

## **23. ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΡΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ**

Ως ναυτοπρόσκοποι θα πρέπει να ξέρουμε κάποια πράγματα σχετικά με την ασφάλειά μας κατά την ενασχόλησή μας με τη θάλασσα.

### **23.1 Πρόληψη**

Επειδή η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η πρόληψη, θα πρέπει να έχουμε πάντα στο μυαλό μας τα παρακάτω πράγματα, προκειμένου να μη θέτουμε τη ζωή μας σε κίνδυνο:

1. **Ποτέ δεν κολυμπάμε μόνοι μας.** Πρέπει πάντα να υπάρχει κάποιος, ο οποίος σε περίπτωση που θα βρεθούμε σε κίνδυνο θα μπορέσει να μας βοηθήσει ή να καλέσει βοήθεια.
2. **Δεν κάνουμε βουτιές σε άγνωστα νερά.** Μπορεί να υπάρχουν βράχια ή το νερό να μην είναι τόσο βαθύ όσο φαίνεται. Να λαμβάνετε υπ' όψη σας ότι η μορφολογία του βυθού αλλάζει από χρόνο σε χρόνο. Αν πρέπει να βουτηξουμε από κάποιο ύψος, βουτάμε με τα πόδια.
3. **Δεν κάνουμε επικίνδυνα παιχνίδια.** Δεν κάνουμε «πατητές». Αρκετοί είναι αυτοί που χάνουν τη ζωή τους, επειδή οι φίλοι τους κάνουν τέτοια «έξυπνα αστεία».
4. **Δεν παριστάνουμε το ναυαγοσώστη χωρίς να είμαστε.** Θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί αρκετές διπλές τραγωδίες, αν υπήρχε σ' αυτή την περίπτωση αυτογνωσία.
5. **Δε βουτάμε σε κρύο νερό ιδρωμένοι.** Η απότομη αλλαγή στη θερμοκρασία του σώματος μπορεί να προκαλέσει κράμπες ή ακόμα και καρδιακές προσβολές.
6. **Δε μπαίνουμε σε μικρά σκάφη, αν δεν ξέρουμε κολύμπι.** Τα μικρά σκάφη (π.χ. τα κανό) αναποδογυρίζουν εύκολα. Αποφεύγουμε να μπαίνουμε σε τέτοια σκάφη, αν δε γνωρίζουμε κολύμπι ή αν μπορούμε φοράμε πάντα σωσίβιο.
7. **Προσέχουμε και συμμορφωνόμαστε με τα σήματα της παραλίας.** Σε μερικές παραλίες υπάρχουν σήματα που μας ενημερώνουν για κινδύνους. Δεν τα αγνοούμε.
8. **Κολυπούμε παράλληλα με την ακτή.** Αν θέλουμε να δοκιμάσουμε την αντοχή μας, αυτό μπορούμε να το κάνουμε κολυμπώντας παράλληλα προς την ακτή. Δεν είναι ανάγκη να κολυμπήσουμε προς τα βαθιά, διότι κατά πάσα πιθανότητα δε θα έχουμε τις απαραίτητες δυνάμεις για να επιστρέψουμε και δε θα μπορεί κανείς να μας βοηθήσει.
9. **Ξέρουμε τις δυνατότητές μας και δεν επιχειρούμε να κάνουμε πράγματα που δεν μπορούμε,** π.χ. να κολυπήσουμε μια μεγάλη απόσταση ή να διασχίσουμε ένα ρεύμα.
10. **Δε βουτάμε στο νερό μετά από γεύμα ή μετά από πόση οινοπνευματωδών.** Το γεγονός ότι κατά την πέψη η καρδιά εργάζεται εντονότερα και δεν επιτρέπεται να την επιφορτίσουμε περισσότερο με έντονες σωματικές ασκήσεις, όπως η κολύμβηση, είναι αληθές. Όμως οι καρδιακές προσβολές δεν είναι ο κύριος λόγος πνιγμών μετά από το φαγητό, όπως ίσως θα περίμενε κανείς. Ο κύριος λόγος είναι το πνίξιμο με εμετό. Οι κυματοειδείς κινήσεις του νερού, όσο ανεπαίσθητες κι αν είναι, μπορούν να προκαλέσουν εμετό, ο οποίος μπορεί να πάει στα πνευμόνια και σε συνδυασμό με τον πανικό που δημιουργείται οδηγεί στον πνιγμό. Έτσι καταρρέουν «δικαιολογίες», όπως «δεν έφαγα πολύ», ή «δε θα κολυπήσω πολύ, μόνο θα μπω για να δροσιστώ» ή «η φυσική κατάσταση της καρδιάς μου είναι καλή, επειδή είμαι αθλητής».

### **23.2 Αναγνώριση και αντιμετώπιση καταστάσεων κινδύνου**

Εφαρμόζοντας όλα τα παραπάνω μειώνουμε δραματικά τις πιθανότητες να βρεθούμε σε κίνδυνο μέσα στη θάλασσα, αλλά δεν τις εξαλείφουμε. Πρέπει να έχουμε και τα παρακάτω υπ' όψη, για να καταλάβουμε πότε το σώμα μας μας στέλνει μηνύματα κινδύνου και πώς να αντιμετωπίζουμε τέτοιους κινδύνους.

1. Βασική και πραγματικά σωτήρια αρχή: **μένουμε ψύχραμοι** ό,τι και να μας συμβεί. Η ψυχραιμία είναι αυτή που θα μας σώσει, ενώ ο πανικός μπορεί να πνίξει και τον καλύτερο κολυμβητή «σε μια κουταλιά νερό». Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι κράμπες, οι οποίες αυτές καθ' αυτές δεν μπορούν να προκαλέσουν πνιγμό, ενώ ο πανικός που πιθανώς να προκληθεί από αυτές μπορεί.
2. Αν νιώσουμε κουρασμένοι την ώρα της κολύμβησης και είμαστε (κακώς) μακριά από την ακτή, ξαπλώνουμε ανάσκελα στο νερό, μέχρι να ξεκουραστούμε για λίγο, και μετά κολυμπάμε προς την ακτή. Αν είμαστε κοντά στην ακτή, βγαίνουμε αμέσως.
3. Αν νιώσουμε πόνο στο στήθος ή την πλάτη ή ζαλάδα, αν γλομιάσουμε ή μελανιάσουμε ή νιώσουμε ότι μας τσιμπάνε χιλιάδες καρφίτσες, τότε πρέπει να βγούμε το ταχύτερο δυνατό από τη θάλασσα. Κατά πάσα πιθανότητα είμαστε στα πρόθυρα συγκοπής.
4. Αν πάθουμε κάποια **κράμπα**, προσπαθούμε να τεντώσουμε το μύα που «πιάστηκε» και, αφού ξεπιαστεί, προσπαθούμε να το διατηρήσουμε χαλαρό. Κολυμπάμε προς την ακτή, χωρίς να χρησιμοποιούμε το συγκεκριμένο μύα. Αν χρειάζεται ζητάμε βοήθεια. Τα σημεία που παθαίνουμε συνήθως κράμπες είναι οι γάμπες, τα δάκτυλα των ποδιών και τα χέρια. Η κράμπα μπορεί να προκληθεί από απότομη μεταβολή της θερμοκρασίας του σώματος ή αν ο μυς μεταπέσει απότομα από κατάσταση ακινησίας σε κατάσταση έντονης δραστηριότητας.
5. Αν βρεθούμε σε **ρεύμα**, το αφήνουμε να μας παρασύρει και κολυμπάμε διαγώνια προς το ρεύμα, ώστε σιγά-σιγά να βγούμε από αυτό.
6. Η **ρουφήχτρα** δημιουργείται εκεί που συναντώνται δύο ρεύματα. Αν πέσουμε σε ρουφήχτρα, την αφήνουμε να μας παρασύρει. Λίγο πριν μας ρουφήξει, παίρνουμε βαθιές αναπνοές και την αφήνουμε να μας ρουφήξει. Όσο πιο βαθιά πάμε, τόσο περισσότερο εξασθενεί η δύναμη της ρουφήχτρας. Όταν νιώσουμε ελεύθεροι, κάνουμε ένα μακροβούτι, όσο πιο μακριά μπορούμε. Αν νιώσουμε πόνο στα αφτιά μας, ο οποίος θα οφείλεται στην πίεση, κλείνουμε τη μύτη μας με το χέρι και προσπαθούμε να φυσήξουμε.

Μια πολύ σοβαρή κατάσταση κινδύνου στη θάλασσα είναι το ναυάγιο. Για μια τέτοια περίπτωση πρέπει να ξέρουμε τα παρακάτω:

- Φοράμε το σωσίβιο και μένουμε στη θέση **HELP (Heat Escape Lessening Posture – στάση μείωσης της διαφυγής θερμότητας)** (σχήμα 23.1), προκειμένου να ελαχιστοποιήσουμε τα ποσά θερμότητας που χάνουμε από το κεφάλι, τις μασχάλες και τη βουβωνική χώρα.
- Δε βγάζουμε τα ρούχα μας, διότι μας προστατεύουν από υποθερμία. Τα βγάζουμε μόνο αν μας τραβούνε προς τα κάτω και πρέπει να καταβάλλουμε προσπάθεια για να διατηρηθούμε στην επιφάνεια, ενώ βέβαια φοράμε το σωσίβιο. Αν έχουμε, φοράμε και σκούφο ή κουκούλα.
- Δεν κάνουμε άσκοπες κινήσεις, διότι αν είμαστε ακίνητοι, το νερό που υπάρχει γύρω μας ζεσταίνεται και λειτουργεί ως μονωτικό.
- Αν η ακτή είναι κοντά, κολυμπάμε όλοι μαζί σιγά-σιγά προς την ακτή.
- Καταναλώνουμε το γλυκό νερό με μεγάλη οικονομία.
- Δεν πίνουμε θαλασσίνο νερό, διότι μπορεί να προκαλέσει παραισθήσεις.



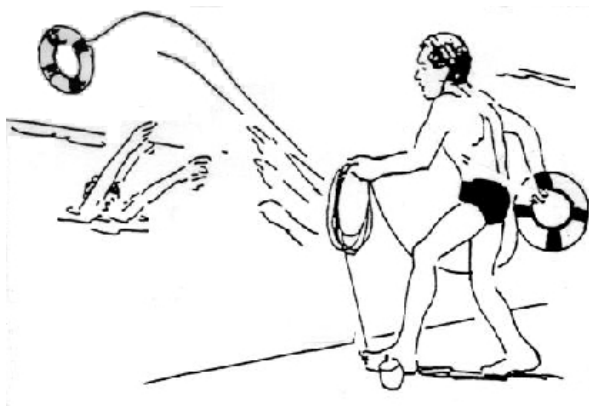
**Σχήμα 23.1: Η στάση HELP**

- Συγκεκριμένα για τις ναυτοπροσκοπικές λέμβους πρέπει να ξέρετε ότι μπορεί να γεμίσουν με νερό, αλλά δε βουλιάζουν. Έτσι μένουμε πάντα μέσα ή πάνω ή δίπλα στη βάρκα και δεν απομακρυνόμαστε, αφού αποτελεί πολύ καλό «σωσίβιο».

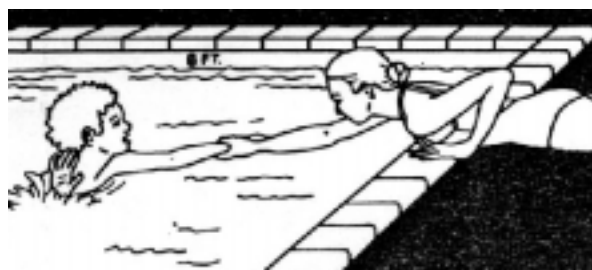
### 23.3 Ναυαγοσωστική

Η ναυαγοσωστική απαιτεί άριστη φυσική κατάσταση, γνώσεις και πολλές ώρες πρακτικής εξάσκησης. Δεδομένου ότι εσείς δε διαθέτετε όλα αυτά, δε θα αναφερθούμε σε όλες τις μεθόδους διάσωσης, αλλά μόνο σ' αυτές που δεν απαιτούν ούτε ιδιαίτερα καλή φυσική κατάσταση ούτε πολλή εξάσκηση. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι να βοηθήσετε έναν άνθρωπο που χρειάζεται βοήθεια, χωρίς να ρισκινδυνεύσετε τη ζωή σας.

- Μόλις αντιληφθούμε ότι κάποιος πνίγεται, στέλνουμε κάποιον να ζητήσει βοήθεια και αν είναι δυνατό να βρει γιατρό.
- Προσπαθούμε να βρούμε τρόπο να προσεγγίσουμε το θύμα, χωρίς να πέσουμε εμείς στο νερό. Π.χ. αν είμαστε στη θάλασσα προσπαθούμε να βρούμε σκάφος. Αν είμαστε σε πισίνα, πιγαίνουμε από την πλευρά που είναι πλησιέστερα στο θύμα.
- Πετάμε ή απλώνουμε κάτι προς το θύμα, από το οποίο θα μπορέσει να πιαστεί και να τον τραβήξουμε, χωρίς να έρθουμε σε επαφή μαζί του. Δεν είναι λίγα τα αντικείμενα που προσφέρονται γι' αυτή την δουλειά: σχοινί, σωσίβιο δεμένο με σχοινί, κουπί, ναυαγοσωστική ράβδος (στις πισίνες), σκουπόξυλο, ιστιοσανίδα (σχήμα 23.2). Όταν πετάμε κάποιο αντικείμενο με σχοινί, το πετάμε λίγο πιο μακριά από το θύμα και το τραβάμε ώστε να τον ακουμπήσει από πίσω. Αφού πιαστεί το θύμα, τον τραβάμε σιγά-σιγά, αφού έχουμε «ασφαλίσει» πρώτα τον εαυτό μας: έχουμε χαμηλά το κέντρο βάρους μας – αν είναι δυνατό είμαστε ξαπλωμένοι – και χρησιμοποιούμε το ένα χέρι μας για να κρατιόμαστε (σχήμα 23.3).

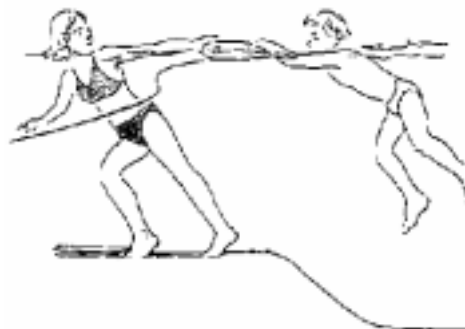


**Σχήμα 23.2**  
Πέταγμα σωσιβίου με σχοινί



**Σχήμα 23.3**  
Θέση τραβήγματος του θύματος

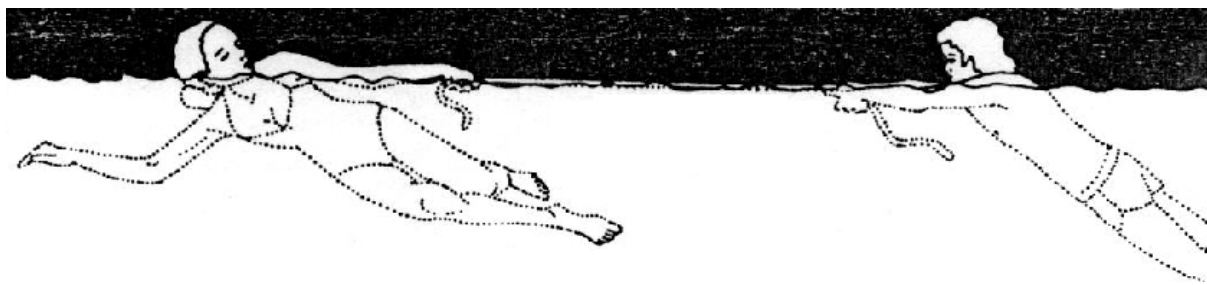
- Αν πρόκειται για παιδάκι που πνίγεται σε σημείο που εμείς πατάμε, τότε μπορούμε να πέσουμε στο νερό. Αποφεύγουμε όμως και πάλι να έρθουμε σε επαφή μαζί του. Χρησιμοποιούμε κάποιο αντικείμενο για να του προσφέρουμε βοήθεια (σχήμα 23.4).
- Αν διαπιστώσουμε ότι δεν μπορούμε να προσεγγίσουμε το θύμα χωρίς να πέσουμε στη θάλασσα, το πλησιάζουμε κολυμπώντας, φθάνοντας σε μια απόσταση στην οποία είμαστε ασφαλείς: να μην μπορεί να μας φθάσει. Αν είναι τόσο πανικοβλημένος, ώστε να μη μας ακούει, τον εγκαταλείπουμε, διότι, αν τον πλησιάσουμε για να το σώσουμε, κινδυνεύει άμεσα και η δική μας ζωή.
- Αν το θύμα είναι συνεργάσιμο, του προτείνουμε κάποιο αντικείμενο, αποφεύγοντας να έρθουμε σε επαφή μαζί του. Αφού πιάσει το αντικείμενο, ρυμουλκούμε το θύμα, όπως δείχνουν τα σχήματα 23.5 και 23.6.



**Σχήμα 23.4: Διάσωση παιδιού σε σημείο που πατάμε**

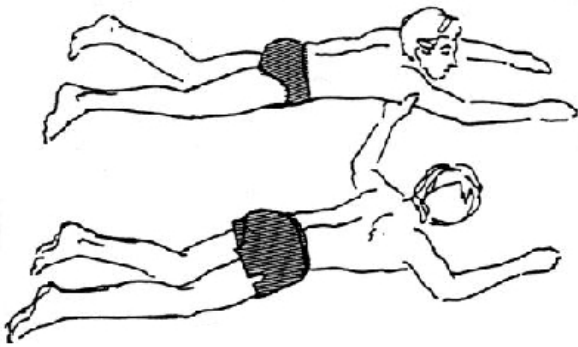


**Σχήμα 23.5: Βοήθεια σε συνεργαζόμενο θύμα**



**Σχήμα 23.6: «Ρυμούλκηση» συνεργαζόμενου θύματος**

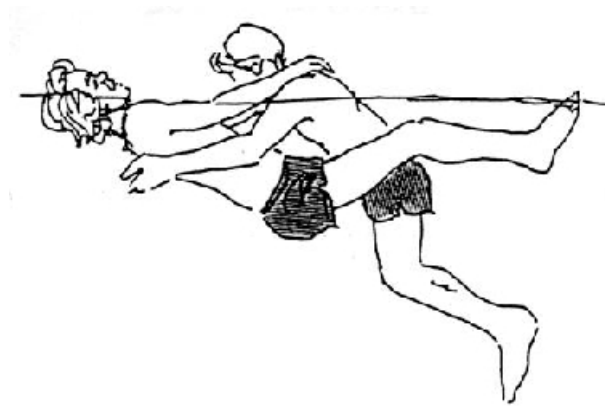
- Αν πρόκειται για κουρασμένο κολυμβητή και όχι για κάποιον που πνίγονταν, τον βοηθάμε με κάποιον από τους τρόπους που φαίνονται στα σχήματα 23.7, 23.8 και 23.9.
- Σημαντικό είναι σε κάθε περίπτωση να μιλήσουμε στο θύμα, ώστε να του δώσουμε κουράγιο και να μας εμπιστευθεί.



Σχήμα 23.7



Σχήμα 23.8



Σχήμα 23.9: Βοήθεια σε κουρασμένο κολυμβητή