Věnujte pozornost svým záznamům

Při různých školeních v rámci DAN často slyšíme od studentů, kteří se někdy předtím stali přímým nebo nepřímým účastníkem potápěčské nehody, že v takové situaci litovali toho, že před odjezdem na potápěčskou výpravu nevěnovali ani několik minut kontrole svého bezpečnostního vybavení.

Nečekejte s kontrolou svého bezpečnostního vybavení a soupravy první pomoci až do okamžiku těsně předtím, než se skutečně vydáváte na vodu, takovou kontrolu musíte provádět pravidelně. Veďte si záznamy o expiračních dobách a o prováděném servisu všech potřebných zařízení. Díky takové kontrole uskutečněné jednou za dva týdny – nebo alespoň jednou měsíčně – a založením si jednoduchého seznamu všech jednoúčelových i trvalých položek můžete předejít problémům, které by se kvůli nedostatečné připravenosti mohli nevyplatit vám osobně nebo někomu jinému, komu byste chtěli a měli pomoci.

V předchozím článku se lékař DAN zabýval léčebnými postupy používanými po běžných zraněních (roztržení nebo odřenině kůže) při střetu s mořskými živočichy. V kurzech DAN školíme účastníky, jak postupovat při poskytování první pomoci jak na základě nejnovějších poznatků, tak i přímých zkušeností "z terénu". Oba zdroje informací jsou stejně důležité a potřebné, aby se daly řešit nejrůznější situace a také , aby se zlepšila prevence i proti vážným, někdy dokonce život ohrožujícím zraněním (která by se nesprávnými zásahy nejen neléčila, ale mohla ještě zhoršovat).

Co mít s sebou – potápěčská souprava první pomoci Co tedy budu potřebovat? A jak mám co nejlépe zajistit, aby bylo všechno rychle k dispozici v takovém stavu, jaký je nutný pro poskytnutí kvalitní a užitečné pomoci?
Začněme u toho nejzákladnějšího, t.j. u potápěčské soupravy první pomoci. V přiložené tabulce jsou všechny položky, které jsou nezbytnými součástmi soupravy první pomoci DAN.

Obvazování ran
Všimněte si, jak jsou jednotlivé položky rozděleny do jednotlivých modulů (nebo balíčků), takže můžete sáhnout přímo na to, co právě potřebujete. Např. modul Zastavit krvácení obsahuje všechny pomůcky potřebné pro zastavení krvácení: rukavice pro ochránění se před tělními tekutinami jiného člověka, gázové polštářky o velikosti 10×10 cm a 5×5 cm a prostředky na jednoduchou aplikaci přímého tlaku.

Věděli jste, že i sterilní gáza a jiné sterilní obvazové materiály mají omezenou expirační dobu? Výrobce nezaručuje sterilitu obsahu uzavřených balíčků po uplynutí expirační doby. Přitom je při obvazování rány velice důležité používat čistý a sterilní obvazový materiál, aby se předešlo infekci. Proto je pravidlená kontrola těchto materiálů naprosto nutná.

Léky a vyplachovací roztoky
Mějte sebou sáček s léky a dalšími pomůckami, jako např. s peroxidem vodíku nebo se solným roztokem. Tento sáček by také měl obsahovat nějaká volně prodejná analgetika (např. ibuprofen a acetaminofen), antiobiotický krém, loperodamid na průjem a také antacid.
Všechny zmíněné pomůcky je třeba pravidelně kontrolovat, zdali n ěco nebylo použito, nebo to již dochází, či zdali se neblíží datum expirace. Také se ujistěte, že je ve vaší soupravě první pomoci neustále dostatek kyseliny octové (běžného domácího octa) používaného pro neutralizaci při vniknutí jedu mořských živočichů a také sterilní solný roztok nebo sterilní voda pro vyplachování a čištění ran.

Po použití vydezinfikujte

Některé prostředky se dají očistit a použít opakovaně. To platí hlavně o pružné dlaze, injekční stříkačce o objemu 20 ml s katetrovou špičkou (pro vyplachování) a oronazální resuscitační masce DAN.

Ujistěte se, že víte přesně jak postupovat, abyste tyto pomůcky správně dezinfikovali a připravili je pro opětovné použití.

Z mnoha dostupných dezinfekčních roztoků jsou některé lepší než jiné. Často se používá desetiprocentní roztok bělidlo-voda. Ponořte pomůcky, které je potřeba vydezinfikovat, do takového roztoku na dobu pěti minut a potom je opláchněte čistou vodou. Následně je nechte uschnout na vzduchu. Nikdy se nepokoušejte dezinfikovat a znovu použít jednorázové prostředky.

'Těžká' výbava

Zásadně důležitá je kontrola nejen soupravy první pomoci, ale i kyslíkového zařízení a automatického externího defibrilátoru (AED). Ve školicích kurzech DAN vždy připomínáme, jak je důležité včas zkontrolovat veškerou výbavu, než se vydáme na potápěčskou výpravu.

Kyslíkové jednotky

Maska (typu nonrebreather) kyslíkové jednotky se mnohdy jednoduše otevře a bez jakéhokoliv ošetření vrátí do krabice s nevábně vyhlížejícím chuchvalcem vaty. Dokonce mohou ve výbavě chybět hadice a regulační ventily, nebo jsou kyslíkové láhve prázdné či téměř prázdné. Jindy je na první pohled patrné, že regulační ventil a dýchací automatika neprošly servisem nikdy za celou dobu své existence, nebo již mnoho let.

Výrobce kyslíkových jednotek DAN doporučuje servisovat toto zařízení každé dva roky. Seznam autorizovaných servisních středisek pro výrobky Allied Healthcare najdete na webové stránce DAN America v části Kyslíkové zdroje (http://www.diversalertnetwork.org/training/oxygen/repair.asp).

Důrazně doporučujeme, abyste si nechávali plnit své láhve řádným dodavatelem zdravotního plynu. Ve Spojených státech stanovil Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (Food and Drug Administration) přesné požadavky na plnění láhví se zdravotním plynem. Např. kyslíkové láhve určené pro zdravotní použití mohou být plněny jen kyslíkem pro zdravotní účely. Dodavatelé plynu jsou také před plněním povinni každou láhev zkontrolovat.

Když je vše připraveno pro plnění, začne se kyslík zpravidla vyrábět ve velkém množství a zároveň se testuje jeho kvalita. Každá láhev se pak řádně označí číselným kódem a také se na ní uvede datum expirace plynu. Většina dodavatelů zdravotního plynu vyměňuje prázdné láhve za naplněné (kvůli úspoře času potřebného pro naplnění). Protože se v kyslíkových jednotkách DAN nepoužívají láhve standardních velikostí, musíte se připravit na možnost, že láhve přivezete k naplnění a vyzvednete si později. Zpravidla platí, že na počkání dodavatelé plynů láhve kyslíkem nenaplní.

Automatické externí defibrilátory (AED)

Přístroje AED se stávají v celém světě stále běžnější a dostupnější. Svou jednotku AED byste měli kontrolovat naprosto pravidelně, abyste si byli jisti, že je funkční a že máte k dispozici všechny její součásti. Kontrolujte expirační doby kontaktních podušek a ujistěte se, že máte v pořádku i potřebné příslušenství, jako např. nůžky na rozstříhání šatů nebo neoprenového obleku a kus látky pro očištění oblasti, kam se přikládají podušky. Většina dnešních přístrojů AED je naprogramovaných na jednoduchou kontrolu před použitím, ale pravidelně byste měli provádět i kontroly důkladnější, např. test na vkládání baterií, jestliže u vašeho AED taková možnost existuje.

Lidský faktor

U každého ponoru je zásadně důležité nejen bezpečnostní záchranné vybavení, ale i to, zdali jsou lidé správně vyškoleni na jeho použití. Měli byste ovládat provádění kardiopulmonální resuscitace i poskytování základní první pomoci. DAN navíc nabízí celou řadu školicích kurzů, které tyto základní dovednosti doplňují o specifické prvky související s první pomocí při potápění.Ideální kurz pro všechny potápěče – a zvláště pro ty, kteří se zabývají potápěním profesionálně – je kurz DAN Poskytovatel pokročilé první pomoci při potápění (DEMP), v rámci kterého se nabízí proškolení následujících témat: Kyslíková první pomoc při zraněních souvisejících s přístrojovým potápěním, První pomoc při zraněních způsobených kontaktem s nebezpečnými mořskými živočichy, Automatické externí defibrilátory (AED) pro přístrojové potápění a navíc i další volitelné školení na téma Pokročilá kyslíková první pomoc při zraněních souvisejících s přístrojovým potápěním.

Nacvičujte různé scénáře nehod a prohlubujte si dovednosti pro nejrůznější případy nouzových situací, aby byl každý z vás dobře připraven pro případ potřeby skutečné naléhavé pomoci. Zajistěte, aby každý věděl, kde jsou na člunech a lodích umístěna nouzová signalizační zařízení a námořní rádiová stanice. Pro nepotápěče, kteří pracují na lodích nebo s potápěči, je ideálním školením kurz DAN pro nepotápěče na Poskytování první pomoci při potápěčských nehodách. Vypracujte si dobrý plán pomoci pro případ nouzové situace a podle tohoto plánu provádějte pravidelná cvičení. A budete-li potřebovat radu, obraťte se na školicí oddělení DAN a my vám pomůžeme jak s kurzy a semináři online, tak i radami a doporučeními.

Základy

Při podezření na zranění související s potápěním navrhuje DAN následující postup:

- přemístěte zraněného do oblasti mimo nebezpečí;
- zajistěte, aby bylo nové místo bezpečné;
- zkontrolujte “abecedu” (dýchací cesty, dýchání, krevní oběh);
- uložte zraněného potápěče do pohodlné ležící polohy (pozor: pociťuje-li zraněný nutkání na zvracení, nebo je-li pouze zpola při vědomí či v bezvědomí, musí ležet na boku a mít podepřenou hlavu – jedná se o tzv. laterální polohu vleže);
- je-li zraněný potápěč při plném vědomí a nemá-li potíže s dýcháním, můžete mu podat nějaké nealkoholické a neperlivé nápoje (bez kofeinu), např. vodu nebo džus;
- pomocí oronazální resuscitační masky dodejte kyslík o nejvyšší možné koncentraci;
- uvědomte místní pohotovostní zdravotnickou službu;
- kontaktujte DAN, abyste si byli jisti, že se se zraněným potápěčem zachází správným způsobem a v případě potřeby se informujte na nejbližší dostupné hyperbarické zařízení. Tato služba je k dispozici všem, bez ohledu na to, zdali je členem nějaké organizace nebo ne.