



Tisková zpráva číslo 4.

10.4.2017

Nejvíce podceňované faktory způsobující incidenty u vody

Zdá se to tak jasné: neskákat do vody, kde to neznám, neplavat do dráhy člunům, nepodceňovat síly. Přesto statistiky hovoří jasně, zranění v přírodní vodě a kolem vody neklesají.

Příklad ze života: slečna Martina šla k přehradě. Lehla si na deku, správně se natřela opalovacím krémem. Půl hodiny se opalovala. Slunce udělalo své, horko vyhnalo Martinu se schladit do vody. A jak to tak bývá, Martina se nebála a rychle do vody skočila. Teplotní šok jí však způsobil křeč v noze a ona nedokázala plavat. Naštěstí nebyla ještě v hluboké vodě a nezmanikala. Pro ten den již měla vystaráno. Musela si jít odpočinout do stínu.

Proto nezapomínat, teplotní šok je velmi podceňovaným faktorem. Rozehřátí vstupujte do vody postupně, žádná rychlá potopení. Dobře si rozmyslete, jestli znáte vodu natolik, že do ní můžete skočit po hlavě. Poranění páteře patří mezi velmi významná zranění u vody. Při nárazu do dna může dojít k poškození páteře končící ochrnutím nebo smrtí.

Často dochází k zbytečnému přeceňování vlastních sil, kdy se lidé snaží například přeplavat rybník nebo řeku. Svou roli tu také často hraje alkohol. Pokud chcete přeplavat větší vzdálenost, než běžně plavete, uvědomte si, že je dobré mít s sebou doprovodnou loďku. V případě potřeby se můžete loďky chytnout a odpočinout si. Při přeplavání řeky je dobré si uvědomit, že ji většinou musíme přeplavat 2x, abychom se vrátili zpátky.

Budte ohleduplní. Stává se, že některá poranění či tonutí vznikají při kontaktu s jiným plavcem. Nedopatřením můžete kopem či úderem způsobit křeč hrtanové záklapky a problém je na světě.

Lehká zranění a odřeniny si můžeme přivodit na břehu. Zvláště u přírodních koupališť, přehrad, rybníků a řekách. Kde jsou břehy členité a často zarostlé vysokou trávou, můžou číhat kameny a jiné překážky. Do vody vstupujte tam, kde to prostředí dovoluje. Myslete také na to, že vstup do vody nemusí pokaždé sloužit dobře k výstupu. Zvláště menší děti mohou mít problémy s výstupem z vody na břeh.

A na závěr se ještě vrátíme k Martině. Pro ni sice skončil den u vody špatně, ale přeci jenom udělala jednu věc správně. Na přímém slunci se natřela dostatečně opalovacím krémem, aby se nespálila. Na to myslete i vy. Dlouhodobým vystavováním se slunečnímu záření si lehce můžete přivodit úžeh nebo úpal. Přestávky ve stínu jsou nejlepší prevencí.

Vodní záchranná služba ČČK Praha 6 Vám přeje bezpečné koupání.

Desatero u vody: <http://www.vzs-praha.cz/desatero-pobytu-u-vody/>

Tiskový koordinátor: Daniel Vičan, +420 774052400, daniel@vican.cz