

# K neštěstí stačí okamžik smůly

Neskákejte do vody po hlavě, kde to neznáte, nelezte do vody určení... Osvědčené rady však lidé porušují

JITKA PAVLÍKOVÁ

**K**aždý rok se objevují zprávy o neštěstích, která se stala při vodních radovánkách. Prvními, kdo se k postiženým dostanou, bývají zdravotníci záchranáři. „Štěstí přeje připraveným,“ nabádá záchranář Patrik Cmorej, aby lidé absolvovali kurz první pomoci.

**LN Zchladit se v létě ve vodě je velice příjemné. Bohužel tato kratochvíle může někdy špatně dopadnout, a to bez ohledu na věk koupajících se. Je přece jen nějaká skupina riziková?**

Jednoznačně rizikovou skupinou jsou děti bez patřičného dozoru a poučení. A samozřejmě starší pacienti, u nichž nastane náhlá zdravotní indispozice – například porucha srdečního rytmu s následnou poruchou vědomí. Samostatnou kapitolou jsou lidé pod vlivem alkoholu či jiných drog. Ti obecně nejsou schopni vnímat rizika spojená s pobytem u vody.

**LN Zažil jste už případ, kdy jste musel zasahovat u nějakého takového úrazu?**

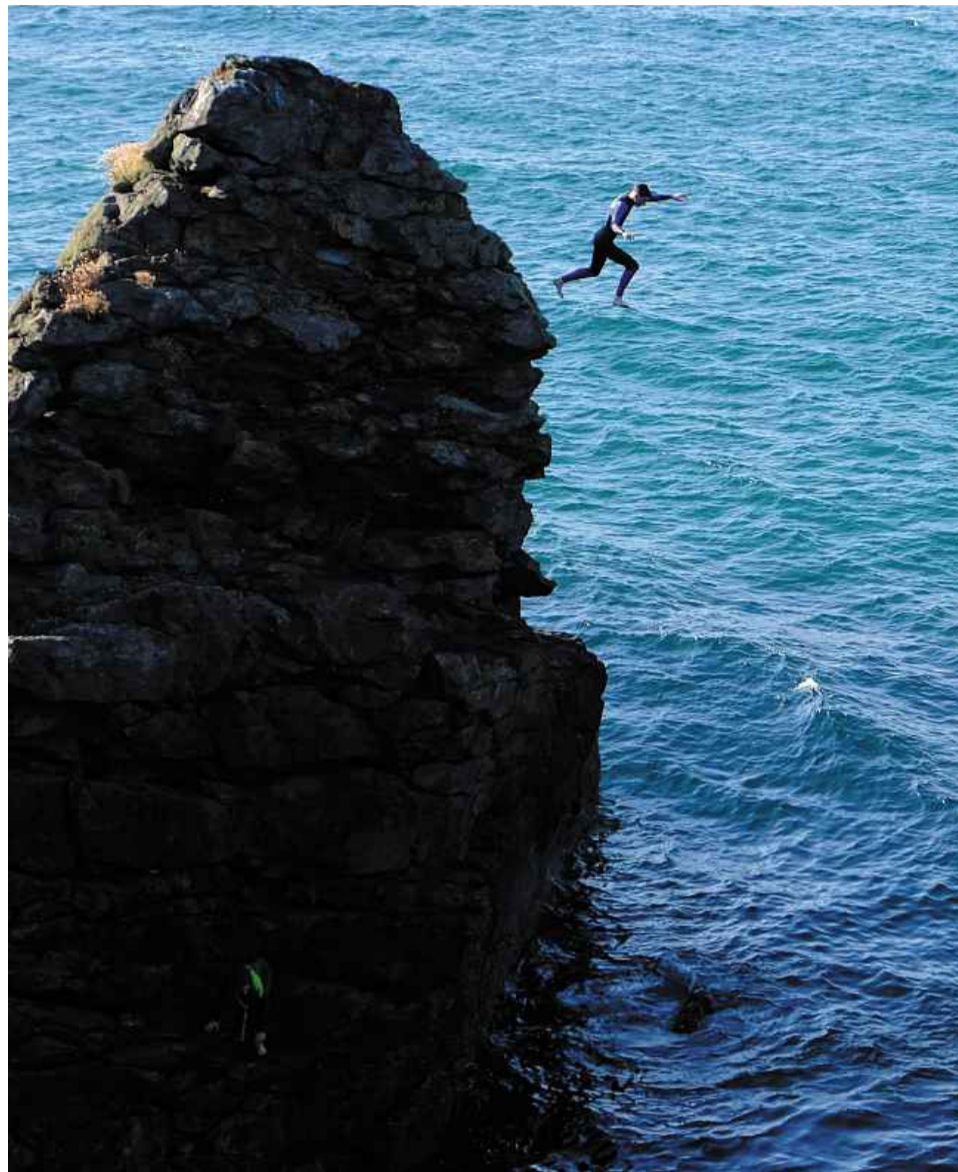
Bohužel ano. S kolegy jsme v minulosti resuscitovali utonulého člověka, výjimkou není ani resuscitace utonulého dítěte. A nedopadá to dobře. Častěji však neštěstí řešíme běžné úrazy či mdloby z horka. Ve velmi teplých dnech stačí podcenit pitný režim. Nedostatek tekutin a intenzivní pocení rychle dehydratuje – a člověk následně může omdlít třeba při čekání ve frontě na oběd.

**LN Máte možnost dostávat informace, jak dopadli pacienti, o jejichž život jste bojovali?**

Představte si, že hodinu bojujete o život člověka, kterého následně na hraně života a smrti transportujete do nemocnice. Když bych neměl zpětnou vazbu, jak dopadl, bylo by to pro mě velmi frustrující.

**LN Často vidám u vody to, že rodiče navléknou na děti co nejvíce pomůcek, vyšlou je k vodě a mají pocit, že je nemusí hlídat. Kolik času stačí, aby mohlo dojít k neštěstí?**

Neštěstí nastane tak rychle, jak rychle si děti dokážou sejmout ochranné pomůcky. Shodou okolností jsem se jako malý kluk také topil. Podle rodičů mě na okamžik spustili z očí. Z vlastní zkušenosti mohu rodičům doporučit,



Skok do neznáma patří mezi příčiny ošklivých letních úrazů.

FOTO SHUTTERSTOCK

aby jejich děti absolvovaly kurzy plavecké školičky či dětského plavání, kde jsou vedeny k základním dovednostem vlastní záchrany. A to i ty nejmenší.

**LN Jak poskytnout první pomoc tonoucímu dítěti?**

V případě, že je dítě v bezvědomí a již nedýchá, je klíčové zahájit neodkladnou resuscitaci a přivolat zdravotnickou záchrannou službu na lince 155, kde poradí, jak postupovat. (konkrétní rady najdete v článku dole na této stránce – pozn. red.) Jak praví zkušenost, štěstí přeje připraveným. Doporučuji rodičům – a nejen jim – absolvovat kurz první pomoci nebo alespoň zhlédnout instruktážní video neodkladné resuscitace u dětí. Těchto videí je řada dostupná na internetu. Za sebe bych ovšem nejraději doporučil

absolvování certifikovaného kurzu...

**LN Někde jsem zaslechla, že se člověk může utopit i několik hodin poté, co se nalokal vodou...**

Nikoliv utopit, ale zemřít na následky tonutí. Plíce jsou velmi citlivý orgán, ve kterém mohou – v našem případě při vdechnutí vody – nastat složité procesy vedoucí až k jejich poškození, rozvoji otoku plic a multiorganovému selhání. V takovém případě se organismus zhroutí jako dům z karet. A následkem toho může být i smrt.

**LN Takže budu-li svědkem něčeho tonutí, které ale dopadne dobře, mám trvat na tom, že onen člověk musí do nemocnice, i když se cítí fit?**

Jednoznačně doporučuji ná-

vštěvu lékaře. Konečně rozhodnutí je však na postižené osobě. My jako svědci události můžeme pouze poskytnout tuto radu. Jedná-li se o dítě, jsou za jeho zdraví plně zodpovědní rodiče, kteří by neměli s vyšetřením u lékaře váhat.

**LN Stále více lidí si pořizuje bazén na zahradu. Stává se tam více, či méně úrazů než na koupališti?**

Přesnou statistiku sice nemám, nicméně můj odhad je, že více úrazů se stává u zahradních bazénů. Přece jen na koupališti obvykle máte plavčíka, který dohlídí na chování návštěvníků – a svým zásahem často úrazu předejde.

**LN Omladina se zase u vody ráda předvádí. Honí se kolem bazénu, skáče hlava nehlava do**

vody... Jaká zranění z toho nejčastěji plynou?

Náštěstí to bývají spíše běžné úrazy – tržné rány na hlavě, případně poraněný kotník či nějaká zlomenina. Ale máme také zkušenosti s mladíky, kteří si při takových aktivitách poranili míchu. A jaká je prevence těchto úrazů? Klíč by mohl být ve správně vedené výchově s diskusí nad možnými riziky.

**LN Starší lidé si už většinou dávají pozor, aby nevstupovali do vody hned poté, co k ní – určité – přijdou. Proč je to vlastně tak nebezpečné a mají toto pravidlo dodržovat všichni?**

Doporučuji to všem věkovým kategoriím. Prudkým ochlazením organismu může mimo jiné dojít k závažným poruchám srdečního rytmu, které mohou způsobit bezvědomí nebo náhlou zástavu oběhu. Samozřejmě predisponovanou skupinou jsou starší jedinci s onemocněním srdečně-cévního aparátu. Ale závažná porucha srdečního rytmu může nastat také u mladých jedinců se skrytou srdeční vadou.

**LN Samostatnou kapitolou jsou vodáci – děti jezdí s vestou, ale dospělí toto pravidlo stále podceňují. Apeloval byste i na dospělé, aby i oni nosili vestu?**

Zde vidím paralelu s jízdou na kole. Často potkávám rodiče bez helmy. V první řadě by měli být rodiče dítěti pozitivním příkladem. V druhé řadě dospělí často přecení své schopnosti a dovednosti. A kdo je pak zachrání? Jejich pětiletý syn?

**LN Teď se velmi diskutuje o zpřísnění kontrol alkoholu u vodáků. Jak to vnímáte coby záchranář?**

Kdyby zůstalo jen u jednoho piva, aby bych v tom problém neviděl. Ale ruku na srdce, kolik z nás by dokázalo být tak disciplinovaných? Z tohoto důvodu preferuji absolutní zákaz alkoholu na vodě. Do kempu se to bez alkoholu dá vydržet.

## Patrik Christian Cmorej



Zdravotnický záchranář a lektor vzdělávacího a výcvikového centra Zdravotnické záchranné služby Ústeckého kraje.

Jako jeden z prvních záchranářů absolvoval specializační studium urgentní medicíny na pražské záchraně.

## UŽITEČNÉ TIPY

### Vyberte správné pomůcky

Pokud chcete naučit dítě plavat či jen zvýšit jeho bezpečnost při pobytu ve vodě, vyberte pečlivě pomůcky. Zapomeňte na kruh nebo nafukovací rukávky, tyto věci dětem spíše škodí. Jedněmi z nejnebezpečnějších jsou kruhy pro nejmenší, které jsou doplněny sedátkem s otvory pro nohy. Z tohoto kruhu se dítě, když se s ním převrátí, nemá šanci dostat. Volte pásek s pěnovými plováky, plaveckou desku, polyethylenové rukávky či žížalu.

### Nejdřív sprcha

Koupání ve vodě, kde jsou sinice, odborníci nedoporučují. Nebezpečné je pro malé děti, těhotné ženy, starší lidi a alergiky. Sinice a jejich toxiny dráždí oči a pokožku a zhoršují ekzém způsobují střevní a žaludeční potíže či bolest hlavy, ale i dechové obtíže. Pokud jste v takové vodě byli, nejprve se osprchuje a teprve potom otřete ručnícem. Jinak si sinice vetřete hlouběji do pokožky.



### Podvrtnutý kotník nepodceňujte

Na koupalištích často dochází k podvrtnutí kotníku, jehož léčbu řada lidí podceňuje. Mohou se však při něm přetřhat vazy. Proto je vždy nutné zajet k lékaři, který to pomocí rentgenu potvrdí, případně vyloučí. V první řadě však končetinu zvedněte nad úroveň srdce, aby byl otok co nejmenší. Pokud máte tu možnost, okamžitě jej také ledujte. Nakonec zafixujte elastickým obinadlem a jeďte k lékaři.

## SEM PŘIJDE

## poutáček na Léto LN

# Víte jak pomoci tonoucímu či zraněnému?

**S**tát se to může každému, kdo je u vody – najednou si všimne, že se ve vodě někdo topí. Dokážete pomoci?

„V první řadě musí potenciální záchránce dbát na vlastní bezpečnost a zhodnotit své plavecké schopnosti, aby se nestal také záchraňovaným,“ podotýká litvínovský záchranář Patrik Cmorej.

Pokud si v plavání věříte a jste k tonoucímu nejbližší, neváhejte mu pomoci. V první řadě zakřičte, ať někdo zavolá záchranku. Pokud jste na břehu, určitě se vyslechte, ať vás netáhne oblečení ke dnu. Když jste již poblíž k tonoucímu, zhodnoťte situaci, v jaké fázi je: zda je jen vyčerpaný a ještě plave, zda bojuje o život a zajíždí pod hladinu, či jestli už jen leží obličejem a končetinami dolů. V prvním případě nabídněte

člověku pomoc, například aby se chytil vaší paže. V posledním případě neváhejte, chytněte tonoucího za bradu či paži a ve stylu takvaného ouška plavte ke břehu.

### Chraňte vlastní život

Pokud jde však o druhý případ, držte se v dostatečné vzdálenosti, protože takový člověk ve velmi nebezpečný, ve snaze zachránit si život, klidně utopí vás. Proto šlapejte vodu jednou nohou a druhou buďte připraveni případně jej odkopnout. Vyčkáváte, dokud se úplně nevyčerpá, nebo nepřijde pomoci profesionální záchrana.

Po vytažení na břeh zkontrolujte, zda dýchá. Pokud ne, pětkrát mu dýchněte do úst a pokračujte klasickou resuscitací, tedy vždy mu 30krát stlačte hrudník a ná-



Záchranářský kurs, aspoň krátký, může být dost užitečný FOTO SHUTTERSTOCK

sledně dvakrát dýchněte do úst. To opakujte do obnovy spontánního dýchání nebo předání profesionálním záchranářům.

### Poraněná páteř

Složitější záchrana je v případě, když se tonoucí při skoku do mělké vody zranil a máte podezření, že si poranil páteř. V první řadě se k němu musíte ve vodě opatrně přiblížit a zjistit, zda je při vědomí a zda dýchá.

Pokud je otočený hlavou dolů, velice šetrně jej musíte otočit na záda. Vyzvěte někoho, aby zavolal záchranku. Zavolejte si i tak ještě někoho na pomoc, je důležité fixovat zraněnému hlavu. Pokud je při vědomí, či v bezvědomí, avšak dýchá, velice jemně jej stabilizujte. Nejjednodušší způsob, jak to udělat, je opatrně pode-

přít jednou rukou hlavu a druhou rukou pod pánev a velmi pomalu se s ním rozejdete tak, aby se mu tímto pohybem dostaly končetiny do splývavé polohy do jedné roviny s páteří a vyčkejte takto do příjezdu profesionálů.

Pokud však nedýchá, je nejdůležitější zajištění životních funkcí před stabilizací páteře, proto je nutné dostat postiženého co nejrychleji na břeh, na tvrdou podložku, kde zahájíme resuscitaci.

„Zájemcům doporučuji navštívit například webové stránky První pomoci Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity, kde je postup doplněný obrazovými přílohami,“ vyzývá Patrik Cmorej. Zadejte do vyhledávače „poranění páteře ve vodě“ a zkratku univerzity „muni“, a hned první odkaz je ten správný. JP