STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Utonutí a úrazy

Nejvážnějším nebezpečím při koupání není onemocnění způsobené sníženou jakosti vody, ale úrazy a utonutí. Nejvážnějšími úrazy jsou poranění páteře, např. v roce 1995 bylo zaznamenáno 38 případů, v roce 1997 30 případů. Podle Českého statistického úřadu v roce 2009 v přírodní vodě utonulo 26 lidí, při pádu do přírodní vody to bylo 51 lidí, i když samozřejmě jen část z nich utonula v souvislosti koupáním.

Utonutí

Co to je vlastně utonutí?
Při utonutí dojde k nadechnutí většího množství vody do plic a uzavření dýchacích cest. Při utopení nastává smrt nedostatkem kyslíku v těle někdy už po 2 - 3 minutách.
Jedním z hlavních příčin utopení je konzumace alkoholu, nedodržování zásad bezpečnosti a podcenění nebezpečí. Zvýšené procento alkoholu v krvi nám obvykle snižuje bystrost a může se stát, že sami rozumně neodhadneme, co zvládneme a co ne. Rizikové je i to, že opilý člověk velmi rychle ve vodě prochladne a můžou mu velice brzy dojít síly. Dále je důležité nepodceňovat dodržování zásad bezpečnosti - na člunu mít na sobě záchrannou vestu, nepřetěžovat člun apod. A poslední příčinou utonutí je již zmíněné podcenění nebezpečí. U plavců je to např. špatné odhadnutí fyzických sil, dokazování druhým o vašich velmi dobrých plaveckých schopnostech atd. Toto podcenění nebezpečí se však i týká používaní plavidel a dodržování již zmíněných zásad bezpečnosti.

Několik rad:
1. Nechoďte se koupat sám. Nikdy nevíte, co se může stát.
2. Do vody nechoďte těsně po jídle - to znamená s plným žaludkem. Po konzumaci většího množství jídla počkejte minimálně jednu hodinu. Nepijte alkohol.
3. Neplavte do blízkosti plavidel a plavební dráhy, po které jezdí lodě a čluny.
4. Nechoďte plavat, když jste unavení nebo rozpálení.
5. Neplavte a neskákejte do vody tam, kde to neznáte a nemůžete vidět, co je pod hladinou. Mohli by jste se zranit, mít trvalé následky nebo zabít o pahýl stromu či výčnělek skály.
6. Jdete-li plavat dál od břehu, zajistěte si doprovod lodičky nebo si s sebou vezměte alespoň barevnou ruční bójku. Nechoďte plavat sami, popřípadě aspoň informujte své známe.
7. Když cítíte únavu nebo když vás chytne křeč do nohy, tak si odpočiňte.
8. Nezapomeňte, že děti bez řádně oblečených a upevněných záchranných vest nepatří do lodiček.
Více najdete na pěkně zpracovaných stránkách Vodní záchranné služby Českého červeného kříže.

Jak zachraňovat?
Špatná pomoc, žádná pomoc. Zachraňovat tonoucího bez uvážení není vždy správné řešení, mohlo by se totiž stát, že se utopí i sám zachránce. To však neznamená, že bychom měli při pohledu na topícího se člověka jenom stát a volat o pomoc. Je dobré vědět, jak můžeme bez ohrožení vlastního života tonoucímu pomoc.

Několik rad při zachraňování:
1. Člověk by se měl porozhlédnout, zda se nedá tonoucímu něco podat nebo hodit ze břehu, aby se zachytil. Osobní zásah je vždy ta poslední možnost, protože je pro zachraňujícího a pro Vás samotné velmi nebezpečný.

2. Dříve než budete pro tonoucího skákat do vody, nezapomeňte ještě někomu dát vědět.
3. Když budete pro někoho skákat do hluboké vody, sundejte si nejdříve oblečení a boty. Je také velmi nebezpečné skákat pro někoho z velké výšky či místa, kde to neznáte nebo nevíte, co je pod vodou. Můžete se při dopadu zranit o hladinu nebo o něco pod hladinou, co jste neviděli.
4. Plavte s hlavou nad vodou - pokud vám zmizí tonoucí pod hladinou, ať víte, kde to bylo.
5. Zachyťte ho rychle a razantně a táhněte ho za bradu k nejbližšímu břehu.
6. Utopenému po vytáhnutí z vody se snažte co nejrychleji odstranit bláto, písek, bahno z úst a nosu.
7. Po vyčištění úst (v případě potřeby mu vytáhněte zapadlý jazyk) okamžitě přikročte k umělému dýchání a zajistěte činnost srdce. Když se vám povede člověka přivést k vědomí, vykašle vodu sám.
8. Okamžitě vyhledejte odbornou lékařskou pomoc.

Úrazy

Jaké úrazy se mohou při koupání stát?
Mezi nejčastější úrazy z koupání patří poškození páteře s různým stupněm ochrnutí dolních částí těla a obou končetin. Dále si člověk svou neopatrností může způsobit otřes mozku nebo při velkém nárazu i ztrátu paměti. Tyto druhy zranění jsou způsobeny nebezpečným skákáním do vody - a to jak z velkých výšek, tak i skákáním do vody, kde nevíme, jak vypadá dno daného místa (zda tam není nějaký skalní výčnělek či nedostatečné množství vody). Dříve nežli se člověk rozhodne skočit do vody, měl by zhodnotit riziko, které mu může hrozit. Nejlépe je zjistit, jaké jsou podmínky pro koupání.
Kromě již zmíněných zranění jsou to také nechtěné pády, uklouznutí či zakopnutí, které mohou vést ke zlomeninám, vyvrtnutým kotníkům, naraženinám, apod. Dále se můžeme pořezat o sklo, konzervu nebo jakýkoli ostrý předmět, který tam nějaký nedbalý jedinec zahodil. Nejlepší prevence před pořezáním nebo poškrábáním se o konzervu je nosit do vody (tam kde není vidět dno a člověk danou oblast nezná) pevnou obuv, která zabrání bolestivým řezným ranám. A také dodržovat pořádek - to znamená všechny odpadky vyhazovat do košů.
Při koupáni nás samozřejmě může poštípat okolní hmyz. Co dělat v takovém případě? Po bodnutí včelou, vosou nebo sršněm nejdříve odstraňte žihadlo. Prsty vymáčkněte jed z rány. Místo vpichu potřete jódovou tinkturou nebo zředěným čpavkem či navlhčeným mýdlem. Na otoky přikládejte obklady z octanu hlinitého.