

Rizika související s potápěním na volné vodě a jejich prevence



Úvod

Tato brožura byla vytvořena v rámci bakalářské práce s názvem Rizika související s potápěním na volné vodě a jejich prevence při studiu oboru Zdravotnický záchranář na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. Brožura obsahuje popis rizik potápění, jejich prevenci a první pomoc v případě jejich vzniku.

Vypracovala: Veronika Oborná

Před každým ponorem:

- Pečlivé plánování ponoru
- Žádné zdravotní ani psychické potíže
- Správný buddy
- Vyhodnocení podmínek pro ponor
- Kontrola výstroje a množství dýchacího plynu
- Vzájemná kontrola s buddym před vstupem do vody a na začátku ponoru
- Znat kontakt na nejbližší barokomoru





V průběhu ponoru

- Neriskovat
- Hlídat sebe i svého buddyho
- V nečekaných situacích nepanikařit
- Při vzniku potíží ponor včas ukončit

HYPOTERMIE

Prevence:

- Izolační oblek s dostatečnou tloušťkou

Příznaky:

- Pocit chladu
- Svalový třes
- Poruchy vnímání a koordinace pohybů
- Ztráta vědomí

První pomoc

Zachovalé vědomí

Teplé nápoje 
Suché oblečení 
Vlažná koupel

Bezvědomí

155 
KPR
Transport 

BAROTRAUMA

Prevence

- Aktivní vyrovnávání tlaku
- Nezadržovat dech
- Dodržovat dekompresní zastávky
- Pomalý výstup

Příznaky

Dle typu barotraumatu

- Kašel
- Bolest na hrudi
- Porucha vědomí
- Bolest hlavy
- Krvácení z nosu
- Ztráta orientace

První pomoc ⊕

- Ukončit ponor
- Úlevová/stabilizovaná poloha dle stavu vědomí
- 100% kyslík
- Přivolat zdravotnickou pomoc



Dekompresní nemoc

Prevence

→ Dodržování
dekompresních postupů !

Příznaky

Bolest svalů a kloubů

Skvrny na kůži

Smyslové poruchy

Schvácenost

Kašel

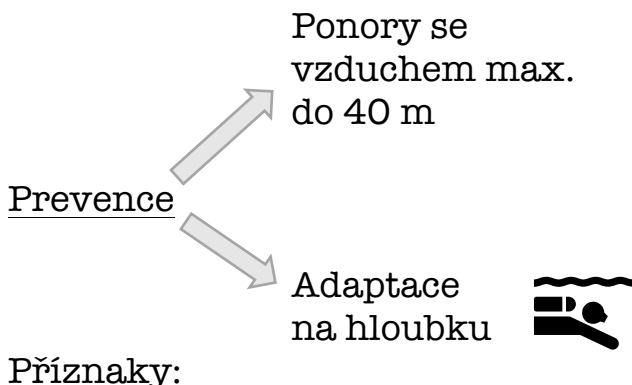
Při vědomí:
100% kyslík
155
Tepelný komfort
Tekutiny
Transport

První pomoc



Bezvědomí:
155
Kontrola dechu
KPR dle potřeby

Dusíková narkóza



Příznaky:

- Změny chování
- Zhoršená výkonost
- Halucinace



Pozor! Může dojít ke ztrátě vědomí a k utopení!



První pomoc:

- Rychlý, kontrolovaný výstup
- Pokud neodezní příznaky → vyhledat lékaře

Otrava oxidem uhličitým

Prevence:

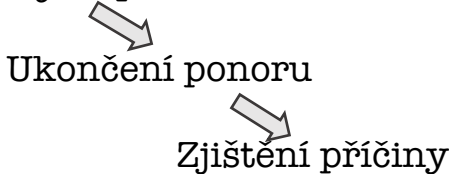
- Vyhnout se povrchovému dýchání
- Funkční pohlcovač CO₂
- Nízký nádechový odpor u automatiky

Příznaky:

- Bolesti hlavy
- Závratě
- Zmatenost
- Zrychlené dýchání
- Návaly horka

První pomoc:

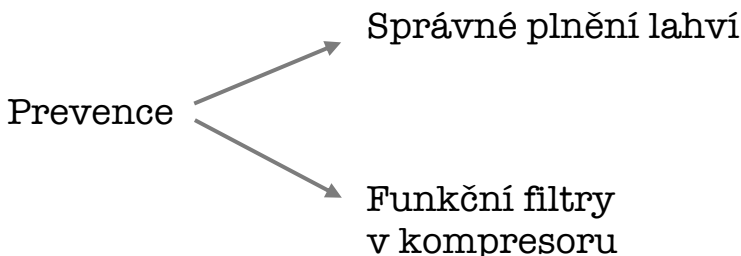
Postupný výstup



Ukončení ponoru

Zjištění příčiny

Otrava oxidem uhelnatým



! Změna chuti vdechované směsi !

Příznaky:

- Otupělost
- Dezorientace
- Třešňové zabarvení rtů 

První pomoc:

- Ukončení ponoru
- 100% kyslík
- Tekutiny
- Zdravotnická pomoc 

Tonutí

! Hlavní je myslet na vlastní bezpečí!

- 1 Oslovení 
- 2 Podání předmětu a vytažení tonoucího
- 3 155 
- 4 Dýchá? → stabilizovaná poloha
- 5 Nedýchá? → 5 umělých vdechů a KPR 

Zamotání/uvíznutí

- Důležité je mít u sebe nůž!
- Zachovat klid a nepanikařit



Zdroje obrázků

- *Samolepka Potápěč 011 Pravá*, [online]. Autosamolepky.cz. [cit. 2022-4-27]. Dostupné z: <https://www.autosamolepky.cz/samolepky/siluety/sport/vodni-sporty/potapec-011-leva-7140/>
- *Samolepka na auto potápění - div 1843*, [online]. Coolhome.cz. [cit. 2022-4-27]. Dostupné z: <https://www.kidscool.cz/SAMOLEPKA-NA-AUTO-POTAPENI-div1843-d548521.htm>
- [online], [cit. 2022-4-27]. Dostupné z: https://www.istockphoto.com/cs/fotografie/navy-seal-žabák-gm627758576-111236463?utm_medium=organic&utm_source=google&utm_campaign=iptcurl
- *Potápění z lodi*, [online]. Budějická drbna. [cit. 2022-4-27]. Dostupné z: <https://budejcka.drba.cz/zpravy/spolecnost/22169-svet-pod-vodou-muzete-diky-kws-objevit-i-vy.html>