

mokrě stránky

PRO VODNÍ SKAUTY A SKAUTKY

3/2014



Ahoj

Dneska si budeme povídat, co se nám může na vodě stát, co by se nám stát nemělo a co s tím, když už se stane. Naším nejčastějším poraněním je zhmoždění nohy o balvan v peřeji nebo o retardér, říznutí o stěp nebo skřípnutí ruky při pádlování. Ošetření není složité, ale míváme problém udržet postižené místo v suchu. Různé zábaly z nepromokavých sáčků při nejbližší příležitosti proděme. Proto je třeba vědět, znát a používat kupř. náplasti určené do vody. Pozor! Rozlišujte náplast voděodolnou (water resistant) od náplasti do vody (waterproof). Ta bývá tenčí a křehčí, proto je před použitím zpevněna fólií, již je nutno po nalepení odstranit.



Uhoj



Zaměříme se na nehody, které jsou u nás častější než u sucháčů. Především bychom měli mít vždy dostupnou lékárničku v nepromokavé úpravě. Kromě lidové tvořivosti v podobě igelitových sáčků, soudků a podobně si můžeme takovou lékárničku zakoupit nebo jen její speciální obal. Ve vodácké lékárničce by vedle všeho, co v lékárničkách bývá, neměla chybět zmíněná podvodní náplast, krycí desinfekce (Jodisol, Akutol), propolisová tinktura nebo čajovníková masť, léky na střevní potíže, léky proti bolesti po svalové námaze (Voltaren), poštipání hmyzem (Fenistil) a spáleninám od sluníčka (Panthenol). A nezapomeňte na termofólii.

Majdalena

Jonáš



náč: Vezír

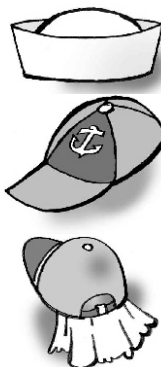
kresl: JoGeS

9

Úžeh - přehřátí mozku, překrvení mozkových plen vzniká účinkem přímého slunečního záření na hlavu nechráněnou pokrývkou hlavy. Často se projeví až třeba večer. Bolí hlava, postižený má nutkání zvracet, zrychluje se tep a dech, zvyšuje se teplota. Při těžkém postižení mohou nastat svalové křeče a ztráta vědomí.

První pomoc: je přemístění do dobře větrané chladné místnosti nebo alespoň do stínu, obklady na hlavu a do třísel, vlažná sprcha nebo koupel, pozvolné popíjení vlažné tekutiny a samozřejmě číslo 155.

Prevence: Dostatečný pitný režim a ochrana hlavy před přímým zářením. Nosit na vodě kšiltovku, bonbónek nebo šátek není jen vodácká frajeřina, ale vyzorovaná nutnost.



Úpal má podobné příčiny, ale je přehřátím celého organismu, který nedokáže odvést dostatečné množství tepla. Příčinou je nevhodné oblečení, pobyt v horkém prostředí, v prostředí se zvýšenou vlhkostí, dehydratace organismu. Začíná bolest hlavy, zmatenost, zrychlené dýchání a tep, zvýšená teplota, svalové křeče, zvracení, mdloby.

První pomoc: Uvolnění oděvu, umístění ve stínu nebo větrané místnosti, obklady na hlavu a zvlhčování kůže, studený zábal, opatrné podávání tekutin (čaj s citronem, iontový nápoj nebo aspoň mírně osolená voda), pozor na dávení. Vždy odborné vyšetření lékařem.

Prevence: Maňána - nebud'te na vodě mezi 11. a 14. hodinou. Pitný režim minimálně 2 l tekutin denně (ne přeslažené koly!). Máčená pokrývka hlavy, volné tričko s rukávy (ne jen tílko). Za vedra snížení námahy a denních tras, prokládání koupáním.



Spáleniny od sluníčka

Trochu jako sebevražda v elektrické troubě.

Mírné spáleniny (1. stupeň) zčervenala a horká kůže, pálení, svědění, bolest. Středně těžké spáleniny (2. stupeň) rudá kůže, malé puchýřky, které svědí a praskají. Těžké spáleniny (3. stupeň) zfiarovělá kůže, puchýře a další doprovodné příznaky.

První pomoc: U prvního stupně: Stejná jako u jiných popálenin. Kůži chladíme a hydratujeme obklady, jogurtem, tvarohem, mastným krémem, gelem, emulzí po opalování. Nejúčinnější je Panthenol ve spreji. Sterilní krytí a dočasná ochrana před slunečním zářením.

Ke spáleninám 2. a 3. stupně vždy voláme lékaře.

Prevence: Boj s nevědomostí až blbostí. Snížit pobyt na přímém slunci (UV paprsky opalují i ve stínu). Krytí pokožky lehkým oděvem (v tílku bez rukávů si při pádlování spálíte šíji, zátylek a ramena!). Čepice se štítkem. Včasné natírání opalovacím krémem. Velký a častý příjem tekutin. Pojídání kefiru, jogurtu a tvarohu, hodně vitamínu C (citron, šípky, petrželová nať, kiwi, ...). A pozor! Místa mimo sezónu neodhalovaná se spalují neuvěřitelně rychle!



Podchlazení

Na vodě k němu dojde i v létě. Při dlouhých hrách ve vodě, při zvrhnutí v rychlé vodě, při odpařování mokrého prádla na těle, při nečinnosti po předchozí námaze, při profouknutí na plachetnici, atd.

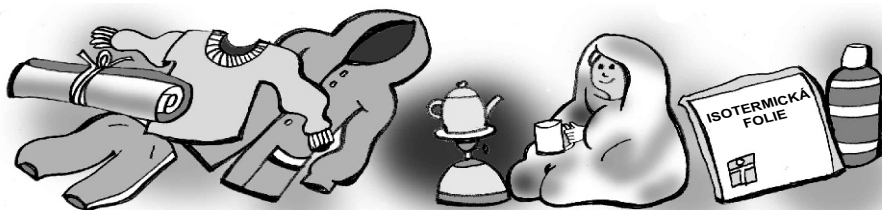
Projevuje se svalovým třesem, později pak apatií a neschopností se podílet na své záchraně, zpomalení dechu a tepu až mdloby.

První pomoc: Dokud probíhá svalový třes, snaží se organismus samovolně o své zahřátí. Dopravit do teplého prostředí, svléknout mokré oblečení a obléknout náhradní, zabalit do spacáku nebo lépe do izotermické fólie. Podávat teplé a sladké nápoje.

V bezvědomí a tehdy, když už ani svalový třes není, nehýbat s postiženým, zabalit do termofólie, případně umělé dýchání a masáž srdce. Volat 112 nebo 155

Prevence: Dobré oblečení (včetně neoprénu), časté vyměňování vlhkého prádla. Mokrý vlna sice hřeje, ale odpařování odvádí teplo. Vhodná jsou prádla z aktivních mikrovláken.

A samozřejmě to na vodě umět a neriskovat.

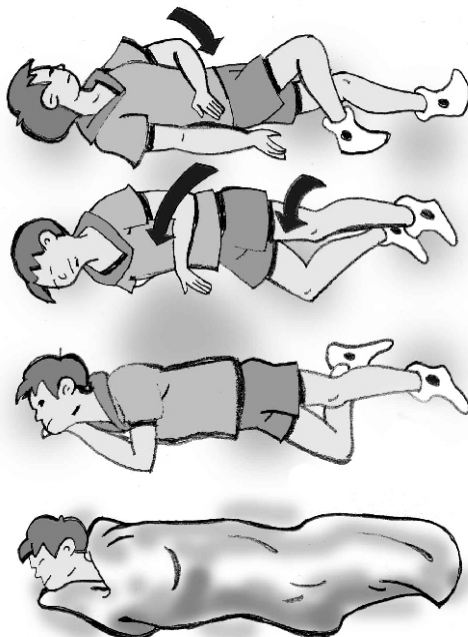


Tonutí je noční můrou každého od vody, utonout může předškolní benjamínek na 8 cm hloubce i dobrý plavec v nevhodnou dobu na nevhodném místě.

První pomoc po vytažení: Sledovat tep a dech. Násilné vylévání vody z plic či žaludku je zbytečné, stačí z pusy. Dále jako při podchlazení zabalit do termofólie, dýchat-li, uložit do stabilizované polohy, aby si neublížil při převracení a voda či zvratky mohly samovolně vycházet; nedýchá-li, dávat umělé či podpurné dýchání až do příchodu zdravotníků (znovu započaté dýchání nemusí samo vytrvat!).

Prevenční je kázeň a vzájemné sledování jeden druhého.

Stabilizovaná poloha: Koleno bližší nohy a loket vzdálenější ruky přilož k sobě a trhnutím převál tělo k sobě. Spodní rukou, která je nyní vespod, podložit trup, vrchní rukou podložit zakloněnou hlavu. Přikryj ošetřovaného, ale stále sleduj dech do příchodu odborníků.



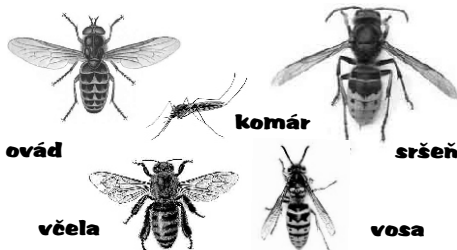
Bodnutí hmyzem.

Včely, vosy a sršně vstříkují do rány jed, komáři a ovádi látky proti srážlivosti, mohou však vnést i infekci.

První pomoc: Látky typu Fenistil, cibule, ocet, citron (u včel mýdlo), chladit. Zabránit škrábání třeba i náplastí. Pokud otok nezmizí do tří dnů nebo okolí vpichu dostává divnou barvu, vyhledat lékaře, vždy při bodnutí do úst nebo krku.

Prevence: Repelentní prostředky, omezení konzumace a skladování sladkostí, nedráždit vosy, včely a sršně zbytečným oháněním se. Jezte látky s komplexem vitamínů B (kupř. drožd'ová pomazánka).

Hlavně vyžadujte, aby alergici včas předložili svá osvědčení o svém handicapu. Pro ně mějte adrenalinové pero.



Co zpívala Majdalena

Teče voda, teče

Toto byla oblíbená písnička T.G. Masaryka

*Teče voda, teče cez Velecký maj⁸⁷ fir
/: Oprečo si ma Fnehal Gmístarodávny⁸⁷ fra Fjír!*

*Nehal som tá nehal šak dobre vieš komu
/: čo ty reči nosí do našeho domu :/*

*Do našeho domu pod naše okénka
/: čo som sa naplakal sivá holubienka :/*

*Vraťša milý vraťša od kysuckej vody
/: odniesol s mí klúčik od mojej slobody :/*

*Skúr sa Stará Turá v kolečko obráti
/: slobodénka moja ta sa nenavráti :/*

*Už sa Stará Turá v kolečko obraca
/: slobodénka moja ta sa nenavracia :/*



Ahkle Bresláv Jonáš

majir = statek

Z paměti kapitána



Utonutí jsem našel jen jednou, když jsem se teprve dohadoval se svými rodiči, že mermomocí chci být vličem. Na přehradu Darre se po válce jezdilo vlakem zubačkou a kus pěšky na výlet i na koupání. Setkávali se tam známí, rodiny se povalovaly na dekách, v hospůdce točili pivo a jedovatě červenou limonádu.

Ti statečnější občas a na chvíli vlezli do studené vody. I přijeli tam jednou na kolech hezký blondák a dvě děvčata. Kola odložili pod stříšku kůlničky a hupsli do vody.

Po nějaké chvíli však děvčata začala něco brebentit, naši tatíci se seběhli a toho blondáka vytáhli úplně bílého. Hospodský telefonoval pro doktora asi 10 km vzdáleného, auto tam tenkrát neměl nikdo. Mne, co zvědavého prcka stále zaháněli, ale přesto jsem viděl, jak se chlapi včetně mého otce střídají v umělém dýchání. Nebylo to dnešní z úst do úst, ale jakési upažování a stlačování hrudníku. Pachtili se snad hodinu, než lékař dorazil a smutně povolil přestat.

Týden nato jsme přišli na Darre zase. Představte si, že ten chudák celou tu dobu ležel v kůlně na koku přikrytý jakýmsi černým gumákem, protože nikdo nevěděl, odkud vlastně na tom kole přijel.

Co bylo dál, nevím, ale přeji každému, aby si podobnou, byť zcela nezaviněnou vzpomínku nemusel s sebou nosit.

Něco veselějšího?

Tak třeba, jak si moulá Drobek rozřízal na břehu Labe nohu, jak jsme mu ji ošetřili, zazelenili, oblékli do igelitu a z loď i v loď jej nosil na zádech silák Pedro a Drobek mu za to zpíval. Ale pochybuji, že byste něco podobného neznali sami.

