

## Gorący temat

# Najczęściej człowiek tonie po cichu

### Rozmowa

z **TOMASZEM BALICZKIEM**  
– instruktorem nauki pływania, sędzią pływackim, ratownikiem wodnym, fizjoterapeutą

– **Statystyki są zatrważające. W te wakacje w lipcu utonęło 75 osób, w sierpniu już 102. Pana też te statystyki przerażają?**

– Każda śmierć, zwłaszcza ta nad wodą, dotycząca nierzadko młodych ludzi, jest wstrząsająca. Są to niepotrzebne tragedie.

– **Dlaczego do tych tragedii dochodzi? Przecież mnóstwo osób deklaruje, że potrafi pływać.**

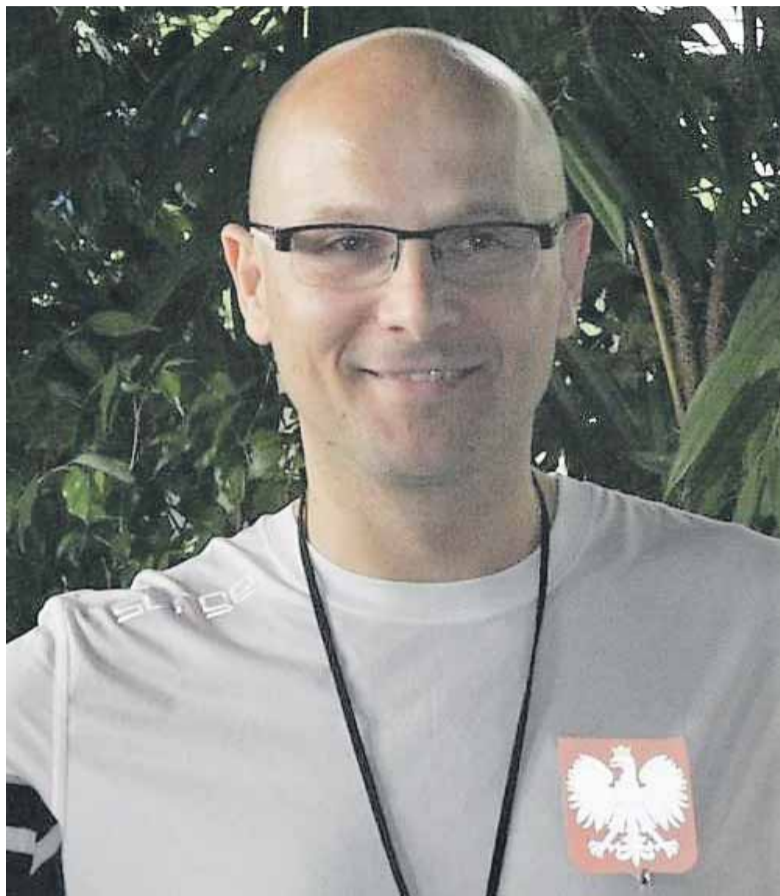
– Przyczyn utonięć jest kilka, wśród nich najczęstsze to jednak niedostateczne umiejętności pływackie w danych warunkach, przecenianie swoich sił i umiejętności. Generalnie utonięć na basenach nie ma. Natomiast ludzie toną na otwartych akwenach, nad rzekami, jeziorami, stawami czy na dzikich kąpieliskach, czyli tam gdzie najczęściej nie ma ratowników. Drugi czynnik to alkohol oraz inne środki odurzające, pod wpływem których człowiek przecenia swoje umiejętności, a nie docenia żywiołu. Innymi przyczynami są: wstrząs termiczny, nadmierne oziębienie organizmu, skurcze.

– **Umiejętność pływania to za mało w takich sytuacjach?**

– Jeśli jest wartki prąd, wiry, zimne prądy to nawet świetny pływak może sobie nie poradzić, choć osoba potrafiąca pływać na pewno ma dużo większe szanse. Ale gdy dochodzą używki, które powodują opóźnienie czy zaburzenie reakcji, łapie nas skurcz mięśni to może skończyć się tragicznie.

– **Statystyki policyjne pokazują, że do największej liczby utonięć dochodzi nad rzekami.**

– Niestety wygląda to tak, że dziś pływając nad rzeką wydaje nam się, że ją poznaliśmy. Ale nurt rzeki powoduje, że podłoże może zupełnie inaczej wyglądać następnego dnia. Jeśli przychodzimy na miejsce, które wydaje się nam już znane, może okazać się, że woda niosła tam jakieś krzaki, wodorosty, szkło, wypłukała piasek i utworzyła zagłębienia, których wcześniej nie było. To może być zagrożeniem. Drugim powodem tych statystyk jest to, że nad rzekami nie ma obstawy ratowniczej. Poza tym idąc nad rzekę opalamy się, pijemy alkohol, przegrzewamy organizm a to łatwa droga do wstrząsu termicznego w kontakcie z chłodną wodą. Niebezpieczne jest też wchodzenie do wody przy różnego rodzaju schorzeniach czy wadach serca, zaburzeniach



FOT. ARCH. T. BALICZEK

równowagi, niedawno przebytych chorobach.

– **Ktoś niedawno przeszedł anginę, więc lepiej, żeby do wody nie wchodził?**

– No jasne, organizm po tygodniu antybiotykoterapii w oczywisty sposób jest osłabiony. Niby jesteśmy wyleczeni, dobrze się czujemy, jest piękna pogoda, idziemy nad wodę, dodatkowo, o zgrozo, wypijemy jakiś alkohol, wskoczymy do wody i tragedia gotowa, organizm może sobie nie poradzić.

– **Weszliśmy do rzeki, złapał nas skurcz, zaczynamy się topić... Możemy coś zrobić, żeby sobie pomóc?**

– Trudno radzić, żeby tonący się uspokoił, jak najszybciej dopłynął do brzegu i wyszedł z wody, choć akurat to byłoby najbardziej wskazane. Jeśli szybkie wyjście z wody nie jest możliwe, poprośmy kogoś, kto akurat płynie obok nas, by pomógł nam się dostać na brzeg. Staramy się również nie napinać dodatkowo mięśni.

Jeżeli natomiast jesteśmy sami a ból jest na tyle silny, że nawet wezwanie pomocy nie jest możliwe, to choć jest to bardzo trudne w takiej sytuacji, trzeba zachować bezwzględnie spokój. Jeżeli nie wpadniemy w panikę, to skurcz jest najczęściej niebezpieczny. Najlepiej więc byłoby jednak się opłonić, zacząć głęboko i spokojnie oddychać. To, co można zrobić, aby dotrzeć do brzegu, to starać się rozciągnąć i rozmasować mięsień. Przed przystąpieniem do wykonywania masażu należy odwrócić się na plecy. Powinniśmy poruszać kończyną w górę, w dół i na boki. Zginajmy delikatnie i rytmicznie kończynę w stawie (nogę w kolanie, jeśli skurcz objął ramię zginamy rękę w łokciu).

Jeśli to możliwe, to rozcieramy bolące mięśnie, pamiętając, by wykonywać ruchy zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Łapiemy za duży palec u nogi i prostujemy nogę, rozluźniając w ten sposób mocno napięte mięśnie łydki.

– **W wakacje doszło do tragedii w Darłówku. Utonęła trójka dzieci...**

– Straszna tragedia, śmierć dziecka jest zawsze wstrząsająca... Jeśli zabieramy dzieci nad wodę, to rodzic bezwzględnie musi sprawować nad nimi opiekę. W przypadku dziecka, nawet jeśli bardzo dobrze pływa, nie można mówić o nabytych umiejętnościach, o tym że dziecko opanuje emocje w sytuacji zagrożenia. Bezwzględnie rodzic musi obserwować swoje dziecko w wodzie, cały czas je widzieć i mieć pod kontrolą. Obecnie widzę coraz więcej rodziców, a zwłaszcza mam, które za dziećmi chodzą i je pilnują. To postawa, z punktu widzenia dziecka, pewnie niekomfortowa, ale jedyna do zaakceptowania, bo jeśli cokolwiek by się działo, rodzic może od razu zareagować, a czas gra tutaj dużą rolę. Jeśli dojdzie do tragedii to niestety jest to wina rodziców, którzy nie upilnowali swoich skarbków.

– **Człowiek, który się topi, nie woła o pomoc, zupełnie inaczej niż w scenach filmowych z głośnym wzywaniem ratunku?**

– Najczęściej człowiek tonie po cichu. Woda wlewa się do układu oddechowego, przez to nie można wydobyć z siebie głosu. Tonący, nie mogąc utrzymać głowy nad powierzchnią wody, początkowo wstrzymuje oddech, co jest naturalnym odruchem podczas zanurzania głowy. Powoduje to jednak gromadzenie się w organizmie dwutlenku węgla przy jednoczesnym spadku

### Podstawowe zasady:

1. Bezpieczeństwo ratownika jest priorytetem.
2. Po wydostaniu poszkodowanego na brzeg w żaden sposób nie wylewamy czy wytrząsamy wody z jego płuc.
3. Nie pozwalamy wstać – pozycja horyzontalna jest dla osoby podtopionej najbezpieczniejsza, nawet po odzyskaniu świadomości.
4. Jeśli są wskazania sugerujące uraz po skoku na główkę, wypadku na zjeżdżalni, upadku na skuterze, staramy się stabilizować głowę poszkodowanego.
5. Jak najszybciej wzywamy profesjonalne służby ratownicze.
6. Nie ignorujemy żadnego przypadku podtopienia ze względu na możliwe późniejsze powikłania.
7. Ratujemy niezależnie od czasu, jaki poszkodowany spędził w lub pod wodą.

poziomu tlenu, co prowadzi do mimowolnego, odruchowego oddychania, nad czym tonący nie jest w stanie zapanować. Polykanie wody i krztuszenie się staje się przyczyną wymiotów i zachłyśnięcia wodą. Niedrożność dróg oddechowych, jaka następuje w krótkim czasie od zanurzenia, w dalszej kolejności powoduje niedotlenienie mózgu, utratę przytomności i zaburzenia pracy serca. W konsekwencji dochodzi do utonięcia.

– **Jak pomóc tonącemu, którego widzimy? Rzucać się do wody na ratunek?**

– Oczywiście trzeba takiej osobie bezwzględnie i jak najszybciej pomóc, to nakazuje nawet prawo. Najpierw koniecznie powiadommy służby medyczne, WOPR, policję, czy straż pożarną, dzwoniąc na numer 112, 999 lub 601 100 100 (pogotowie WOPR). Natomiast nigdy nie podejmujemy akcji ratowniczej na własną rękę, jakkolwiek dobrymi pływakami byśmy byli. Na pierwszym miejscu jest zdrowie i życie osoby ratującej. Znamy przypadki, gdy ktoś kogoś ratował i zamiast jednej ofiary, były dwie.

– **Szybki telefon wykonany i...**

– Do czasu przybycia profesjonalistów, najbezpieczniej podać jakąś część garderoby, linę, gałąź, kij, cokolwiek, żeby osoba tonąca mogła się złapać, pamiętając o swojej asekuracji. Nigdy nie podajemy własnej ręki czy nogi, bo tonący wciągnie nas pod wodę. Jeśli jesteśmy w dalszej odległości, a ryzyko jest zbyt duże, możemy rzucić koło ratunkowe, nadmuchaną piłkę, materac, ponton lub inny przedmiot unoszący się na wodzie, którego osoba tonąca będzie mogła się chwycić. Możemy utworzyć tzw. łańcuch pomocy – na brzegu i w płytkiej wodzie stoją osoby najsłabiej pływające, dalej pływające dobrze. Osoba najbliższej tonącego podaje mu rękę, kij, kawałek odzieży itp. tak, by poszkodowany mógł się chwycić, przez co pozostałe osoby biorące udział w akcji mają możliwość wyciągnięcia go na brzeg. Jeżeli mamy do dyspozycji łódkę lub inny, stabilny sprzęt pływający (kajak, rower wodny, deskę surfingową itp.), jest to najbezpieczniejszy, a zarazem najszybszy sposób, za pomocą którego możemy

wyciągnąć tonącego z wody. Musimy również wtedy pamiętać o kilku zasadach bezpieczeństwa: do tonącego podpływamy przodem, to ratujący łapie tonącego – nigdy na odwrót, tak żeby cały czas mieć go na widoku; poszkodowanemu należy wydać polecenie, by chwycił się dziobu lub rufy łodzi, wyprostował ramiona i położył się płasko na wodzie – w ten sposób możemy go doholować do brzegu lub na płyciznę. Gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje, wciągamy go na pokład i dokonujemy dalszych czynności ratujących życie z reanimacją włącznie.

– **Ten, kto uczył się pływania w dzieciństwie, zachowuje rozsądek, może się czuć bezpiecznie nad wodą?**

– Wszystko zależy od tego, gdzie pływamy. Jeśli idziemy na basen, do aquaparku, na strzeżone kąpielisko to oczywiście możemy czuć się bezpiecznie. Niestety inaczej wygląda to na nieznanym, dzikim kąpieliskach. Ucząc się pływać na basenie, trzeba też pamiętać, że tam trochę inaczej się pływa, nie ma prądów, wirów, zanieczyszczeń. Na basenie widzimy dno, ma ono też stałą głębokość, są ratownicy. W akwenach otwartych, w jednym miejscu jest pół metra, ale krok dalej może być kilka metrów, zmienia się podłoże, woda jest mętna, mamy ograniczoną widoczność.

Naturalnie, najbezpieczniej będzie, jeśli zdecydujemy się odpoczywać nad strzeżonym kąpieliskiem, które jest monitorowane przez ratowników WOPR, zwłaszcza jeżeli jesteśmy z dziećmi. Wtedy ewentualna pomoc przybędzie o wiele szybciej.

Większość z nas urlop i wakacje spędza na wodą. Dlatego postaramy się odpowiednio wcześniej do tego przygotować, żeby bez stresu i bezpiecznie nacieszyć się tym czasem. Pamiętajmy, że na naukę pływania nigdy nie jest za późno, a im wcześniej zaczniemy, tym lepiej poradzimy sobie w kolejnym sezonie wakacyjnym. Poszukajmy więc doświadczonego instruktora pływania, który nauczy nas i nasze pociechy pływać oraz tego, jak bezpiecznie i bez stresu spędzać wolny czas nad wodą.

**ROZMAWIAŁA:  
JOLANTA BUGAJSKA**