

Lékárnička pro první pomoc při potápění

Ať už jde o bodnutí medúzou nebo upuštěnou tlakovou lahev, jakékoli zranění ve vodě nebo na vodě může být bez soupravy/lékárničky první pomoci nebezpečné nebo dokonce život ohrožující. Při každém potápění byste ji měli mít na dosah. A stejně jako vaše potápěčské vybavení, i vaše lékárnička potřebuje péči a údržbu, aby byla stále užitečná a aktuální. Když je lékárnička kompletní a zásobená správnými součástmi pro specifické situace při potápění, může pomoci odstranit nepříjemnosti a zvládnout nehody.

Základní lékárnička pro první pomoc při potápění je srovnatelná se standardní lékárničkou, kterou si můžete vyzvednout v místní lékárně a která by měla obsahovat většinu položek z kontrolního seznamu na bočním panelu. Kontrolou tohoto seznamu je třeba začít. Pro potápění však může být velmi užitečné i přidání několika dalších konkrétních věcí.

I když pokusy nalepit lepicí obvaz mohou být zábavné, existují jednodušší způsoby, jak zakrýt řez, škrábnutí nebo puchýř. Tekuté nebo voděodolné obvazy jsou dobrým doplňkem potápěčských lékárniček. DAN také doporučuje tinkturu z benzoinu, která pomáhá obvazům pevně přilnout ke kůži, zejména ve vlhkém prostředí.

Další doplňky mohou být užitečné podle toho, o jaký typ vašeho ponoru se bude jednat. Jednou z možností je např. repelent proti hmyzu, prevence je totiž vždy lepší než léčba. Také je třeba dbát na ochranu proti slunci, takže si přibalte další opalovací krém (který se hned nesetře dotykem o útes), abyste se vyhnuli bolestivému spálení. Svítilna je užitečná v šeru nebo při zkoumání malých ran, jako jsou úlomky, drobné bodliny nebo zbytky chapadel medúzy. Zvažte také, zda si budete muset přinést svůj kyslík, abyste měli jistotu, [že jej v případě potřeby budete mít k dispozici.](#)



Nelatexové rukavice se snadno roztrhnou, takže se vždy hodí mít po ruce několik náhradních párů.

Zatímco ocet (nebo kyselina octová v koncentraci 4-6 %, tj. vlastně ocet používaný při vaření) je velmi užitečným prostředkem pro ošetření kontaktní léze v případě žehnutí nějakým druhem tropických medúz (např. z australských cubomedusae), pro některé druhy ve Středomoří může být ocet někdy dokonce škodlivý (např. je velmi kontraindikován po žehnutí druhem *Pelagia noctiluca*, jednou z nejčastějších medúz ve Středozezemním moři, protože může vyvolat prasknutí bodavých cyst (obsahujících jed), které takový tvor zanechal na kůži. Hlavním opatřením, které by se mělo kdykoli aplikovat, je mechanické odstranění zbytků chapadel (striktně se vyvarujte tření a škrábání!) v kombinaci s ponořením poraněné části do velmi horké mořské vody (nikoli sladké!) na 20/30 minut, aby se snížila bolest i lokální zánětlivá reakce. Voda by měla být tak horká, jak se dá vůbec snést (tj. u většiny lidí 42-45 °C).

Jeden z nejvíce nepostradatelných nástrojů v podstatě nepatří do oblasti lékařství: jedná se o psací náčiní. Při řešení situace, která bude zahrnovat léčbu nad rámec první pomoci, budou pro zdravotnický personál užitečné jakékoli poznámky, které můžete poskytnout o péči, kterou jste již poskytli.

Standardní obvazy na rány jsou užitečné, i když se nepotápíte, protože řezné rány, škrábance, modřiny, výrony a natažení patří k nejčastějším zraněním na lodi. Schopnost rychle a efektivně obvázat ránu může minimalizovat riziko infekce a mít k dispozici ty správné léky nebo chladicí zábal na zvládnutí dalších drobných onemocnění nebo zranění na palubě může váš ponor zachránit.

I když se můžete snažit rozšířit svou soupravu tak, aby pokryla všechny nepředvídatelné události, v praxi to není možné. Flexibilní myšlení - v kombinaci se znalostmi a školením poskytovaným v kurzech DAN - vám může pomoci improvizovat s použitím materiálů, které máte k dispozici, když nějaký konkrétní lék v soupravě chybí.

Pro většinu zaměstnanců DAN není potápění jen práce, je to vášeň. Několik kolegů se podělilo o svá doporučení ohledně potřeb první pomoci pro potápěče podle svých osobních zkušeností.



Tipy od zaměstnanců DAN

„Ujistěte se, že svou soupravu první pomoci po každém použití doplníte – netrvá totiž dlouho, než se vaše zásoby ztenčí.“

„Vždy mějte s sebou nějaké jazykové depresory. Mohou se použít jako prstové dlahy, aplikátory krémů atd., záleží jen na vaší představivosti.“

„Správné vybavení vzbuzuje důvěru, že poskytnutá péče bude správná a dobrá.“

A teď to nejdůležitější: „Vždy, ale opravdu vždycky, mějte lékárníčku s sebou. Zařadte si ji do kontrolního seznamu pro balení potápěčského vybavení; je jen otázkou času, kdy ji budete potřebovat.“

Doporučený obsah lékárníček první pomoci

Základní potřeby

- nitrilové (hypoalergenní) rukavice
- resuscitační ochranný prostředek (oronazální maska nebo štít)
- pinzeta
- zavírací špendlíky
- nůžky
- antiseptický roztok (izopropylalkohol) nebo vlhké ubrousky
- průvodce první pomoci

Obvazy

- lepicí obvazy
- gázové polštářky a role
- trojúhelníkové obvazy
- elastické obvazy
- lékařská tejpovací páska

Doplňky

- ocet
- sterilní fyziologický roztok
- irigační injekční stříkačka
- teplé a studené polštářky pro zábaly

Léky

- aspirin
- acetaminofen (např. paracetamol)
- ibuprofen (např. Advil®, Dolormin®, Nurofen®)
- difenhydramin (antihistaminikum)
- hydrokortizonový krém
- antibiotická mast
- dimenhydrinát (prášky na mořskou nemoc)
- loperamid (Imodium®)

- antacidum (např. Tums®)



JE NAČASE OBNOVIT SI ČLENSTVÍ V DAN?

Zkontrolujte si prosím, kdy vám vyprší platnost vaší členské karty DAN Europe (Membership Card). Jestliže vaše členství již vypršelo, obnovte si je ještě dnes. Vaše průběžné členství hraje důležitou roli při podpoře bezpečnějšího potápění.

OBNOVIT NYNÍ

O autorovi

[Tim Blömeke](#) vyučuje rekreační a technické potápění na Tchaj-wanu a Filipínách. Rovněž je spisovatelem na volné noze, překladatelem, a také přispívajícím redaktorem pro publikaci Alert Diver. Máte-li na něj nějaké otázky nebo k něčemu připomínky, můžete ho kontaktovat prostřednictvím jeho [blogové stránky](#) nebo na [Instagramu](#).

Překladatel: [Klement Hartinger](#)