

Czerwiec topielców

Robert Borkowski

Upały skłaniają do szukania ochłody w wodzie, mimo że stan czystości akwenów śródlądowych plasuje Polskę na ostatnim miejscu w Europie. Chłodna wiosna uchroniła nas od fali związanych z tym okresem wypadków nad wodą, ale już ostatnie dni przynoszą dramatyczne dane o liczbie utonięć. Od 1 do 22 czerwca śmierć w wodzie poniosło 46 osób.

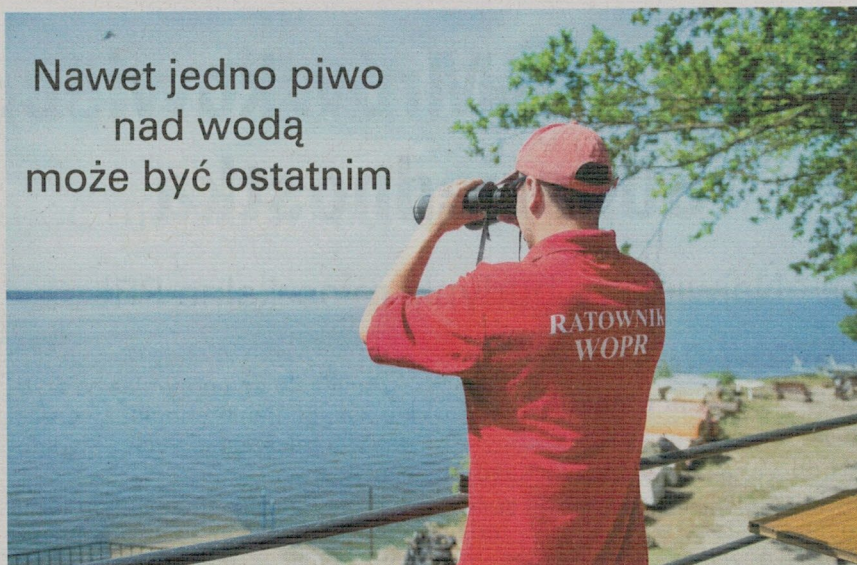
Wiele utonięć jest powodowanych szokiem termicznym. Zapoczątkowany zostaje on gwałtownym ochłodzeniem rozgrzanego ciała w zimnej wodzie. Najczęściej dochodzi do niego po wskoczeniu do wody po długotrwałym opalaniu się lub po wypadnięciu za burtę kajaka albo łodzi. Znaczna różnica temperatur i brak możliwości adaptacji układu sercowo-naczyniowego powodują natychmiastowe zatrzymanie podstawowych funkcji życiowych. Szok termiczny jest przyczyną wielu utonięć szczególnie w okresie wiosenno-letnim, gdy występuje duża różnica pomiędzy temperaturą powietrza a temperaturą wody. Naczynia krwionośne

Numer ratunkowy nad wodą:

601 100 100 lub 112

skóry pod wpływem ciepła i promieni słonecznych rozszerzają się, a po kontakcie z chłodną wodą gwałtownie kurczą, czego wynikiem jest zwężenie tętniczek oraz żył i przeciążenie serca, co powoduje niedotlenienie mózgu oraz utratę przytomności. Objawem szoku termicznego może być też hiperwentylacja. W wyniku pobudzenia mózgowego ośrodka oddechowego przez zimno człowiek zaczyna oddychać spazmatycznie, co skutkuje zaburzeniami świadomości, drętwieniem, skurczami mięśni, zakrzuszeniem wodą i utratą przytomności. Warto przypomnieć, że w dawnej tradycji istniał zakaz kąpieli przed dniem

Nawet jedno piwo nad wodą może być ostatnim



Ratownicy zawsze udzielą pomocy, ale czasem może na nią być już za późno.

św. Jana, czyli 24 czerwca (wcześniej przed nocą kupały), co było wyrazem ludowej mądrości.

Nad Bałtykiem z kolei najpoważniejszym zagrożeniem są prądy wsteczne. Powstają one w strefie przybrzeżnej w wyniku załamania się fal przyboju na płycznach. Masy wody niesione do linii brzegowej odbijają się od plaży i zwracają ku otwartemu morzu. Dno morskie nie zawsze jest gładkie i równe. Czasami jest pełne zagłębień (rowów) i wzniesień (rewy). W wąskich wyłobieniach w dnach powstałych w wyniku utworzenia się przerw w podwodnych rewach woda osiąga znaczną prędkość, nawet do 2 m/s. Siła prądu jest tym większa, im większe są energia załamujących się fal i przybrzeżna płycizna. Prądy te tworzą się również w pobliżu budowli hydrotechnicznych, takich jak nabrzeża, mola i falochrony. Taka też była przyczyna

głośnej tragedii, utonięcia trójki dzieci w DarłóWKu w 2018 r. Przy wystąpieniu prądów wstecznych kąpiel na kąpieliskach strzeżonych jest zabroniona, w żadnym wypadku nie wolno także wchodzić do wody w pobliżu obiektów hydrotechnicznych. W razie porwania przez prąd należy dać się wynieść kawałek od brzegu, przepłynąć wzdłuż linii brzegowej i wrócić na plażę w innym miejscu, gdzie prądu już nie będzie. Niestety, większość ofiar prądów wstecznych albo nie umie pływać, albo w panice traci siły, bezskutecznie walcząc z prądem.

Niebezpieczne bywają kąpiele w rzekach, zwłaszcza w miejscach

nieznanych. Wiry i bystrza w rzekach, szczególnie górskich przy wysokim stanie wody, oraz ruchome piaski, np. łachy wiślane w środkowym biegu naszej największej rzeki, mogą powodować tragedie. Najbezpieczniejsze do kąpieli w rzekach są miejsca okolonowane kamieniami, naturalne baseny poniżej progów wodnych.

Eksperci WOPR radzą, by pamiętać o kilku podstawowych zasadach gwarantujących nam bezpieczeństwo nad wodą:

- nie pływać po spożyciu alkoholu (nawet jedno piwo może być ostatnim),
- nie przeceniać swoich umiejętności pływackich,
- nie wskakiwać do chłodnej wody (zaturzać się stopniowo),
- nie skakać do wody w miejscu nieznanym (możliwość urazu kręgosłupa),
- najlepiej pływać w miejscach strzeżonych, w towarzystwie innych osób,
- nie wszczynać fałszywych alarmów,
- widząc tonącą osobę, natychmiast alarmować: „Tonie człowiek!”,
- nigdy nie pozostawiać nad wodą dzieci bez opieki.

W znacznej mierze jednak to, czy pobyt nad wodą będzie relaksem, czy dojdzie do nieszczęścia, zależy od nas samych. Ratownicy zawsze udzielą pomocy, ale czasem może na nią być za późno. Woda bezpieczna to taka, w której sami zachowujemy się bezpiecznie.

Robert Borkowski jest profesorem Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, ratownikiem wodnym i pletwonurkiem, przewodniczącym Komisji ds. Innowacji Technicznych i Technologicznych w Ratownictwie Wodnym Śląskiego WOPR