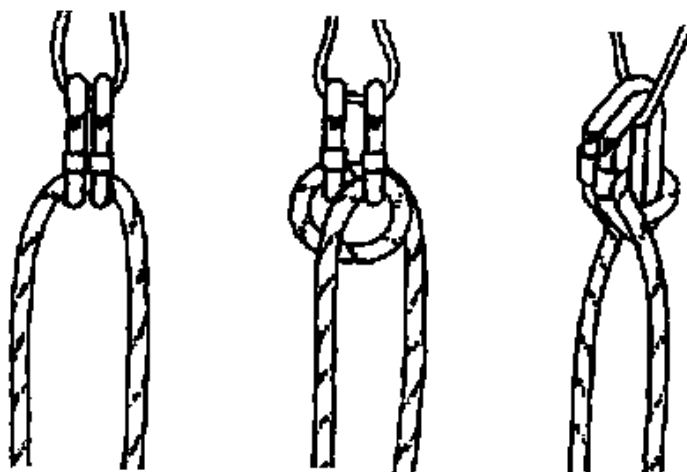


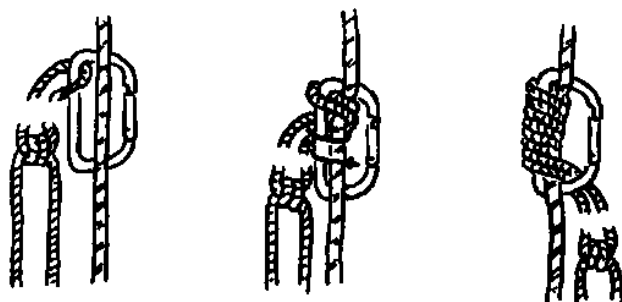
Półwyblinka – warianty A i B



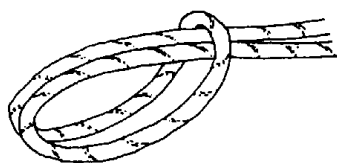
Garda

Pętla.

Zastosowanie: najprostszy węzeł blokujący.



Prusik z karabinkiem



Pętla

5.2 Trening.

Postępowanie przy wypadku kajakowym – podobnie jak przy wypadku drogowym – musi być opanowane poprzez przyswojenie określonych schematów postępowania. Można je oczywiście opanować tylko wtedy, gdy zapozna się bliżej z przedmiotem rzeczy i określone zdarzenia przemyśli lub – co jest gorsze – przeżyje.

Bezpieczeństwa można się nauczyć!

Bezpieczne spływanie górskich rzek nie zależy tylko od techniki pływania kajakiem, ale także od opanowania technik ratunkowych. Można się ich

nauczyć, tak jak każdego innego, poprzez systematyczny trening. Ćwiczenia ratunkowe, poświęcone ratownictwu ludzi i sprzętu, powinny być przeprowadzane systematycznie w klubach, ale także w prywatnych grupach kolegów.

Oczywiście kluby są w lepszej sytuacji. Mogą one organizować kursy ratownictwa według określonych programów. Ćwiczenia te są nie tylko interesujące i ważne – mogą też być przeprowadzane tak, aby były atrakcyjne.

Rady:

- Przy **każdej wycieczce** należy oceniać sytuację pod względem bezpieczeństwa: Jacy ludzie tworzą grupę? Na kogo trzeba uważać? Kto troszczy się o kogo? Kto płynie ostatni?
- Ile osób płynie w każdej grupie? Kto płynie w której?
- Kontrolować pozycję w czasie płynięcia: Kto jest za mną, kto przede mną? Czy widzę cały przebieg płynięcia (tych osób)?
- Ważna reguła każdej grupy:

Ostatni w grupie określa tempo płynięcia.

- Ubezpieczenie trudnego odcinka jest także ćwiczeniem ratunkowym. Prawidłowe taktycznie i przede wszystkim prawidłowo funkcjonujące ubezpieczenie wcale nie jest proste.
- Zbyt często osoby ubezpieczające stoją w niewłaściwych – bo wygodnych – miejscach. Rzut rzutką jest bardzo wygodny z miejsca, w którym nic nam nie przeszkadza – ale jak jest z ciągnięciem, ewentualnym umocowaniem liny i dalszą pomocą?
- Aby być przygotowanym do akcji ratunkowej, należy przy oglądaniu trudnych miejsc mieć przy sobie rzutkę.

Holowanie przy pomocy patentu.

Ćwiczenie holowania jest trudne, ale ważne. Tylko po takim treningu jesteśmy przygotowani na każdą ewentualność. Do ćwiczeń nadaje się najlepiej manekin ratowniczy.

Należy ćwiczyć:

- taktycznie właściwe podpłygnięcie,
- pewne zaczepianie karabinka,
- szybkie holowanie,
- wybór miejsca do lądowania i reanimacji.

Przy braku manekina można używać do ćwiczeń kajaka (nie za dużo wody w środku – komory wypornościowe!) lub człowieka.

Zaklinowania można symulować przy pomocy starego kajaka na filarach mostu i zablokowanych splawianych drzewach.

W zależności od taktyki i czasu trwania, należy wykonywać ćwiczenia w grupach dwu- lub trzyosobowych.

Rozpoznanie i rozumienie sytuacji krytycznych musi być świadomie ćwiczone w czasie każdego spływu.

Prawidłowe użycie rzutki.

Jeżące włosy wypadki przy rzucaniu rzutki w sytuacjach krytycznych (!) pokazują, że obchodzenie się z rzutką musi być wyuczone.

1. Skąd rzucamy?

- Czy miejsce jest strategicznie dobre? (Przewidzieć próby eskimo-ski!)
- Czy miejsce umożliwia dobry przegląd sytuacji, pewny rzut i bezpieczne ciągnięcie liny?
- Co z możliwością lądowania ratowanego?
 - prowadzenie liny,
 - cofki,
 - dostęp do brzegu,
 - kontakt wzrokowy (także ze strony ratowanego).

2. Przygotowanie rzutu:

- Otworzyć worek.

- Wyjąć 1 – 2 m liny.
- **Mocno trzymać** koniec liny w jednym ręku (jest to lewa ręka dla praworęcznych), ewentualnie, jeśli czasu jest dość, umocować linę⁸.
- Trzymać rzutkę (worek) w ręce, którą będziemy rzucać.

3. Rzut.

- Zachowywać się spokojnie, bez paniki.
- Nawiązać kontakt z ratowanym (krzyknąć).
- Wycelować.
- Rzut na wprost, ręka rzucająca porusza się z wymachu nad głową do pozycji wyprostowanej, prostopadle do łowia.
- Rzucić w taki sposób, aby lina była zauważona przez ratowanego – lepiej za daleko, niż za blisko.
- Cały czas pamiętać o trzymaniu drugiego końca liny w ręku, chyba, że lina jest przywiązana.

Częste błędy:

- Rzucenie zamkniętego worka.
- Puszczanie drugiego końca liny.
- Wypadnięcie liny z worka przed rzutem.
- Niedokładny rzut.
- Lina rzucona zbyt wysoko, zaczepia się o gałęzie.
- Lina opada z tyłu ratowanego

4. Powtórny rzut.

- Zwinąć linę w równe pętle.
- Linę (zwinętą w pętle) i worek trzymać w rzucającej ręce.
- Drugą ręką trzymać drugi koniec liny.
- Rzut – podobnie jak w poprzednim punkcie.

⁸Niektóre źródła nie zalecają przymocowywania liny na stałe. Wydaje się, że najlepiej jest użyć węzła, który można w razie potrzeby rozwiązać przez szarpnięcie wolnego końca liny. Jeżeli są do dyspozycji dwie osoby, to najlepiej, gdy jedna rzuca rzutką, a druga trzyma jej wolny koniec. (przyp. tłum.)

Częste błędy:

- Niewłaściwe zwinięcie liny (prawidłowe jest zwinięcie w równe, niesplątane zwoje!).
- Zbyt długie zwijanie liny, próba włożenia jej z powrotem do worka (strata czasu!).
- Wypełnienie worka kamieniami.

Rada: worek wypełniony wodą leci lepiej niż pusty, kamienie nie są najlepsze.

5. **Holowanie.** Holowanie na stojąco nie jest zwykle możliwe. Lepiej jest usiąść i zaprzeć się o coś nogami. Jeszcze pewniejsze jest zablokowanie liny o bloki skalne, drzewa, itp.

Jeżeli kajakarz i kajak wylądowali po akcji ratunkowej na przeciwległych brzegach, to oplaca się przeciągnąć łódkę na drugi brzeg przy pomocy rzutki. Linę należy trzymać jak najwyżej w górę rzeki w stosunku do miejsca przeciągania. Unika się wtedy niebezpieczeństwa zaklinowania kajaka i dodatkowo można go przeprowadzić spokojnie, bez obawy wywrotki i nabrania wody. Wiosło można wcisnąć w kajak i zablokować je pasem oparcia. Nie zaleca się przeciągania człowieka ze względu na niebezpieczeństwo przytopienia lub skaleczenia.

Podsumowanie:

1. Ćwiczenie podstawowe (ćwiczyć kilka razy w roku):
 - Rzut rzutką do ruchomych i nieruchomych celów,
 - Duża celność na odległość 10 m, trafienie - nie dalej niż 0.5 m od celu.
 - Pewny rzut na 20 – 25 m.
 - Powtórny rzut w ciągu 20 sekund.
 - Holowanie przy pomocy patentu na WW II – III.
 - Ćwiczenia pływackie z i bez kamizelki (np. na torze kajakowym w Augsburgu⁹).

⁹W Polsce możnaby polecić pływanie w Drzewicy, bezpośrednio pod zastawką, ale nie jest to całkowicie bezpieczne (chyba wystają tam w 2 – 3 miejscach pręty zbrojeniowe!). (przyp. tłum.)

2. Ćwiczenie dodatkowe (ćwiczyć co najmniej raz w roku):

- Budowa wyciągu w czasie 1 minuty.
- Reanimacja.
- Przewóz człowieka na tyle kajaka.

3. Nauka węzłów (umieć na pamięć)

- **Łączenie lin** (ósemka, zderzak).
- **Pętle** (ósemka, taśmowy, zderzak).
- **Mocowanie liny** (wyblinka, ratowniczy).
- Zabezpieczenie końców liny (ósemka).
- Węzły blokujące (Prusik, Prusik z karabinkiem).

Rozdział 6

Sprzęt.

Sprzęt musi odpowiadać umiejętnościom kajakarza i być dostosowany do stopnia trudności pływanych rzek. Nie jest prawdą, że istnieje sprzęt odpowiedni dla wszystkich, niezależnie od ich umiejętności.

Lekkie hełmy, standardowe kamizelki ratunkowe, czy łamiące się wiosła drewniane, nie nadają się do stosowania na rzekach o wysokim stopniu trudności.

W zasadzie cały sprzęt powinien być utrzymywany w dobrym stanie, a obchodzenie się z nim powinno być dobrze opanowane.

Kajak.

Na wody płynące, nawet niezbyt trudne, nadają się generalnie tylko kajaki o sztywnej, недеformowalnej skorupie. Belki, pręty i filary mostów zdarzają się także na „zwykłych” rzekach (patrz też rozdział „Zaklinowania”). Istotny jest też bezpieczny kokpit – to znaczy taki, który umożliwia wyjście z kajaka na siedząco obu kolan. Uchwyty na dziobie i rufie powinny być mocne i odporne na wyrwanie.

Podnózek.

Do uprawiania kajakarstwa alpejskiego nadają się jedynie kajaki wyposażone w amortyzujący podnózek o dużej powierzchni – nie pedały czy poprzeczki, a płytę wypełniającą cały przekrój kajaka. Poprzeczki, czy pedały są niebezpieczne ze względu na niebezpieczeństwo złamań lub skaleczeń stóp. Kajaków turystycznych dotyczy to w ograniczonym zakresie. Kajak bez podnóżka nie nadaje się jednak do użytku, bowiem nawet przy niewielkiej prędkości napły-

nięcia na przeszkodę, kajakarz może zostać „wciśnięty” po pachy do wnętrza kajaka i pozbawiony kontroli nad łodzią.

Ubiór.

Odzież chroniąca przed utratą ciepła, wykonana z pianki neoprenowej, wykazała swoją przydatność w kajakarstwie. Najlepsza jest pianka wykonana z gładkiego materiału o zamkniętych porach. Pianka oklejana z dwóch stron tkaniną jest bardziej odporna, ale na skutek otwartych porów, nie tak ciepła. Wystarczająca jest grubość 3.5 mm. Grubsza zmniejsza swobodę ruchów i powoduje szybsze zmęczenie.

Przy temperaturze wody poniżej 10° C, czas do utraty przytomności w wodzie, bez odzieży ochronnej, wynosi około 1 minutę na jeden stopień.

Czyli w wodzie o temperaturze 6° C można przeżyć (bez pianki) 6 minut. W piance czas ten jest znacznie dłuższy.

Kask.

Jego odporność na uderzenie nie jest tak istotna. Siły działające przy wypadkach kajakowych są bardzo małe w porównaniu z np. wypadkami motocyklowymi. Ważniejsze jest, aby kask siedział pewnie na głowie – nawet pod wodą, w silnej turbulencji, nie może on spaść. Jako test można zastosować próbę strząśnięcia odpiętego kasku z głowy (trzymając głowę w dół). Tak samo ważne jest, aby kask chronił całą głowę – całe czoło, aż do brwi i skronie. Coraz więcej kajakarzy używa kasków chroniących także szczękę.

Niektóre kaski zmieniają z czasem swój kształt wewnątrz – materiał (styropian) starzeje się – dlatego należy od czasu do czasu kontrolować, czy kask siedzi pewnie na głowie.

Kamizelka.

Kamizelka ratunkowa jest wyposażeniem obowiązkowym. Nie należy jednak uważać, że zabezpiecza ona przed utonięciem. Nawet kamizelki z kołnierza-
mi, używane w żeglarstwie, nie zapewniają utrzymania głowy nad wodą w górskiej rzece. Kamizelka zapewnia nie tylko dodatkową wyporność, ale też

stanowi ochronę przed uderzeniami. Kamizelki ze zintegrowaną uprzężą, dostępne od dwóch lat¹, sprawdziły się i wypierają prostsze modele.

Kamizelka AKC-Multisafe jest wyposażona w uprzęż ratunkową. Dokładny opis znajduje się na stronie 24.

Wiosło.

Złamanie wiosła przed niespływalnym momentem lub przed progiem jest szczególnie niebezpieczne. Ale, jak uczy doświadczenie, także w innych sytuacjach wiosło odporne na złamanie jest bardzo ważne na trudnych rzekach. Drażek wiosła powinien wytrzymać obciążenie go w środku ciężarem około 100 kG. Pióra nie powinny się łamać całkowicie, a najwyżej pękać. Drażki są często zbyt gładkie. Przy pomocy papieru ściernego lub dobrego piasku można poprawić jakość uchwytu. Ostatnio pojawiły się wiosła z uchwytami zapewniającymi dobry chwyt i jednocześnie chroniącymi ręce przed zimnem.

Wiosła laminatowe z aluminiowym drażkiem wydają się być najlepsze na podstawie doświadczeń ostatnich lat. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że nawet małe wgniecenia na drażku zmniejszają drastycznie jego wytrzymałość. Wiosło z powgniatanym lub głęboko porysowanym drażkiem nie powinno być używane w sytuacjach krytycznych.

Rzutka (lina ratunkowa).

Podobnie jak wiosło jest ona nierozłącznie związana z każdym spływem. Dotyczy to także pozornie spokojnych spływów turystycznych. Dostępne w handlu² rzutki spełniają w zasadzie niemal wszystkie wymagania. Jedynym mankamentem jest grubość liny – przeważnie 8 mm – podczas gdy 10 milimetrowa lina lepiej nadaje się do konstrukcji wyciągów. Lina o średnicy 8 mm może się też łatwo przerwać lub przetrzeć. Przy wyborze rzutki należy zwrócić uwagę na takie rzeczy jak zasięg (długość liny, ciężar, wyważenie), dobre wysuwanie się liny z worka i łatwość zwijania (miękką lina) oraz pływalność całości.

Niezbędnym dodatkiem do rzutki są 2 dość duże karabinki (nie zakręcane lub blokowane w inny sposób). Rzutka samodzielnie, a szczególnie w połączeniu z uprzężą jest podstawowym narzędziem każdej akcji ubezpieczenia,

¹Licząc od roku 1986, gdy powstała książka. (przyp. tłum.)

²Naturalnie w Europie Zachodniej – te, które można spotkać w naszych sklepach mogłyby wywoływać śmiech, gdyby nie fakt, że od ich jakości może zależeć ludzkie życie. (przyp. tłum.)

ratunkowej itp. Ponieważ maksymalny zasięg rzutu wynosi około 25 metrów, nie są potrzebne rzutki o większej długości³.

Rzutka powinna być cały czas przygotowana do szybkiego użycia. Nie należy „zasupływać” zamknięcia worka.

Dodatkowa kulka (z pływającego materiału) umieszczona na wolnym końcu rzutki, jest szczególnie przydatna przy rzutach na małe odległości.

Uprząż (lub kamizelka z uprzężą).

Jest idealnym uzupełnieniem rzutki lub liny ratunkowej. Bez niej nie jest także możliwe bezpieczne wpięcie patentu. Ponieważ rzutka i patent są podstawowymi narzędziami pomocy lub ratunku w grupie, a więc uprzęż jest, podobnie jak kamizelka ratunkowa i kask, podstawowym sprzętem asekuracyjnym.

Patent.

Budowa, mocowanie i sposób użycia zostały opisane na stronach 22 w rozdziale 3. Patent składa się z 2-metrowego odcinka linki⁴ (6 mm średnicy), który przymocowany jest do kajaka przy pomocy klamry umożliwiającej awaryjne odpięcie. Alternatywą jest patent przymocowany do kamizelki – np. AKC-Multisafe opisanej na stronie 24 w rozdziale 3.

Liczne „samoróbki” zostały ostatnio wyparte przez modele profesjonalne. Dwa systemy wykazały swoją przydatność: patent zintegrowany z kamizelką (rozdział 3) i mocowany na kajaku patent firmy HF („HF-Bergeseil”).

Działanie i budowa obu tych urządzeń są podobne, sensowne i sprawdzone.

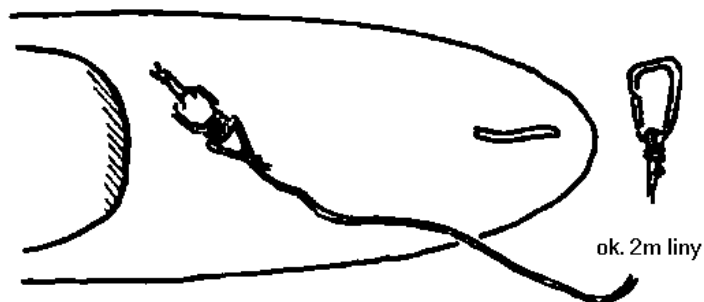
Każdy może używać tych lub podobnych rozwiązań.

Spływ **bez** patentu może, przede wszystkim dla prowadzącego (instruktorzy, trenerzy, przewodnicy, itp.), w razie wypadku prowadzić do bardzo nieprzyjemnych komplikacji. Może się wtedy pojawić zarzut nieumyślnego spowodowania śmierci poprzez nieodpowiednie postępowanie, spowodowane brakiem sprzętu ratunkowego.

Do niezbędnego sprzętu ratunkowego należy kask, kamizelka ratunkowa z uprzężą i lina lub rzutka. Poza nimi jest jednak jeszcze szereg rzeczy, które

³Moim zdaniem podstawowa rzutka osobista powinna mieć długość około 20 m (np. rzutka Compact prod. HF – ok. 19m). Rzutki o większej długości przydają się na szerokich rzekach, ale i tam wystarcza jedna długa (25 – 30m) rzutka na grupę. (przyp. tłum.)

⁴Lub taśmy – patrz opis „krowiego ogona” na stronie 22. (przyp. tłum.)

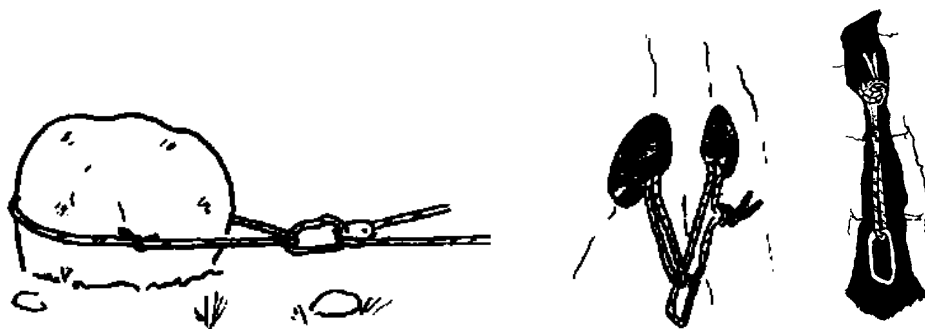


Patent firmy HF.

również są bardzo przydatne. Zamieszczona poniżej lista pokazuje ich ilość oraz, nie zawsze dopuszczalną, objętość i wagę.

Pętle.

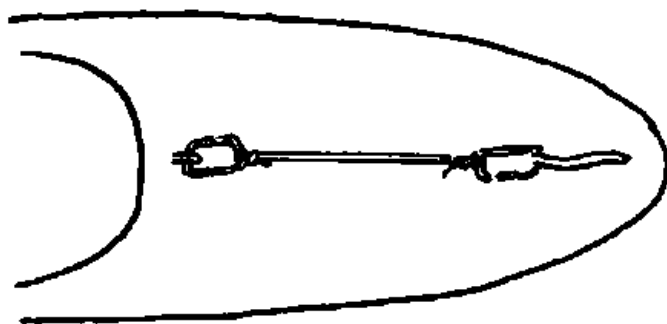
Dwie pętle z tzw. repsznura – cienkiej linki (\varnothing 5 mm, długość 4 m.) ułatwiają asekurację i akcję ratowniczą i umożliwiają budowę wyciągu. Można ich też użyć do założenia punktów asekuracyjnych.



Przykłady wykorzystania pętli.

Lina pokładowa.

Składa się ona z odcinka liny umocowanej z jednej strony do uchwytu na rufie kajaka, a z drugiej strony za kokpitem⁵. Zaczepiona z obu stron daje ratowanemu szybki i pewny uchwyt oraz możliwość wyczołgania się z wody na rufę kajaka. Przydaje się także przy przenoskach i w razie potrzeby wydobywania kajaka.



Lina pokładowa.

Taśma klejąca (izolepa).

Wyjątkowo uniwersalna, przydatna nie tylko przy doraźnych reperacjach kajaka. Należy ją zawsze mieć przy sobie, szczególnie w przypadku długiego pływnięcia w dużej odległości od dróg. Kilka kawałków – dobrej (przyp. tłum.) – taśmy można nakleić na kajak i w razie potrzeby oderwać i użyć do reperacji.

Wiosło zapasowe.

W przypadku spływów w dużej odległości od drogi (wąwozy!) jest ono istotnym środkiem bezpieczeństwa. Jest ono tym ważniejsze, im mniej oczekujemy pomocy z zewnątrz.

⁵Oczywiście analogiczną konstrukcję można wykonać na dziobowej części pokładu. (przyp. tłum.)

Środki opatrunkowe.

Podstawowa apteczka – o której często się zapomina. Przeważnie jest tak, że nie zdarzają się wypadki, do których potrzebne są środki opatrunkowe. Ponadto każdy samochód jest wyposażony w apteczkę, która w razie potrzeby może być szybko osiągalna. Zgodnie z przepisami można w razie wypadku zatrzymać dowolny samochód – kierowca jest zobowiązany do udostępnienia apteczki. (Odmowa udzielenia pomocy jest karalna⁶ – zobacz też stronę 73).

Dla tych, którzy chcą wozić apteczkę proponuje się następujący skład:

- plaster z opatrunkiem,
- 1 opatrunek osobisty,
- 1 rolka plastra (wymieniać od czasu do czasu),
- 3 bandaże (różna wielkość),
- środki przeciwbólowe,
- 1 bandaż elastyczny,
- nożyczki,
- zapalniczka,
- aluminiowa płachta lub worek ratunkowy.

Zestaw taki najlepiej jest zaspawać w plastikowym worku i przykleić taśmą we wnętrzu kajaka lub wozić w plastikowym pojemniku.

Wyciąg.

Do jego zmontowania potrzebne są 2 karabinki (powinny być wożone przy rzutce!) i dwie lub więcej rolki (błoczki alpinistyczne). Rolki dobrze jest wpięte w karabinek przy rzutce. Wyciąg jest opisany w rozdziale „Techniki ratunkowe i ich ćwiczenie”, na stronie 47.

⁶Oczywiście dotyczy to Niemiec, podobnie jest w Szwajcarii, a zapewne też i w Austrii. (przyp. tłum.)

Haki ratunkowe.

Sprzęt ten zyskuje coraz bardziej na znaczeniu – szczególnie przy zaklinowaniach. W ostatnich latach haki okazały się bardzo przydatne przy kilku wypadkach. Przy ich pomocy zyskuje się niewielkie, ale często rozstrzygające odległości. Ułatwiają budowę prowizorycznych „mostów”, zaczepianie lin, wyciąganie sprzętu, itp. Mogą być w ciągu paru sekund zamontowane na wiośle i przedłużyć przez to rękę o 1 – 1.5 m.

Należy zachować szczególną ostrożność przy używaniu haków do ratowania ludzi.

Wyposażenie na wąskie rzeki alpejskie, na których istnieje
niebezpieczeństwo zaklinowania.
(Przykłady: górny Lech (Tyrol), rzeki na Korsyce, ale też górny Loisach
(Bawaria) czy Kamienna.)



Krótki, sztywny kajak z miękkim podnóżkiem i szerokim kokpitem.



Mocne wiosło, hełm, kamizelka z patentem, pianka, mocne buty.



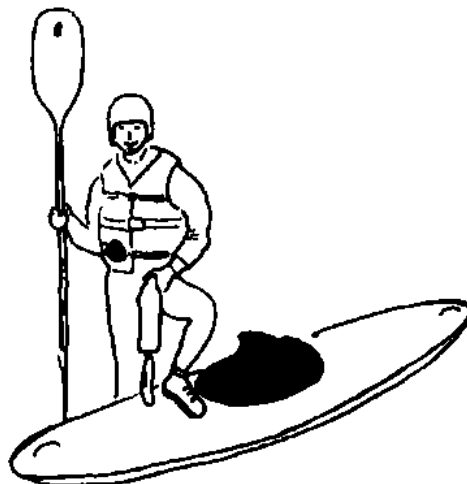
Rzutka, 2 karabinki, 2 rolki, 2 pętle z repsznura, hak ratowniczy.

Zalecane wyposażenie dodatkowe: zapasowe wiosło, taśma klejąca.

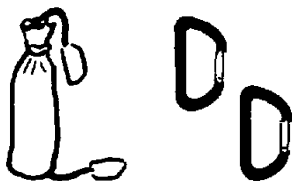
Wyposażenie na duże, szerokie rzeki, na których niebezpieczeństwo zaklinowania jest niewielkie.
(Przykłady: Ötztaler Ache, Sanna (Tyrol), Koppentraum (Steyer).)



Sztywny kajak z miękkim podnóżkiem i szerokim kokpitem.



Mocne wiosło, hełm, kamizelka z patentem, pianka, mocne buty.



Rzutka, 2 karabinki.

Zalecane wyposażenie dodatkowe: zapasowe wiosło, taśma klejąca.

Rozdział 7

Pierwsza pomoc.

Zranienia.

Najczęstszym wypadkiem przy uprawianiu kajakarstwa górskiego jest zwichnięcie stawu barkowego. Odradza się raczej samodzielną próbę nastawienia barku. Najlepiej jest odtransportować poszkodowanego do najbliższego lekarza lub do szpitala. Także w tym wypadku można liczyć na pomoc odpowiedzialnego kierowcy przypadkowo zatrzymanego samochodu¹.

Utonięcie.

Śmierci przez utonięcie można często uniknąć przez szybko i prawidłowo przeprowadzoną reanimację. Dwa czynniki poprawiają sytuację w przypadku kajakarzy:

- ofiarą jest zwykle młoda i zdrowa osoba,
- poprzez wychłodzenie zwalnia się przemiana materii w ważnych organach; na skutek tego reanimacja może być skuteczna w ekstremalnych przypadkach nawet po 20 – 40 minutach przebywania ofiary pod wodą.

Wynika z tego, że reanimacja powinna być podjęta zawsze, chyba, że obserwuje się sztywnięcie ciała lub przebywanie ciała pod wodą

¹Oczywiście należy możliwie jak najszybciej po wypadku unieruchomić okaleczoną rękę. Dobrym sposobem jest zgięcie ręki w łokciu, położenie dłoni na przeciwległym (zdrowym) barku i obandażowanie całego łowia – tak, aby unieruchomić rękę. Należy pamiętać, że wypadnięcie barku (i każde poruszenie okaleczonej ręki) jest bardzo bolesne. Pomimo tego, nie zaleca się podawania środków przeciwbólowych przed kontaktem z lekarzem. (przyp. tłum.)

trwało dłużej niż godzinę.

Przy utonięciu najpierw ustaje oddychanie. Serce może bić jeszcze nawet przez kilka minut. Jeżeli po szybkim wydobyciu ciała wyczuwalny jest puls, natomiast nie obserwuje się oddychania – to kilka oddechów usta-usta może wystarczyć do wznowienia akcji płuc.

Po wyciągnięciu nieprzytomnej ofiary na brzeg należy niezwłocznie postępować według następującego algorytmu:

1. Skontrolować funkcje życiowe:

- czy ofiara oddycha
(Kontrola: przybliżyć ucho do ust ofiary, jednocześnie obserwować klatkę piersiową),
- czy wyczuwalny jest puls, (Kontrola: palcem wskazującym na tętnicy szyjnej),

Jeżeli funkcje życiowe nie ustały to, należy ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej, ewentualnie opatrzyć zranienia lub złamania. Wezwać pogotowie ratunkowe.

2. Oczyszczyć palcami drogi oddechowe:

Resztki wymiocin, protezy zębów, szlam itp. należy obowiązkowo usunąć z jamy ustnej – w przeciwnym wypadku pewna jest śmierć przez uduszenie!

Próby „wylewania wody” z płuc nie dają nic poza utratą czasu.

3. Sztuczne oddychanie:

Podnieść głowę poszkodowanego. Jedną ręką podtrzymać kark (unosząc go lekko do góry – przyp. tłum.), drugą trzymając za nos odciągnąć go lekko w stronę czoła, jednocześnie lekko naciskając czoło². Kilka razy wdmuchnąć nabrane powietrze przez usta do płuc ofiary. Wdmuchnięcie powinno być mocne – musi powodować widoczne ruchy klatki piersiowej ofiary. Po kilku próbach ponowić kontrolę pulsu i oddychania.

²Głowa powinna być odchylona do tyłu (oczywiście nie przesadnie mocno) – tak jak przy zadaniu głowy do góry (przyp. tłum.)



Sztuczne oddychanie metodą usta-usta.

4. Przy braku pulsu – **Masaż serca:**

Wykonujemy go **tylko wtedy**, gdy puls jest niewyczuwalny.

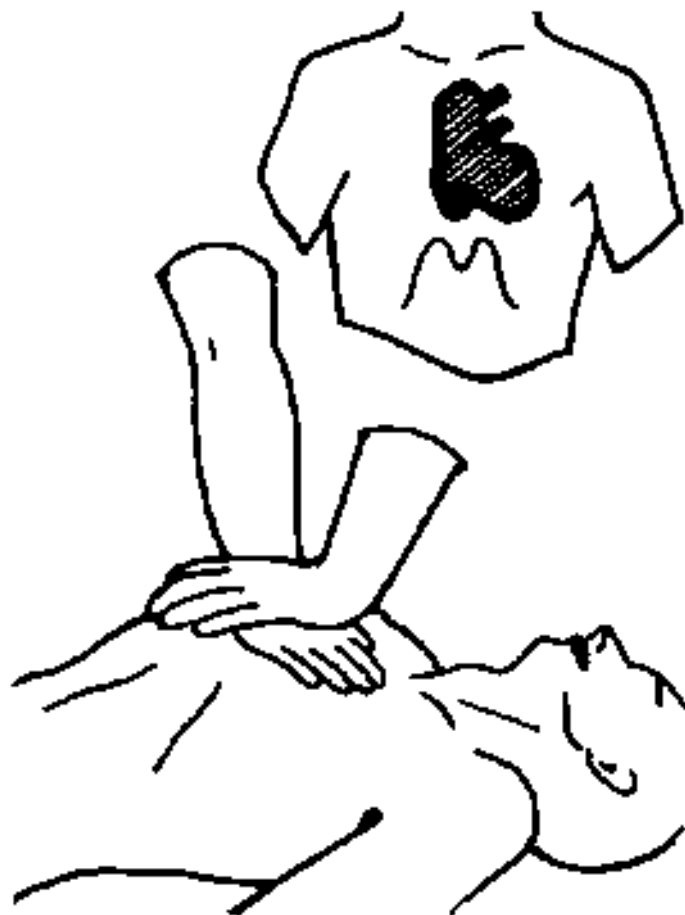
Najpierw rozpiąć kamizelkę! Uciskać złożonymi jedna na drugą dłońmi, przy wyprostowanych rękach około 5 cm powyżej końca mostka. Mostek powinien uginać się na głębokość około 5 cm.

Jeżeli jedna osoba wykonuje masaż serca i sztuczne oddychanie to powinna zachować proporcje 2 wdechy na 10 uciśnień klatki piersiowej. Dwóch ratowników wykonuje czynności w proporcji 1 wdech na 5 uciśnień.

Od czasu do czasu należy przeprowadzić krótką kontrolę, czy nie powróciły funkcje życiowe. Postępowanie reanimacyjne należy prowadzić nie krócej niż jedną godzinę i nie można go przerwać przed przybyciem pogotowia.

5. **Przewieźć ofiarę do szpitala**

Każdy poszkodowany po skutecznej reanimacji powinien zostać przewieziony do szpitala. Należy się bowiem liczyć z możliwością wystąpienia arytmii serca, odmy płuc lub zapalenia płuc.



Masaż serca.

Przypis tłumacza: Masaż serca wykonuje się w tempie około 100 ucisków na minutę. Sztuczne oddychanie – 12-15 wdechów na minutę. Dobrze jest zapamiętać następujący schemat postępowania z ofiarą wypadku:

-
- 1. Czy ofiara jest przytomna?** (w przypadkach nieoczywistych można na przykład uszczypnąć policzek – nieprzytomny nie reaguje na ból).
tak ⇒ postępowanie przeciwszokowe (zapewnić ciepło, spokój, podać coś do

picia).

nie ↓

2. Czy ofiara oddycha? (*kontrola oddychania jest opisana powyżej*)

tak ⇒ *ułożyć w pozycji bocznej, ustalonej. Wezwać lekarza*

nie ↓

3. Czy serce pracuje? (*kontrola pulsu jest opisana powyżej*)

tak ⇒ *zastosować sztuczne oddychanie.*

nie ↓

4. Czy nastąpiła śmierć? (*zesztywnienie ciała, plamy opadowe*)

nie ⇒

zastosować sztuczne oddychanie i masaż serca.

Należy jeszcze dodać, że opanowanie postępowania reanimacyjnego na podstawie wykładu lub, co gorsza książki, nie jest gwarancją jego umiejętnego przeprowadzenia. Każdy kajakarz powinien postarać się o możliwość przećwiczenia reanimacji na fantomie i powtarzać takie ćwiczenia co jakiś czas (raz w roku).

Wypadek śmiertelny.

Jeżeli wypadek jest śmiertelny, to należy zwrócić uwagę na następujące rzeczy:

- Nie należy porzucać miejsca wypadku (nawet jeżeli ofiara zaginęła, lub pozostaje nie odnaleziona pod wodą). Obowiązkowo musi na miejscu wypadku pozostać przynajmniej jedna osoba oczekująca na policję. Pozostali członkowie grupy wzywają policję. Policja może dodatkowo zaalarmować:

pogotowie górskie, straż pożarną, lekarza w celu stwierdzenia zgonu, karetkę do transportu zwłok.

Należy taktownie powiadomić krewnych ofiary – nie pozostawiać tego zadania policji.

Rozdział 8

Uwagi.

Wypadki.

Wypadek jest niespodziewany zarówno dla ofiary jak i dla obserwatorów. Rozpoznanie powagi sytuacji nie jest łatwym problemem. Jeżeli śmiertelne niebezpieczeństwo zagrażające ofierze nie zostanie rozpoznane przez kolegów, to może upłynąć tak wiele czasu, że pomoc przyjdzie za późno.

Bezsensowne, nieprzemyślane akcje, podejmowane w panice, nieskoordynowana pomoc i chaotyczne zachowanie nie są wyjątkiem, a regułą.

Opanowana i rozważna osoba musi kierować akcją ratunkową!

Nie ma czasu na dyskusje. Jeżeli ustalone jest, kto kieruje grupą, to wszyscy, a więc koledzy, obserwatorzy itp., powinni podporządkować się jego zarządzeniom.

Także pogotowie górskie, wodne czy straż pożarna nie znajdują się na wypadkach kajakowych. W razie potrzeby kierownicy (np. grupy kajakarzy i straży pożarnej) muszą pracować wspólnie. Straż pożarna jest w takich wypadkach wdzięczna za jasne rady.

Rady dotyczące spływów w niedostępnej okolicy.

Szczególnie w przypadku małych grup, 1 – 3 osoby, sensowne jest ustalenie czasu kontaktu ze światem. Spływanie nieznanymi wąwozów może prowadzić do nieprzewidzianych zdarzeń. Można umówić się na kontakt (np. telefoniczny) o określonym czasie. W przypadku braku kontaktu ktoś zainicjuje wtedy

akcję poszukiwawczą. Należy wtedy oczywiście pozostawić zaufanej osobie informacje o planowanej trasie i rodzaju spływu.

Może być istotne określenie i zapamiętanie położenia najbliższych szpitali przed rozpoczęciem płynięcia.




Samochody znajdujące się w miejscu rozpoczęcia i zakończenia płynięcia powinny być dostępne dla wszystkich uczestników. Nie wystarczy, że kierowca wiezie ze sobą kluczyk. Kluczyk powinien znajdować się zawsze w pobliżu samochodu. Umówione, znane wszystkim uczestnikom położenie kluczyka, w pobliżu samochodu zapewnia dyspozycyjność samochodu, a jednocześnie chroni w dostatecznym stopniu przed kradzieżą.

Technika płynięcia.

Ta broszura nie jest podręcznikiem kajakarstwa. **Należy zaznaczyć, że duże umiejętności, dobra technika i taktyka znacznie poprawiają bezpieczeństwo.** Umiejętności powinny odpowiadać trudności rzek.

Kajakarstwa można się nauczyć w szkołkach kajakowych, w klubach, od kolegów i z pomocą podręczników. Dobre wyszkolenie, połączone z przygotowaniem zdrowotnym i psychicznym oraz odpowiednim wytrenowaniem, jest podstawą sukcesów w tym sporcie.

Ważne sygnały.

| | |
|---|---|
|  | <p>Ręka podniesiona w górę Uwaga</p> |
|  | <p>Ręce skrzyżowane nad głową Miejsce niespływalne</p> |
|  | <p>Wymachy obu rąk nad głową Człowiek w niebezpieczeństwie! Potrzebna natychmiastowa pomoc!</p> |

Telefony alarmowe:**Policja:**

Austria 133,
Jugosławia 976,
Niemcy 110,
Szwajcaria 117,
Włochy 112.

Policja zawiadamia w razie potrzeby lekarza, straż pożarną, pogotowie górskie, pogotowie wodne.

Adresy:

AKC, Alpiner Kajak-Club,
Stunzstraße 21, D-8000 München 80, Tel. (0) 89 91 53 18.

DKV, Deutscher Kanu-Verband, (Niemiecki Związek Kajakowy),
Berta Alee 8, D-4100 Duisburg 1.

ÖKV, Österreichischer Kanu-Verband, (Austriacki Związek Kajakowy),
Berggasse 16, A-1090 Wien 9

SKV, Schweizer Kanu-Verband, (Szwajcarski Związek Kajakowy),
Haldenweg 20, CH-3626 Hünibach

VDKS, Verband Deutscher Kanu-Schulen,
(Związek Niemieckich Szkółek Kajakowych),
Feldgasse 5, D-8505 Röthenbach

Wypadki śmiertelne przy uprawianiu kajakarstwa.

Zestawienie dotyczy wypadków osób z krajów niemieckojęzycznych. Wypadki miały miejsce poza terenem RFN lub na rzekach RFN, w czasie od 1.1.1978 do 31.12.1985.

| | | |
|--------------------------------|------------|-------|
| Utonięcie w nurcie rzeki | 69 | (42%) |
| Utonięcie za sztucznym progiem | 59 | (36%) |
| Zaklinowanie | 30 | (18%) |
| Inne | 7 | (4%) |
| Razem | <u>165</u> | |

Literatura

Les Bechdel, Slim Ray: *River Rescue*, Appalachian Mountain Club, Boston 1985.

J. Baur: Schriftenreihe des DKV, *Sicherheit im Kanusport*, Bd. 2, Bd. 5.

Riethmeier, *Sicherheit im Wildwasser*, wydanie nakładem autora.

Literatura zalecana przez tłumacza:

Ray Rowe: *White Water Kayaking*, Stackpole Books, London 1988 (adres wydawcy: Stackpole Books, Cameron and Kelker Streets, PO Box 1831, Harrisburg, PA 17105, UK).

Holger Machatschek: *Richtig Wildwasserfahren*, BLV Sport-Praxis Verlagsgesellschaft, München 1986.

William Nealy: *Kajak*, Menasha Ridge Press, 1986.

(niemieckie tłumaczenie: William Nealy: *Lustige Kajakschule. Illustrierte Tips und Tricks für das Wildwasserfahren*, Pollner Verlag, Rotdorfstr. 7, D-8042 Oberschleißheim, 1991).