

Ensiapulaukku sukelluksia varten

Kaikki onnettomuustilanteet pinnalla tai pinnan alla voivat olla vaarallisia tai jopa hengenvaarallisia ilman ensiapulaukkuja, olipa kyseessä siten meduusan pisto tai pudonnut sukelluspullo. Ensiapulaukun tulisi olla käden ulottuvilla joka kerta, kun sukellat. Ensiapulaukkusi tarvitsee myös hoitoa ja huoltoa ollakseen hyödyllinen ja aina ajan tasalla. Tämä samahan koskee sukellusvarusteitasiakin. Kun ensiapulaukku sisältää kaiken tarvittavan ja on varustettu oikeilla tarvikkeilla tiettyjä sukelluskohtaisia tilanteita varten, voivat hankalat ongelmat ratketa aivan kuin itsestään ja vaaratilanteet on helppo saada hallintaan.

Sukeltajan perusensiapulaukku voidaan verrata tavalliseen ensiapulaukkuun, jonka voit napata mukaasi paikallisesta apteekista. Pakkauksen tulisi sisältää suurimman osan sivupalkissa esitetyn muistilistan tuotteista. Tämän listan avulla pääset loistavasti alkuun. Sukellessa muutaman erityistuotteen lisäämisestä voi kuitenkin olla erittäin paljon hyötyä.

Vaikka liimasiteen kiinnittäminen voi olla joskus hauskaakin, on olemassa helpompiakin tapoja peittää haava, naarmu tai rakkula. Nestemäiset tai vedenpitävät siteet ovat hyvä lisä sukeltajan ensiapulaukussa. DAN suosittelee myös bentsoiinitinktuuraa, joka auttaa sidoksia kiinnittymään tiukasti ihoon erityisesti kosteassa ympäristössä.

Muut lisätarvikkeet voivat myös olla hyödyllisiä sukelluksen yksityiskohdista riippuen. Hyönteiskarkote voisi olla yksi tällainen lisä, sillä ehkäisy on aina parempi vaihtoehto kuin hoito. Aurinkosuoja on toinen vastaava tuote, joten pakkaa vähän ylimääräistä riittaturvallista aurinkovoidetta mukaan välttääksesi tuskalliset auringonpolttamat. Taskulamppu on hyödyllinen hämärissä olosuhteissa tai tutkittaessa pieniä haavoja, jotka ovat sirpaleiden, pienten piikkien tai meduusan lonkeroiden jäänteiden aiheuttamia. Harkitse myös, tarvitseeko sinun ottaa happea mukaasi varmistaaksesi, että sitä on hyvin saatavilla.



Käsineet, joita ei ole valmistettu lateksista, repeytyvät helposti. Siksi on hyvä idea pitää mukana

muutamaa varaparia.

Vaikka etikka (tai etikkahappo 4 - 6 %, kuten ruoanlaitossa käytetty etikka) on erittäin hyödyllinen lääke trooppisten meduusojen, esimerkiksi australiankuutiomeduusojen (*Australian cubomedusae*) aiheuttamiin kosketusvammiin, se voi joskus olla jopa haitallista joidenkin Välimeren lajien kohdalla. Se on esimerkiksi erittäin vasta-aiheinen loistomeduusan (*Pelagia noctiluca*) kohdalla, joka on yksi Välimeren yleisimmistä meduusoista. Syynä tähän on se, että etikka voi saada kirvelevät ja myrkyä sisältävät rakkulat puhkeamaan, jotka eläin on iholle aiheuttanut. Tärkein hoitokeino, jota kannattaa aina käyttää, on lonkerojäämien mekaaninen poistaminen. Tällöin on tärkeää välttää raapimista ja hankaamista. Lisäksi on hyvä upottaa loukkaantunut alue erittäin kuumaan meriveteen (ei makeaan veteen!) 20 - 30 minuutiksi. Tämä sekä lievittää kipua että myös vähentää paikallista tulehdusreaktiota. Veden tulee olla mahdollisimman kuumaa (42 - 45 °C useimmille ihmisille).

Tarpeellisten välineiden joukkoon kuuluvat myös sellaiset apuvälineet, jotka eivät ole luonteeltaan lainkaan lääketieteellisiä. Kyseessä ovat nimittäin kirjoitusvälineet. Niitä tarvitaan tilanteissa, joissa ensiavun lisäksi tarvitaan muuta hoitoa. Tällöin kaikki muistiinpanot, jotka voit antaa hoitohenkilökunnalle annettua hoitoa koskien, ovat hyödyllisiä.

Tavalliset haavasidokset ovat hyödyllisiä myös silloin, kun et ole sukeltamassa, sillä haavat, naarmut, mustelmat, nyrjähdykset ja venähdykset ovat yleisimpiä veneilyvammoja. Kyky sitoa haava nopeasti ja tehokkaasti voi minimoida infektioriskin, ja oikeanlainen lääkitys tai kylmäpakkaus muiden vähäisten sairauksien tai vammojen hoitamiseksi aluksella voi pelastaa sukelluksesi.

Vaikka koettaisitkin yrittää pakata ensiapulaukkusi hyvin kattavasti koskemaan kaikkia mahdollisia tilanteita, tämä ei kuitenkaan käytännössä ole mahdollista. Joustava ajattelu, yhdistettynä DANin kurssien tarjoamaan laadukkaaseen tietoon ja koulutukseen, voi auttaa hyödyntämään käsillä olevia tarvikkeita, kun tiettyä tuotetta ei löydy ensiapulaukusta.

Useimmille DANin henkilökunnan jäsenille sukellus ei ole vain työ, vaan se on myös intohimo. Muutama kollega jakoi sukeltajien ensiaputarvikkeita koskevat suosituksensa omien henkilökohtaisten kokemustensa perusteella.



Vinkkejä DANin henkilökunnalta

"Varmista, että täydennät ensiapulaukkuasi jokaisen käyttökerran jälkeen. Ei kestä kauankaan, kun tarvikkeesi hupenevat."

"Pidä aina mukana joitakin kielilastoja. Niitä voidaan käyttää sormien lastoitukseen, voiteiden annosteluun ja muuhun. Vain mielikuvituksesi on rajana."

"Oikeat välineet lisäävät luottamusta siihen, että tarjolla on hyvää hoitoa."

Lopuksi vielä tärkeä muistutus. On vaikeaa sanoa sitä paremmin kuin tämä: "Aina, aina, aina pidä mukanasasi ensiapulaukku. Lisää se sukellusvarusteiden pakkaamista koskevalle muistilistalle, sillä on vain ajan kysymys, milloin tarvitset sitä."

Suosituksukset ensiapulaukun sisältöä koskien

Perustarvikkeet

- nitrilikäsineet (hypoallergeeniset)
- puhalluselvytyssuoja (suun ja nenän peittävä maski tai suojuus)
- pinsetit
- hakaneuloja
- sakset
- antiseptistä liuosta (isopropyylialkoholi) tai puhdistuspyyhkeitä
- ensiapuopas

Sidontatarvikkeet

- liimasidokset
- sideharsot ja -rullat
- kolmioliinat
- joustavat siteet
- ihoteippi

Lisätarvikkeet

- etikka
- steriili suolaliuos
- lääkeruisku
- kuuma- ja kylmäpakkaukset

Lääkkeet

- aspiriini
- asetaminofeeni (esim. parasetamoli)
- ibuprofeeni (esim. Advil®, Dolormin®, Nurofen®)
- difenhydramiini (antihistamiini)
- hydrokortisonivoide
- antibioottivoide
- dimenhydrinaatti (matkapahoinvointilääke)
- loperamidi (Imodium®)
- antasidi (esim. Tums®)



**AIKA UUSIA DANIN
JÄSENYYS**

Tarkista ystävällisesti jäsenyytesi päättymispäivä DAN Europan jäsenkortista. Jos jäsenyytesi on jo päättynyt, uusi se tänään. Jäsenyytesi jatkuvuus on elintärkeää sukellusturvallisuutta tukevan työn kannalta.

UUSI NYT

Tietoa artikkelin kirjoittajasta

Tim Blömeke opettaa virkistys- ja tekniikkasukellusta Taiwanissa ja Filippiineillä. Hän on innokas luola- ja hylky-sukeltaja ja sukeltaa usein suljetun kierron laitteilla. Hän toimii myös avustavana toimittajana ja kääntäjänä Alert Diver -verkkolehdessä. Tim Blömeke asuu Taipeiissa Taiwanissa. Voit seurata häntä Instagramissa osoitteessa [@timblmk](https://www.instagram.com/timblmk).

Kääntäjä: Marianna Rantanen