

# Dodaj odrobinę przemysła

W dziale szkoleń DAN często słyszymy od uczestników zaangażowanych w incydent, że chcieliby poświęcić kilka dodatkowych minut na uprzednie sprawdzenie ich wyposażenia bezpieczeństwa.

Nie zwlekaj ze sprawdzeniem swojego sprzętu bezpieczeństwa i zestawów pierwszej pomocy do końca nurkowania: powinieneś kontrolować je regularnie. Utrzymuj dziennik terminów ważności oraz koniecznych do przeprowadzenia serwisów. Przez spędzenie kilku chwil co drugi tydzień – a nawet raz w miesiącu – i stworzenie prostej listy kontrolnej wszystkich pozycji jednorazowych i wielokrotnego użytku, możesz pomóc zapobiec problemom, które mogą wynikać z przeoczenia lub braku przygotowania.

W towarzyszącym „Spojrzeniu na incydenty”, lekarz DAN omawia procedury pielęgnacji powszechnych urazów wywołanych przez stworzenia morskie, takich jak skaleczenia i otarcia. Na kursach szkoleniowych DAN, uczymy ich zarówno teoretycznie, jak i przez ćwiczenia praktyczne. Oba rodzaje wiedzy są wymagane, aby ustrzec się wielu niepożądanych sytuacji i aby pomóc zapobiegać krytycznym lub potencjalnie zagrażającym życiu urazom, przechodzącym ze złych w jeszcze gorsze.

Czas narzędzi – nurkowy zestaw pierwszej pomocy Jakiego wyposażenia jest więc wymagane? Jak najlepiej o nie zadbać, aby wszystkie elementy były łatwo dostępne i w dobrym stanie, gdy są potrzebne?

Zacznijmy od powiedzenia sobie o podstawowym nurkowym zestawie pierwszej pomocy. Pozycje wymienione w towarzyszącej tabeli są tymi podstawowymi, znajdującymi się z zestawie pierwszej pomocy DAN.

## **Opatrunek na rany**

Zwróć uwagę na to, jak elementy są podzielone na moduły lub pakiety, abyś mógł trafić do tego, co jest potrzebne. Na przykład, moduł powstrzymujący krwawienie zawiera pozycje do przeznaczone do tego celu: rękawice od odizolowania substancji organizmu, gazę o wymiarach 10 x 10 cm oraz 5 x 5 cm, gazę zrolowaną oraz inne pozycje do prostego, bezpośredniego ucisku.

Czy znasz terminy przydatności sterylnej gazy oraz innych sterylnych materiałów opatrunkowych? Producent nie może zagwarantować sterylności materiałów w zamkniętych opakowaniach po terminie przydatności. W celu uniknięcia infekcji, ważne jest użycie czystego i sterylnego opatrunku, więc regularna inspekcja tych pozycji ma istotne znaczenie.

## **Leki i roztwory przepłukujące**

Utrzymuj torbę z lekami oraz wszelkimi dodatkowymi materiałami, takimi jak woda utleniona lub roztwór soli fizjologicznej. Torba powinna zawierać: ogólnodostępne środki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen i acetaminofen; kremy antybiotyczne; loperamid na biegunkę; środki neutralizujące kwasy.

Regularnie inwentaryzuj te pozycje w przypadku, gdy coś zostało zużyte lub zbliża się koniec okresu przydatności. Dopilnuj, aby twój zestaw pierwszej pomocy posiadał odpowiedni zapas kwasu octowego (zwykłego octu domowego) do neutralizowania wielu zatruc morskich oraz sterylnego roztworu soli fizjologicznej lub sterylnej wody do przepłukiwania i oczyszczania ran.

## **Dezynfekuj po użyciu**

Niektóre pozycje mogą być czyszczone i używane ponownie. Mogą one obejmować elastyczne łubki, strzykawkę o pojemności 20 ml z cewnikową końcówką (do przepłukiwania) oraz resuscytacyjną maskę twarzą DAN. Upewnij się, że wiesz jak prawidłowo zdezynfekować te elementy przed ich użyciem.

Wśród wielu roztworów dezynfekcyjnych niektóre są lepsze niż inne. Wiele razy ludzie używają 10% roztworu wody chlorowej. Zamoczyć pozycje na kilka minut i przepłukać czystą wodą. Następnie osuszyć na powietrzu. Nie próbować dezynfekcji i ponownego użycia środków jednorazowych.

### **„Ciężki” sprzęt**

Przydatny nie tylko w zestawie pierwszej pomocy, jest to sprzęt tlenowy i automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED). Podczas kursów DAN, zawsze doradzamy skontrolowanie swojego sprzętu przed wypuszczeniem się na nurkowanie.

### **Zestawy tlenowe**

Często maska z rezerwuarem w zestawie tlenowym została otwarta i bezceremonialnie ponownie wsadzona do walizeczki w niezgrabnym zwitku. Rurki tlenowe lub regulatory mogą być zagubione, a butla z tlenem pusta lub prawie pusta. Zbyt często jest to oczywiste, że regulator i zawór na żądanie nigdy nie były serwisowane lub nie były serwisowane od wielu lat.

Producent zestawów tlenowych DAN zaleca aby sprzęt był serwisowany co dwa lata. Listę autoryzowanych centrów serwisowych Allied Healthcare możesz znaleźć na stronie internetowej DAN America w sekcji Oxygen Resources (zasoby tlenowe) (<http://www.diversalertnetwork.org/training/oxygen/repair.asp>).

Po prostu wejdź na stronę DAN, kliknij na „Training & Education” (szkolenia i edukacja), a następnie kliknij na „Oxygen Resources”. Pamiętaj, aby twoje butle były napełnione przez odpowiedniego dostawcę gazu medycznego. W Stanach Zjednoczonych, Federalny Urząd Żywności i Leków (Food and Drug Administration) ma pewne wymagania dotyczące napełniania butli z gazem medycznym. Na przykład, butle tlenowe przeznaczone do użycia medycznego mogą być napełniane wyłącznie tlenem klasy medycznej. Dodatkowo, dostawcy gazu muszą przeprowadzić inspekcję butli przed jej napełnieniem.

Gdy jest już gotowy do napełniania, tlen na ogół wytwarzany jest w partiach i testowany. Każda butla będzie ostemplowana numerem partii i datą przydatności gazu. Większość dostawców gazu medycznego wymienia puste butle na pełne, ze względu na czas wymagany do ich napełnienia. Ponieważ zestawy tlenowe DAN nie używają butli standardowej wielkości, bądź przygotowany na pozostawienie swojej butli i odebranie jej w terminie późniejszym. Na ogół, dostawcy gazu nie przeprowadzają napełniania tlenem na poczekaniu.

### **Automatyczne defibrylatory zewnętrzne**

AED stają się coraz powszechniejsze na całym świecie. Twoje urządzenie AED należy regularnie sprawdzać, w celu upewnienia się co do jego pełnej sprawności i obecności całego wyposażenia. Sprawdzić datę przydatności elektrod i zapewnij posiadanie akcesoriów, takich jak nożyce do cięcia odzieży lub mokrego kombinezonu oraz ściereczki osuszające do oczyszczania obszaru mocowania elektrod. Większość przyrządów AED jest zaprogramowana do codziennej kontroli; jednak powinieneś również przeprowadzać bardziej rozległą kontrolę, taką jak test wstawiania baterii, jeżeli AED ma taką zdolność.

### **Siła ludzka**

Przy każdym nurkowaniu zasadnicze znaczenie ma nie tylko sprzęt bezpieczeństwa, lecz również odpowiednie przeszkolenie ludzi w jego użyciu. Powinieneś być na bieżąco w procedurach CPR (resuscytacji krążeniowo-oddechowej) i udzielaniu podstawowej pierwszej pomocy. Dodatkowo, DAN oferuje szereg kursów szkoleniowych, które uzupełniają podstawową pierwszą pomoc o pierwszą pomoc specyficzną dla nurkowania.

Doskonałym kursem dla wszystkich nurków – a szczególnie dla kadry nurkowej – jest kurs DAN DEMP (Diving Emergency Management Provider), który oferuje szkolenie z udzielania pierwszej pomocy tlenowej przy urazach nurkowych, pierwszą pomoc przy urazach wywołanych przez życie morskie, automatyczne defibrylatory zewnętrzne (AED) dla nurków. Dla osób, które chcą skorzystać z dodatkowego szkolenia w zakresie zaawansowanej pierwszej pomocy tlenowej przy urazach nurkowych jest program DAN DFR (Diving First Respondek).

Przeprowadzaj regularne scenariusze szkoleniowe i ćwiczenia dla rozmaitych stanów zagrożenia, aby każdy był dobrze przygotowany na wypadek nagłego zagrożenia. Zadbaj, aby każdy znał lokalizację sprzętu sygnalizującego stan zagrożenia oraz obsługę radia morskiego na łodzi. Dla nienurkujących osób pracujących na łodziach lub z nurkami, idealne szkolenie oferuje kurs DAN Pierwszej pomocy tlenowej w wypadkach nurkowych (DAN Oxygen First Aid for Scuba Diving Injuries).

Opracuj dobry plan pomocy w stanie zagrożenia i zaplanuj regularne ćwiczenia szkoleniowe. Dział szkolenia DAN istnieje po to, aby pomóc ci z kursami i seminariami online, a w razie potrzeby wesprzeć radą.

## **Podstawy**

Przy podejrzeniu urazów nurkowych, DAN sugeruje:

- Ewakuację poszkodowanej osoby poza obszar zagrożenia;
- Zapewnienie bezpieczeństwa na miejscu akcji;
- Monitorowanie ABC (drogi oddechowe, oddychanie, krążenie);
- Umieszczenie poszkodowanego nurka w wygodnej pozycji leżącej; Uwaga: jeżeli poszkodowana osoba jest omdlała, nieświadoma lub w pół przytomna, należy umieścić ją na boku, z głową wspartą (pozycja boczna ustalona).
- Jeżeli poszkodowany nurk jest w pełni świadomy i nie ma trudności z oddychaniem, można mu podawać niealkoholowe, niegazowane i bezkofeinowe płyny, takie jak woda lub sok owocowy;
- Zapewnienie najwyższego stężenia wdychanego tlenu przez szczelne dopasowanie twarzowej maski resuscytacyjnej;
- Aktywowanie protokołu medycznego lokalnych służb ratunkowych dla swojego obszaru;
- Skontaktowanie się z DAN w celu zapewnienia poszkodowanemu nurkowi odpowiedniej opieki i, w razie konieczności, odesłania go do najbliższej dostępnej komory hiperbarycznej. Służba ta jest dostępna dla każdego, bez względu na członkostwo lub status ubezpieczenia.