

# Apteczka pierwszej pomocy dla nurków

Nieważne, czy chodzi o oparzenie meduzy czy butlę, która upadła – uraz w wodzie lub na powierzchni może być niebezpieczny, a nawet zagrażający życiu bez apteczki pierwszej pomocy. Dlatego powinieneś ją mieć w zasięgu ręki zawsze, kiedy jedziesz na nurkowanie. Aby apteczka była przydatna, należy o nią odpowiednio dbać, tak samo jak o sprzęt nurkowy. Kompletna apteczka pierwszej pomocy zawierająca niezbędne elementy, które możesz wykorzystać w sytuacjach nurkowych może pomóc w szybkim opatrzeniu niewielkich urazów i opanowaniu sytuacji po wypadku.

Podstawową apteczkę pierwszej pomocy używaną przez nurków można porównać do standardowej apteczki dostępnej w lokalnej aptece, która powinna zawierać większość elementów z listy kontrolnej na pasku bocznym. Lista ta jest świetnym początkiem, ale w przypadku nurkowania pomocne może być dodanie kilku specyficznych rzeczy.

Chociaż próba naklejenia plastrów może być niezłą zabawą, istnieją łatwiejsze sposoby na przykrycie rany, zadrapania lub pęcherza. Opatrunki wodoodporne lub w płynie są przydatnym dodatkiem do apteczki pierwszej pomocy dla nurków. DAN zaleca również nalewkę z benzoiny, która pomaga przyczepić opatrunki mocno do skóry, zwłaszcza w wilgotnym środowisku.

Inne dodatkowe elementy również mogą się przydać w zależności od szczegółów Twojego nurkowania. Jednym z nich będzie środek odstraszający owady – zapobieganie jest zawsze lepsze niż leczenie. Innym jest ochrona przed słońcem, dlatego zawsze zapakuj dodatkowy krem z filtrem przeciwsłonecznym przyjazny rafom, aby uniknąć bolesnych poparzeń. Latarka przydaje się w przyćmionym świetle lub podczas badania niewielkich ran, takich jak tych spowodowanych przez drzazgę, małe kolce lub pozostałości parzydełek meduzy. [Sprawdź również, czy musisz zabrać ze sobą tlen, aby mieć pewność, że zawsze jest dostępny.](#)



Rękawiczki bez lateksu są podatne na rozerwanie, dlatego zawsze dobrze jest mieć do dyspozycji kilka zapasowych par.

Ocet (lub kwas octowy w stężeniu 4-6%, taki jak ocet używany do gotowania) jest bardzo dobrym środkiem na rany spowodowane kontaktem z tropikalną meduzą (np. australijską kostkomeduzą). Jednak w przypadku niektórych gatunków z Morza Śródziemnego czasami może być szkodliwy (np. jest on wysoce niezalecany po oparzeniu przez *Pelagia noctiluca*, która jest jedną z najczęściej spotykanych meduz w tym morzu), ponieważ może spowodować pęknięcie komórek parzydełkowych zawierających jad pozostawionych na skórze przez meduzę. Głównym środkiem zaradczym, który zawsze należy zastosować jest usunięcie pozostałości parzydełek przy pomocy jakiegoś narzędzia bezwzględnie unikając pocierania i zadrapania oraz zanurzenie zranionego miejsca w bardzo gorącej morskiej wodzie (nie w słodkiej!) na 20-30 minut, aby zmniejszyć ból i miejscową reakcję zapalną. Woda powinna mieć tak wysoką temperaturę, jaką poszkodowany jest w stanie znieść (dla większości ludzi jest to 42-45°C).

Jedno z najbardziej przydatnych narzędzi wcale nie jest związane z medycyną: jest to coś, na czym można pisać. Kiedy sytuacja będzie wymagać leczenia wykraczającego poza udzielenie pierwszej pomocy, jakiegokolwiek notatki dotyczące wykonanych czynności, które możesz przekazać personelowi medycznemu będą dla niego pomocne.

Standardowe opatrunki są przydatne nawet wtedy, kiedy nie nurkujesz, ponieważ rozcięcia, otarcia, siniaki, skręcenia stawów i naderwania ścięgna lub mięśnia to najczęstsze urazy na łodzi. Umiejętność szybkiego i efektywnego bandażowania rany może zmniejszyć ryzyko infekcji, a posiadanie odpowiedniego leku lub kompresu żelowego Cold Pack, dzięki którym możesz poradzić sobie z innymi, niewielkimi stanami chorobowymi lub urazami na łodzi może uratować Twoje nurkowanie.

Chociaż możesz próbować powiększyć swoją apteczkę tak, aby być przygotowanym na wszystkie sytuacje awaryjne, w praktyce nie jest to możliwe. Elastyczne myślenie połączone z wiedzą i szkoleniem na kursach DAN mogą pomóc Ci improwizować przy użyciu materiałów, które masz pod ręką, kiedy konkretny środek nie jest dostępny w apteczce.

Dla większości pracowników DAN nurkowanie nie jest po prostu pracą, to ich pasja. Kilku naszych kolegów podzieliło się swoimi osobistymi doświadczeniami i sugestiami dotyczącymi tego, co powinno znajdować się w apteczce pierwszej pomocy dla nurków.



## Wskazówki od pracowników DAN

„Upewnij się, że uzupełniłeś apteczkę po każdym użyciu – zapasy wyczerpują się bardzo szybko”.

„Zawsze miej w apteczce kilka szpatułek laryngologicznych. Można ich użyć do unieruchomienia palca, nakładania maści i do wielu innych rzeczy – ogranicza Cię tylko twoja wyobraźnia”.

„Posiadanie odpowiedniego sprzętu zwiększa pewność siebie, aby udzielać odpowiedniej pomocy”.

Na koniec, nie umiemy tego lepiej wyrazić: „Zawsze, zawsze, zawsze miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy. Wpisz ją na listę kontrolną sprzętu nurkowego. To tylko kwestia czasu, kiedy będziesz jej potrzebować”.

## Zalecana zawartość apteczki pierwszej pomocy

### Podstawowe elementy

- rękawiczki nitrylowe (hipoalergiczne)
- bariera do RKO (maska do resuscytacji lub osłona twarzy)
- pęseta
- agrafki
- nożyczki
- roztwór antyseptyczny (alkohol izopropylowy) lub chusteczki
- przewodnik pierwszej pomocy

### Opatrunki i bandaże

- plastry samoprzylepne

- gazy opatrunkowe i bandaże z gazy
- chusty trójkątne
- bandaże elastyczne
- taśma medyczna

### Aksesoria

- ocet
- roztwór fizjologiczny
- strzykawka do irygacji
- gorące i zimne kompresy (hot/cold pack)

### Leki

- aspiryna
- acetaminofen (np. paracetamol)
- ibuprofen (np. Advil®, Dolormin®, Nurofen®)
- difenhydramina (leki antyhistaminowe)
- krem hydrokortyzonowy
- maść z antybiotykiem
- dimenhidrynat (leki przeciw chorobie morskiej)
- loperamid (Imodium®)
- leki na nadkwaśność żołądka (np. Tums®)



**CZY TO CZAS NA ODNOWIENIE CZŁONKOSTWA W DAN?**

Prosimy, abyś sprawdził datę ważności na twojej karcie członkowskiej DAN Europe. Jeśli twoje członkostwo już wygasło, odnow je jeszcze dzisiaj. Twoje ciągłe członkostwo gra kluczową rolę we wspieraniu bezpieczeństwa nurkowania.

**ODNÓW TERAZ**

---

### O autorze

Tim Blömeke uczy nurkowania rekreacyjnego i technicznego na Tajwanie i Filipinach. Jest również pisarzem, tłumaczem oraz redaktorem dla Alert Diver. Jeśli masz pytania lub komentarze, możesz skontaktować się z nim na [blogu](#) lub [Instagramie](#).

---

**Tłumacz:** [Agnieszka Kostera-Kosterzewska](#)