

JACEK STARZYŃSKI
PIOTR DARKOWSKI

KAJAKIEM BEZPIECZNIE

Ilustrował
Marek Witaszewski

MATERIAŁY
SZKOLENIOWE



Wydawca:

ZARZĄD
GŁÓWNY
TOWARZYSTWA
KRZEWIENIA
KULTURY
FIZYCZNEJ

POLSKI
ZWIĄZEK KAJAKOWY

Wydanie książki sponsoruje
URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI

Polski Związek Kajakowy
Materiały Szkoleniowe

Jacek Starzyński i Piotr Darkowski
„Kajakiem bezpiecznie”

Ilustracje: Marek Witaszewski

Copyright © Federacja Akademickich Klubów Kajakowych
Warszawa 1997

ISBN 83-86625-85-6

Projekt okładki i strony tytułowej: Jacek Starzyński

Zdjęcia: Leszek Mazur, Agata Bareja-Starzyńska, Zbigniew Owsiak

Ta książka była składana przy pomocy systemu $\text{T}_{\text{E}}\text{X}/\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$.
Styl $\text{L}^{\text{A}}\text{T}_{\text{E}}\text{X}$ a został zaprojektowany przez Jacka Starzyńskiego.

Wydawnictwo SPAR, ul. Żurawia 47, Warszawa

Zastrzegając prawa autorskie, **zalecamy wszelkie niekomercyjne wykorzystanie (kopiowanie, powielanie, itd.) tej książki lub jej części w celu zapobiegania wypadkom, ratowania ludzi i sprzętu oraz propagowania zasad bezpieczeństwa na wodzie i nauki ratownictwa.** Prosimy jedynie o zaznaczenie źródła.

Spis treści

1	Wprowadzenie	2
2	Bezpieczna organizacja i przeprowadzenie spływu	3
2.1	Planowanie spływu	3
2.2	Przeprowadzenie spływu	4
3	Niebezpieczne sytuacje	9
3.1	Organizacja akcji ratunkowej	9
3.1.1	Sygnaly wzywania pomocy	10
3.1.2	Sygnaly stosowane przez kajakarzy	10
3.2	Tonięcie	12
3.2.1	Przyczyny tonięcia	12
3.2.2	Ratowanie tonącego	16
3.3	Wywrotka	20
3.3.1	Na dużym akwenu	22
3.3.2	Na dużej rzece	24
3.3.3	Na małej, zarośniętej rzece	24
3.3.4	Na górskiej rzece	25
3.4	Sztuczne progi	30
3.4.1	Uniknięcie zagrożenia	30
3.4.2	Wywrotka i kabina	32
3.4.3	Pomoc	33
3.5	Zaklinowania	38
3.5.1	Przyciśnięcie do przeszkody	38
3.5.2	Zaklinowanie pomiędzy dwoma przeszkodami	41
3.5.3	Zaklinowanie kajaka równolegle do nurtu	41
3.6	Szok termiczny	45
3.6.1	Zasady bezpieczeństwa	45
3.7	Wychłodzenie organizmu (hipotermia)	46
3.7.1	Kilka zasad przeciwdziałania wychłodzeniu	48
3.7.2	Postępowanie przy hipotermii	49
4	Reanimacja	51
4.1	Ocena stanu ratowanego	52
4.1.1	Ocena przytomności	53
4.1.2	Ocena oddechu	53

4.1.3	Kontrola krążenia	54
4.2	Techniki reanimacyjne	56
4.2.1	Technika udroźniania dróg oddechowych	56
4.2.2	Sztuczne oddychanie	58
4.2.3	Masaż serca	59
4.2.4	Wykonywanie reanimacji przez jednego ratownika	60
4.2.5	Tempo zabiegów reanimacyjnych	60
4.2.6	Pozycja boczna ustalona	61
4.2.7	Przenoszenie poszkodowanego	62
5	Udzielanie pierwszej pomocy	63
5.1	Zasady ogólne	63
5.2	Wstrząs pourazowy	64
5.3	Udzielanie pomocy w konkretnych wypadkach	65
5.4	Postępowanie po wypadku śmiertelnym	72
6	Apteczka	73
7	Sprzęt asekuracyjny i ratunkowy	75
7.1	Kajak i jego wyposażenie	75
7.2	Kamizelka	78
7.3	Ubranie	79
7.4	Wiosło zapasowe	81
7.5	Rzutka	81
7.6	Nóż	82
7.7	Sprzęt specjalistyczny	83
7.7.1	Kask	83
7.7.2	Patent holowniczy	84
7.7.3	Hak ratowniczy	84
7.7.4	Sprzęt alpinistyczny	85
7.7.5	Morski sprzęt ratunkowy	85
8	Techniki ratunkowe i ich ćwiczenie	87
8.1	Reanimacja	87
8.2	Kabina	87
8.3	Postępowanie po wywrotce	88
8.3.1	Na rzece	88
8.3.2	Wylewanie wody z kajaka na wodzie	88
8.3.3	Wejście do kajaka na wodzie	89
8.4	Zastosowanie rzutki	89
8.5	Węzły	90
8.6	Holowanie	93
8.7	Człowiek-żaba	93
8.8	Budowanie wyciągów	94
8.9	Taktyka asekuracji	96
9	Ramowy program kursu bezpieczeństwa	97
	Bibliografia	99
	Skorowidz	101

Przedmowa

Kajakarstwo jest jedną z nielicznych dyscyplin sportu, które mogą być uprawiane w bardzo różnorodny sposób. Oprócz olimpijskich konkurencji w kajakarstwie płaskim i slalomowym rozgrywane są zawody w maratonie kajakowym, turnieje piłki kajakowej, organizowane są wyprawy penetrujące dalekie, mało znane, a bardzo atrakcyjne wody, masowe spływy kajakowe, rodzinne spływy wakacyjne, wycieczki weekendowe, bardzo interesujące spływy morskie, wyprawy na trudne rzeki górskie itd.

Nasz kraj dysponuje akwenami o bardzo różnym charakterze i właściwie każdy amator tego sportu ma szansę znaleźć wymarzoną dla siebie trasę. Ale oprócz właściwego doboru sprzętu i towarzystwa, oprócz radości z możliwości oglądania niespotykanych widoków istnieje — według mnie — podstawowa cecha każdego przedsięwzięcia związanego z uprawianiem dowolnej formy kajakarstwa — jest nią **bezpieczeństwo uczestników**.

Temat bezpieczeństwa nad wodą jest przedmiotem szkoleń Instruktorów Turystyki i Rekreacji Polskiego Związku Kajakowego i traktowany przez prowadzących zajęcia priorytetowo. Kilkaset osób, które spotkały się ze mną w trakcie szkoleń z pewnością potwierdzi, że kwestia bezpieczeństwa uczestników zajęć kajakowych była zawsze pierwszoplanowa.

Pokaźny zasób wiedzy teoretycznej przedstawiany w niniejszym opracowaniu, to wielka zasługa autorów oraz Zarządu Głównego TKKF, którego działacze aktywnie pracują na rzecz upowszechniania kajakarstwa.

Czytelnikom życzę, aby w praktyce sprawdzili swoją wiedzę — zwłaszcza na temat udzielania pomocy, przede wszystkim w trakcie szkoleń, a jak najrzadziej w życiu.

Zachęcam Was do ukończenia zajęć profesjonalnie prowadzonych przez placówki WOPR, czy PCK. Pamiętajcie zawsze, że najpierw wszyscy uczestnicy muszą cali i zdrowi wrócić z imprezy, aby później móc ją wspominać jako tę najpiękniejszą i najsympatyczniejszą.

Krzysztof Książek
Wiceprezes PZKaj
d.s. Upowszechniania Kajakarstwa

Dokładne rozpoznanie trasy to podstawowy warunek bezpieczeństwa.
Rzeka Travignolo (Włochy). Fot. L. Mazur

Od autorów

Ta książka jest pierwszym w Polsce podręcznikiem w całości poświęconym ratownictwu w turystyce kajakowej. Staraliśmy się objąć całe spektrum turystycznego kajakarstwa uprawianego w naszym kraju, aby książka była przydatna zarówno dla turystów pływających po jeziorach i małych rzeczkach, jak i dla osób szukających mocnych wrażeń na Białce, Kamiennej czy alpejskich rzekach. Z tego względu materiał tu przedstawiony jest dość obszerny i może wykraczać poza wąsko pojęte zainteresowania osób traktujących kajakarstwo bardzo rekreacyjnie. Uważamy jednak, że wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa nigdy nie jest za wiele. Nawet jeśli komuś wydaje się, że w czasie swoich kajakowych wędrówek nigdy nie spotka się z niektórymi opisanymi tu sytuacjami, to na pewno nie zaszkodzi zapoznać się z doświadczeniami innych osób — nie będziemy wtedy zaskoczeni, gdy okaże się, że różne rzeczy mogą się na sploty zdarzyć. Jeśli opisane tu wypadki pozostaną dla kogoś tylko teorią, to tym lepiej. Tego właśnie życzymy wszystkim czytelnikom.

Wszystkie wady tej książki i ewentualne błędy są naszą winą. To, że jest ich znacznie mniej, niż mogłoby być, zawdzięczamy osobom, które zadały sobie trud przejrzenia maszynopisu. Chcemy specjalnie podziękować doktorowi Stanisławowi Grodeckiemu (lekarzowi, uczestnikowi studenckich wypraw kajakowych w Karakoram i Alpy Australijskie) i doktor Elżbiecie Saloni za konsultacje medyczną oraz panu Jarosławowi Piszczkowi, Wiceprezesowi d.s. Szkolenia Krakowskiego Oddziału WOPR za cenne uwagi dotyczące praktycznej strony ratownictwa.

Materiał przedstawiony w książce jest wynikiem pracy wielu osób działających w Federacji Akademickich Klubów Kajakowych. Do jego gromadzenia przyczynili się też bezpośrednio i pośrednio wszyscy biorący udział w organizowanych przez Federację wyjazdach na górskie rzeki Europy i innych kontynentów. Przy opracowaniu znacznej części tej książki korzystaliśmy ze skryptów szkoleniowych FAKKaj. Materiały te zostały wyliczone w spisie literatury.

Bardzo ważną inspiracją były dla nas publikacje Alpiner Kajak Club, jednego z najbardziej znanych klubów kajakowych na świecie. Wydana przez AKC książka *Kanugefahren* jest wzorcową pracą dotyczącą ratownictwa w kajakarstwie górskim. Czytelników, którzy chcieliby się z nią zapoznać (istnieje polskie tłumaczenie), odsyłamy do spisu literatury na końcu tej książki. Staraliśmy się tam zestawzić prace poświęcone nie tylko ratownictwu w kajakarstwie, ale i szerzej pojętej pomocy przedlekarskiej. Zachęcamy wszystkich do przypominania sobie i poszerzania swoich wiadomości z tego zakresu.

1

Wprowadzenie

Kajakarstwo jest nierozdzielnie związane z wodą — żywiołem obcym dla człowieka, który do swego życia potrzebuje powietrza. Brak tlenu przez czas dłuższy niż trzy-cztery minuty może spowodować nieodwracalne zmiany w mózgu człowieka i być przyczyną śmierci. Dopóki organizm ludzki nie potrafi czerpać tlenu z wody, dopóty uprawianie kajakarstwa będzie się wiązać z niebezpieczeństwem.

Rozpoznanie niebezpieczeństwa — po to żeby je uwzględnić w planowaniu, a następnie ominąć lub opanować — jest ważne dla wielu sportów związanych z przyrodą. Dla kajakarza jest to umiejętność niezbędna. Pływanie bezpieczne, bezwypadkowe jest celem każdego, kto chce pływać więcej niż jeden sezon. Bezpieczeństwo zaczyna się od rozpoznania zagrożenia. Niebezpieczeństwo idzie ręką w rękę z pomniejszaniem i ignorowaniem zagrożeń.

Chcieliśmy napisać tę książkę jako coś więcej, niż tylko podręcznik ratownictwa — staramy się traktować problematykę bezpieczeństwa w kategoriach pozytywnych: jako umiejętność takiego organizowania spływu, aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków. Statystyki wypadków kajakowych pokazują, że ogromna większość takich wydarzeń ma podłoże w niewłaściwym postępowaniu kajakarzy. Wynika z tego, że bezpiecznego uprawiania kajakarstwa można się nauczyć.

W niektórych miejscach tej książki powtarzamy materiał, który pojawia się też w innych rozdziałach. Jest to celowe. Wydaje nam się, że nigdy nie można przesadzić z przypominaniem pewnych istotnych zasad postępowania. Wszędzie, gdzie to niezbędne, staramy się opisywać sytuację od początku do końca.

Ta książka nie jest podręcznikiem kajakarstwa. Należy zaznaczyć, że duże umiejętności, dobra technika i taktyka znacznie poprawiają bezpieczeństwo. Umiejętności powinny odpowiadać trudności wód, po których chcemy pływać.

Kajakarstwa można się nauczyć w szkołkach kajakowych, w klubach, od kolegów i z pomocą podręczników. Dobre wykszolenie, połączone z przygotowaniem zdrowotnym i psychicznym oraz odpowiednim wytrenowaniem, jest podstawą sukcesów w tym sporcie.

2

Bezpieczna organizacja i przeprowadzenie spływu

Podstawą bezpieczeństwa na każdym spływie jest prawidłowe zaplanowanie wędrowki i odpowiednia organizacja grupy. Piszemy „grupy”, gdyż **podstawowym warunkiem bezpieczeństwa jest niepływanie samotnie**. Jeżeli to tylko możliwe, to bezpieczniej jest pływać w grupie co najmniej trzy- lub czteroosobowej, niż np. we dwójkę. Już na etapie planowania imprezy należy wyznaczyć (wybrać) kierownika grupy. **Zasada jednoosobowego kierownictwa jest podstawą sprawnego i przede wszystkim bezpiecznego przeprowadzenia spływu**. Nie chodzi tu zresztą o poddawanie się nadmiernym rygorom, lecz o przewidzenie sytuacji krytycznych. Sytuacją krytyczną może być spór o wybór miejsca na biwak, ale także konieczność ratowania kolegi, który wpadł w niebezpieczne miejsce. Szczególnie w tym drugim wypadku trudno wyobrazić sobie narady i demokratyczne ustalanie sposobu pomocy. Każda akcja musi być prowadzona szybko i zdecydowanie. **Osoba podejmująca się kierowania grupą musi zdawać sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka na niej spocznie. Najważniejszy aspekt tej odpowiedzialności, to zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom spływu**. Jest to zadanie bardzo poważne, którego prawidłowe wypełnienie wymaga posiadania wiedzy teoretycznej (staramy się ją przekazać w tej książce) i umiejętności praktycznych, które można sobie przyswoić na odpowiednich kursach.

2.1 Planowanie spływu

Decyzje rozstrzygające o bezpieczeństwie na spływie podejmowane są bardzo często już podczas planowania. Nierzadko po napotkaniu trudności, lub prawidłowym rozpoznaniu warunków panujących na trasie trudno jest podjąć na przykład decyzję o przerwaniu pływania głównie dlatego, że taka możliwość nie została w ogóle wzięta pod uwagę przy planowaniu wycieczki. Przy każdym planowaniu trzeba postawić sobie pytanie — „a jeśli coś nie wyjdzie, to co?” — i rozpatrzyć różne okoliczności.

Trasa każdego spływu powinna być dopasowana do możliwości uczestników (czę-

sto są to „potencjalni uczestnicy”, o których osoba planująca spływ niewiele wie!) i do sprzętu, którym dysponujemy. Idealna sytuacja, w której możemy dobrać sprzęt do planowanej trasy, zdarza się niestety bardzo rzadko.

Wybierając trasę spływu trzeba ustalić następujące okoliczności:

- miejsca niebezpieczne i inne zagrożenia: zwracamy przy tym uwagę na liczbę i położenie sztucznych progów, jazów i innych budowli hydrotechnicznych, natężenie żeglugi i spławu drewna, trudność i uciążliwość szlaku, topografię okolicy szlaku (bagna? las? góry?), przewidywaną pogodę;
- miejsca rozpoczęcia i zakończenia, także alternatywne: dostępność środków transportu, łączność (z domem, ze służbami medycznymi);
- ewentualny podział trasy na etapy, miejsca biwakowe: w razie dłuższej wycieczki należy zaplanować dni wypoczynku, określić miejsca biwakowe i punkty zaopatrzenia;
- dostępność opieki medycznej: najbliższe szpitale, apteki.

Do uczestników, trasy i sprzętu należy dopasować program imprezy. Pamiętajmy, że duży wpływ na bezpieczeństwo ma forma fizyczna i samopoczucie uczestników. One zaś zależą od takich czynników, jak zmęczenie, głód i pogoda. Planując spływ należy przewidzieć odpowiedni wypoczynek i wyżywienie oraz czas na przeszkolenie uczestników w zakresie techniki manewrowania kajakiem i zasad bezpieczeństwa. Planując program trzeba też przewidzieć skrajnie niekorzystną pogodę oraz skrajnie nieodpornych i słabych uczestników i zaplanować warianty trasy i programu uwzględniające te ograniczenia. W czasie przeprowadzania spływu znamy wtedy ograniczenia: wariant „maksimum” i wariant „minimum” (oraz ewentualnie możliwości pośrednie) i możemy elastycznie dopasować postępowanie do bieżącej sytuacji.

2.2 Przeprowadzenie spływu

Jak już zdążyliśmy kilkakrotnie wspomnieć, podstawą bezpieczeństwa jest przewidywanie i unikanie zagrożeń. Dlatego podstawowym zagadnieniem jest uświadomienie uczestnikom spływu ewentualnych zagrożeń — takie postępowanie zmniejsza istotnie prawdopodobieństwo bałaganu i paniki w krytycznej sytuacji. Podstawowym zadaniem osoby prowadzącej spływ jest więc bieżące szkolenie uczestników z zakresu zasad bezpieczeństwa na wodzie, techniki wiosłowania i manewrowania kajakiem, oraz upominanie na wodzie osób niestosujących się do zasad bezpieczeństwa.

Podstawowe zasady bezpieczeństwa można ująć w następujących punktach:

- Odpowiednie nastawienie uczestników: celem spływu powinna być przyjemność, zadowolenie i satysfakcja, a nie pokonanie „za wszelką cenę” jakiegoś dystansu, czy jakichś trudności. Robiąc cokolwiek „na siłę” możemy spodziewać się kłopotów.
- Informacja i instruktaż.

- Spływ powinna prowadzić odpowiednio przeszkolona kadra.
 - Na początku spływu należy przeprowadzić szkolenie z manewrowania kajakiem oraz ocenić umiejętności poszczególnych uczestników — ocenę tę wykorzystujemy przy doborze załóg i ustalaniu szyku. Szkolenie należy powtarzać i uzupełniać w miarę potrzeby w trakcie spływu.
 - Znajomość kajakowych znaków sygnalizacyjnych (patrz strona 10).
 - Znajomość znaków sygnalizacyjnych stosowanych na szlakach żeglownych: należy znać znaki sygnalizacyjne stosowane przez jednostki pływające na szlakach żeglownych. Absolutne minimum to:
 - * znaki wzywania pomocy (patrz strona 10);
 - * sygnały zmiany kursu:
 - „Zmieniam kurs w prawo”: 1 krótki dźwięk
 - „Zmieniam kurs w lewo”: 2 krótkie dźwięki
 - „Moja maszyna pracuje wstecz”: 3 krótkie dźwięki
 - „Niebezpieczeństwo zderzenia”: seria krótkich dźwięków
 - „Zatrzymajcie natychmiast statek”: 1 krótki, 1 długi, 2 krótkie dźwięki
 - Odprawa: każdy etap płynięcia powinien być poprzedzony odprawą, na której należy omówić planowaną trasę (**ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń**) i szyk płynięcia. W czasie odprawy kadra powinna skontrolować stan sprzętu, zwracając baczna uwagę na stan sprzętu asekuracyjnego.
- Prawidłowa organizacja płynięcia.
 - Każda grupa zawsze powinna płynąć w **szyku**, co znaczy, że wszystkie osady znajdują się między kajakiem prowadzącego, a kajakiem zamykającego. Osady prowadzącej nie można wyprzedzać. Ona reguluje tempo płynięcia i określa jego czas. **Za osadą zamykającą nikt nie może pozostawać** — osada ta wiezie reperaturkę i apteczkę. Na rzekach gdzie ze względu na przeszkody i liczbę zakrętów zdarza się, że osada nie widzi w pewnych okresach osady następnej, powinniśmy oprócz osady zamykającej wyznaczyć drugą osadę, która będzie poprzedzała osadę zamykającą. Jej zadanie polega na tym, aby w razie wywrotki lub awarii sprzętu osady zamykającej, osada ta nie pozostała sama. W zależności od warunków na trasie, rodzaju imprezy i kwalifikacji uczestników można stosować szyk zwarty, ścisły i dowolny.
 - Szyk zwarty**, polegający na tym, że kajaki płyną jeden za drugim w ustalonej odległości (np. 3 do 5 długości kajaka), stosujemy w trudnych warunkach (duża fala, przeszkody na trasie grożące wywrotką, przenoski, możliwość zablądzenia). Zaletą tego szyku, poza możliwością zmniejszenia niebezpieczeństwa, jest możliwość przekazywania umiejętności wyboru właściwej drogi płynięcia i prawidłowej techniki pokonywania przeszkód. Na szlakach żeglugowych o dużym ruchu płyniemy zawsze w szyku zwartym. Na jeziorach często stosujemy szyk **grupowy** tzn. osady płyną w szyku zwartym po dwie lub trzy obok siebie. Poprawia to zdecydowanie zwartość grupy, dyscyplinę płynięcia, ułatwia prowadzącemu czuwanie nad wszystkimi uczestnikami.

Szyk ścisły: poszczególne osady płyną w ustalonej przez prowadzącego kolejności. Szyk ten stosujemy gdy występują braki w umiejętnościach uczestników lub gdy niektóre osoby dezorganizują przebieg pływania, stwarzając zagrożenie. Osadom takim wyznaczamy miejsce bezpośrednio za prowadzącym, który reguluje tempo i czas pływania — jest to element mobilizujący dla słabych załóg. W szyku ścisłym płyniemy również wtedy, gdy warunki wymagają opieki wprawniejszych załóg nad nowicjuszami, względnie gdy zależy nam na tym, by pewne osoby lub wieziony przez nie bagaż znalazł się jak najszybciej na miejscu biwakowania (np. wachta, sprzęt kuchenny).

W szyku dowolnym osady płyną między prowadzącym a zamykającym w dowolnej kolejności. Przestrzegamy jednak podstawowej zasady, że prowadzący płynie pierwszy, a zamykający ostatni.

W praktyce stosuje się często szyki o formach mieszanych, np. szyk ścisły dla trzech pierwszych osad, a dla pozostałych dowolny.

Raz jeszcze należy powtórzyć, że zawsze płyniemy w szyku, to znaczy, że nie może być tak, by uczestnicy wyprzedzali prowadzącego spływ lub zostawali za zamykającym. **Wymieniona reguła jest ważna dla każdego rodzaju i typu spływu.** Jedynie ściśle jej stosowanie może zapewnić bezpieczeństwo i współpracę całej grupy spływowej. Najbardziej niebezpieczne sytuacje powstają z powodu nadmiernego rozciągnięcia się płynącej grupy.

Rozpiętość szyku małej grupy powinna się mieścić w granicach do 20 minut, w zależności od trasy i czasu pływania. W spływach masowych, jeżeli nie stosuje się podziału na małe grupy płynących, to szyk będzie bardziej rozarty, czasem do kilku godzin. W spływach tego typu co jakiś czas (np. co godzinę) winny płynąć osady z reperaturką i apteczką, względnie punkty pomocy winny się znajdować na brzegach.

- Osady słabsze lub posiadające gorszy sprzęt należy rozmieszczać między osadami silniejszymi, z większym doświadczeniem.
 - Należy udzielać pomocy osadom słabszym lub mniej doświadczonym, demonstrować i nadzorować pokonywanie przeszkód oraz asekurować trudniejsze i bardziej niebezpieczne miejsca.
 - Trzeba dbać o odpowiedni dobór załóg, w miarę możliwości wyrównując ich poziom. Należy też zadbać o odpowiednie wykorzystanie sprzętu asekuracyjnego i ratunkowego.
- Zapewnienie odpowiedniego wypoczynku i wyżywienia: należy organizować dzień wypoczynku co 3–4 dni pływania, dbać o regularność i odpowiednią jakość (kaloryczność i wartość odżywczą) posiłków.
 - Przeprowadzanie rozgrzewki. Jeżeli spodziewamy się intensywnego wysiłku na rzece, to przed pływaniem należy przeprowadzić rozgrzewkę. Właściwe rozgrzanie mięśni, zwłaszcza w górnych partiach tułowia, przygotowuje je do obciążeń jakim zostaną poddane podczas wiosłowania i uchroni kajakarza przed różnymi kontuzjami. Podczas przerw w pływaniu (spowodowanych na przykład zakładaniem

asekuracji, bądź oglądaniem nieznanego odcinka rzeki) rozgrzane wiosłowaniem mięśnie szybko „stygna”, dlatego też wskazane jest przed ponownym wejściem do kajaka ponowne (z pewnością krótsze) ich rozgrzanie.

- Odpowiedni dobór czasu płynięcia, który powinien być dostosowany do różnej odporności psychofizycznej uczestników spływu. Ważne jest też, aby kończyć płynięcie przed zapadnięciem zmroku. Pływanie po ciemku jest zawsze niebezpieczne, gdyż każda akcja ratunkowa jest wtedy znacznie trudniejsza do przeprowadzenia, a wzajemna asekuracja osad — praktycznie niemożliwa.
- Absolutne przestrzeganie zasady niespożywania alkoholu w czasie płynięcia. Należy też pilnować aby uczestnicy nie pływali kajakiem i nie kapali się po spożyciu alkoholu.
- Opieka nad apteczką, która powinna być zawsze gotowa do użycia.

Oprócz bezpiecznej organizacji płynięcia powinniśmy też dbać o bezpieczeństwo na biwaku i właściwe przygotowywanie posiłków.

- Rozsądna organizacja kąpiele, to podstawowy warunek bezpieczeństwa. Temu zagadnieniu poświęcony jest rozdział „Tonienie” — patrz strona 12.
- Przy przechowywaniu i przygotowywaniu jedzenia należy przestrzegać podstawowych zasad higieny. Nie kupować i nie spożywać produktów podejrzanych co do stanu i pochodzenia: nieświeżego mięsa, uszkodzonych konserw, produktów przedterminowanych, brudnych jajek. Dbać o staranne przygotowywanie posiłków.
- Nie pić nieprzepracowanej, a tym bardziej brudnej wody. W najgorszym wypadku należy podejrzaną wodę gotować przez co najmniej 10 minut.

Szyk zwarty na górskiej rzece Pitzbach (Austria). Fot. A. Bareja-Starzyńska

Asekuracja przy zwięzieniu grożącym zaklinowaniem.
Rzeka Soča (Słowenia). Fot. L. Mazur

3

Niebezpieczne sytuacje

Różne niebezpieczne sytuacje związane z uprawianiem kajakerstwa można w zasadzie podzielić na trzy grupy:

- sytuacje grożące utonięciem,
- zagrożenia związane z obniżeniem temperatury ciała,
- inne wypadki.

W tym rozdziale zajmiemy się pierwszą i drugą grupą zagrożeń. Są one bezpośrednio związane z istotą kajakerstwa jako sportu wodnego. Innym zagrożeniom poświęcony jest rozdział „Udzielanie pierwszej pomocy”, rozpoczynający się na stronie 63.

3.1 Organizacja akcji ratunkowej

W wypadkach grożących utonięciem niezwykle istotne jest sprawne i skuteczne przeprowadzenie akcji ratunkowej. Każdy błąd może być przyczyną utraty zdrowia, a nawet życia człowieka, dlatego też na każdym kajakerze, a zwłaszcza na osobach prowadzących imprezy kajakowe spoczywa szczególna odpowiedzialność.

Wypadek jest niespodziewany zarówno dla ofiary jak i dla obserwatorów. Rozpoznanie powagi sytuacji często nie jest łatwe. Jeżeli śmiertelne niebezpieczeństwo zagrażające ofierze nie zostanie rozpoznane przez kolegów, to może upłynąć tak wiele czasu, że pomoc przyjdzie za późno. Bezsensowne, nieprzemyślane akcje, podejmowane w panice, nieskoordynowana pomoc i chaotyczne zachowanie mogą skończyć się śmiercią lub kalectwem ofiary wypadku.

Akcją ratunkową musi kierować opanowana i rozważna osoba!

W czasie akcji nie ma czasu na dyskusje. Jeżeli ustalone jest, kto kieruje grupą, to wszyscy, a więc koledzy, obserwatorzy itp., powinni podporządkować się jego zarządzeniom.

Przy omawianiu wszystkich zagrożeń związanych bezpośrednio z kajakerstwem stosować będziemy ten sam schemat: opiszemy sytuację stwarzającą zagrożenie,

sposoby uniknięcia zagrożenia, pomoc, jakiej udzielić może sobie osoba zagrożona i w końcu pomoc, jakiej mogą jej udzielić inni.

3.1.1 Sygnały wzywania pomocy

Na szlaku żeglugowym stosuje się następujące sygnały wzywania pomocy:

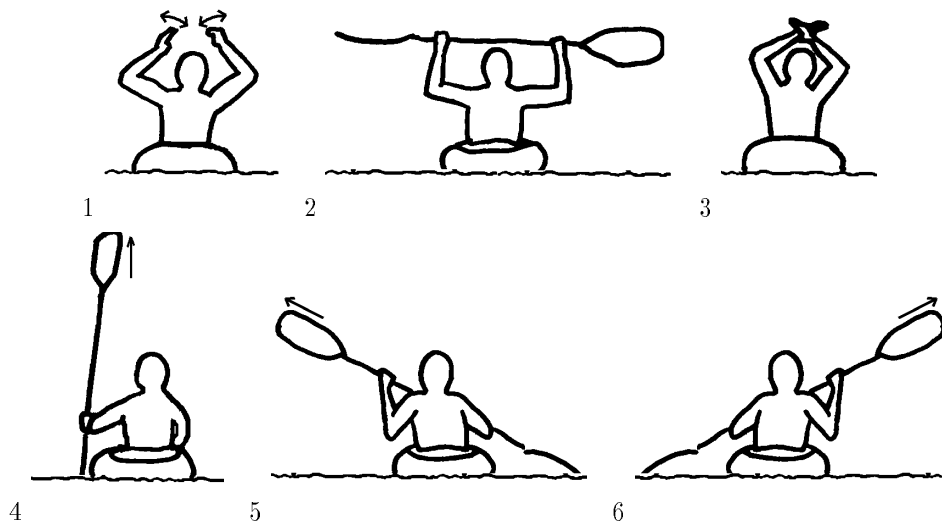
1. Nieprzerwany dźwięk dowolnego mgłowego przyrządu sygnalizacyjnego lub powtarzane serie uderzeń w dzwon. Przyrząd mgłowy (róg mgłowy) jest to mosiężna tuba, w której sygnał dźwiękowy powstaje w wyniku wdmuchiwania powietrza przez ustnik. Powinien on wchodzić w skład wyposażenia kajakarza pływającego po morzu.
2. Rakiety lub pociski wyrzucające czerwone gwiazdy, wystrzeliwane pojedynczo w krótkich odstępach czasu.
3. Sygnał SOS, składający się z grupy $\cdot\cdot\cdot - - - \cdot\cdot\cdot$ (alfabet Morse'a), nadawany za pomocą dowolnego sposobu sygnalizacji, np. światłem lub gwizdkiem.
4. Sygnał, składający się z kwadratowej flagi i umieszczonej nad nią lub pod nią kuli lub przedmiotu podobnego do kuli.
5. Zataczanie kręgów flagą lub innym podobnym przedmiotem.
6. Płomień na statku, np. paląca się beczka smoły, oleju.
7. Rakietka spadochronowa lub pochodnia ręczna, paląca się czerwonym płomieniem.
8. Światła, którymi zatacza się kręgi.
9. Powolne i powtarzające się podnoszenie i opuszczanie obu ramion wyprostowanych w bok.
10. Sygnały dźwiękowe:
 - „*Wzywam pomocy*”: powtarzające się długie dźwięki
 - „*Człowiek za burtą*”: seria podwójnych dźwięków

3.1.2 Sygnały stosowane przez kajakarzy

Sygnały wzywania pomocy przez kajakarza

1. Szybkie, powtarzane podnoszenie i opuszczanie przedramion uniesionych nad głowę (Rys. 3.1 — 1);
2. Powolne, powtarzane podnoszenie i opuszczanie obu ramion wyprostowanych w bok.
3. Sygnał dawany wiosłem; powolne podnoszenie i opuszczanie wiosła trzymanego oburącz nad głową.

4. Sygnał dawany czerwonym lub pomarańczowym materiałem, np.: swetrem, kurtką, kamizelką ratunkową.
5. Sygnał dźwiękowy, wzywanie pomocy głosem, gwizdkiem, itp.
6. Sygnał świetlny: do nadawania można wykorzystać lusterko w dzień słoneczny lub latarkę w dzień pochmurny.
Pływanie turystyczne w nocy po wodach śródlądowych jest zabronione. Jednak w wypadku wzywania pomocy w nocy należy posługiwać się latarką, gwizdkiem lub głosem.
7. Sygnał przez zataczanie kół latarką trzymaną w ręku.
8. Sygnał SOS (· · · — — — · · ·) dawany latarką lub gwizdkiem.



Rys. 3.1 Sygnały stosowane na rzece: 1: pomocy! człowiek w niebezpieczeństwie, 2: stop, 3: uwaga! miejsce niespływalne, 4: płyniemy, 5: płynąć lewą stroną, 6: płynąć prawą stroną

Inne sygnały stosowane w czasie spływu

Sygnały stosowane do komunikacji w czasie płynięcia są przedstawione na Rys. 3.1.

Do mnie! Człowiek w niebezpieczeństwie! Szybkie i powtarzane podnoszenie i opuszczanie przedramion uniesionych nad głowę (Rys. 3.1 — 1);

Stop! Niebezpieczne miejsce

wiosło podniesione poziomo nad głowę (Rys. 3.1 — 2)
lub obie ręce podniesione nieruchomo pionowo nad głowę,

Miejsce niespływalne, przenoska

ręce skrzyżowane nad głową (Rys. 3.1 — 3),

Płyniemy

wiosło podniesione pionowo do góry (Rys. 3.1 — 4),

Płyniemy lewą stroną

wiosło podniesione skosem w lewo do góry (Rys. 3.1 — 5),
lub lewa ręka podniesiona skosem do góry,

Płyniemy prawą stroną

wiosło podniesione skosem w prawo do góry (Rys. 3.1 — 6),
lub prawa ręka podniesiona skosem do góry,

3.2 Tonięcie

W tym miejscu opiszemy ogólnie przyczyny i okoliczności tonięcia, oraz sposoby pomocy osobie tonącej. Nie będziemy na razie skupiać się na wypadkach związanych bezpośrednio z kajakarstwem — omówimy raczej sytuacje, które mogą się przydarzyć osobie kąpiącej się, wspominając o kajakach tylko tam, gdzie jest to niezbędne. Tonięcia spowodowane przewróceniem się lub zaklinowaniem kajaka opiszemy w dalszej części rozdziału.

3.2.1 Przyczyny tonięcia

Kąpiel lub zabawa w wodzie, to forma rekreacji nierozdzielnie związana ze spływem kajakowym. Wejście do wody stwarza jednak zawsze zagrożenie, z którym należy się liczyć. Szczególnie groźne sytuacje wyliczymy poniżej. Większość opisów zawiera też sugestie, jak można opisywanej sytuacji uniknąć, lub jak zminimalizować jej niekorzystne następstwa. Sposoby ratowania tonącego opisane są w następnym podrozdziale.

Niedostateczne umiejętności pływania w danych warunkach. Jest to bardzo szeroka kategoria, obejmująca pływanie przy złej pogodzie, w zimnej wodzie, pływanie zbyt daleko od brzegu, pływanie w zbyt trudnej wodzie (np. górskiej rzece). Należy pamiętać, że woda jest żywiołem niebezpiecznym i swoje siły musimy zawsze oceniać z dużym marginesem bezpieczeństwa, licząc się z możliwością nerwowego zachowania w sytuacji krytycznej.

Pływanie pod wpływem alkoholu jest najczęstszą chyba w Polsce przyczyną utonięcia. Truizmem jest przypomnienie, że alkohol, nawet w niewielkiej ilości może powodować ogromne zmiany w funkcjonowaniu organizmu — zarówno w sferze

fizycznej, jak i psychicznej. Zwiększa on zagrożenie utraty równowagi, szoku termicznego, utraty sił, a jednocześnie znacznie ogranicza umiejętność rozpoznania i oceny stopnia niebezpieczeństwa. Nawet wejście do wody po wypiciu jednego piwa w upalny dzień może skończyć się tragicznie. **Albo alkohol, albo kąpiel i pływanie kajakiem.** Od tej reguły nie może być wyjątków.

Wstrząs termiczny może nastąpić przy nagłym obniżeniu temperatury otoczenia ciała i zmianie szybkości oddawania ciepła przez skórę. Ma to miejsce np. przy wpadnięciu do wody w czasie wywrotki w upalny dzień lub przy skoku do wody po długotrwałym opalaniu się na plaży. Przy takim ochłodzeniu występuje skurcz powierzchniowych naczyń krwionośnych i krew odpływając nagle do naczyń głębokich powoduje przeciążenie serca, niedotlenienie mózgu, co jest przyczyną utraty przytomności i śmierci w wodzie. Wstrząs termiczny może powstać przy zanurzeniu tylko części ciała (np. nóg), dlatego też przed wejściem do wody należy organizm stopniowo ochłodzić przez ochłapanie karku, klatki piersiowej, brzucha, ud. Ochłodzenie organizmu przez ochłapanie się wodą lub wykonanie eskimoski jest też bardzo wskazane przy pływaniu w ciepły dzień po rzece górskiej. Zabezpieczamy się wtedy przed szokiem termicznym, który może wystąpić po niespodziewanej wywrotce. Trzeba pamiętać, że wstrząs termiczny może także wystąpić u osób zupełnie zdrowych, będących w znakomitej kondycji fizycznej.

Nadmierne oziębienie organizmu. Może być ono spowodowane zbyt długim przebywaniem w zbyt zimnej wodzie lub nawet zmarznięciem na powietrzu na skutek niewłaściwego ubrania. Pierwszym objawem oziębienia jest uczucie marności; organizm usiłuje bronić się przed oddawaniem ciepła — wynikiem tego są m.in. skurcze mięśni i skurcze skóry tzw. „gęsia skórka”. Następnie pojawiają się dreszcze oraz skurcze mięśni twarzy (szczękanie zębami), ciało blednie, krew odpływa do naczyń głębokich, zwiększa się jej ciśnienie. Przedłużenie takiego stanu powoduje niedotlenienie mózgu, omdlenie i utonięcie. Całe zjawisko wychłodzenia opisane jest dokładnie w rozdziale „Wychłodzenie organizmu”, rozpoczynającym się na stronie 46.

Wchodzenie do wody przy schorzeniach lub wadach serca, zmysłu równowagi, lub po niedawno przebytych chorobach. U osób z wadami serca przy wejściu do wody może nastąpić nagle omdlenie i w razie braku pomocy — utonięcie. Zaburzenia zmysłu równowagi objawiają się utratą orientacji pod wodą, nawet na niewielkiej głębokości. Osoba z takim schorzeniem nie zdaje sobie sprawy, gdzie jest góra, a gdzie dół i nie może wydostać się z wody.

Skurcze są to zaburzenia w pracy mięśni (lub ich grup) objawiające się długotrwałym, równomiernym napięciem powodującym silny ból i uniemożliwiającym ruch. Najczęściej wynika to z utrudnienia odprowadzenia produktów przemiany materii przez zmniejszenie krążenia krwi, np. przy przechłodzeniu mięśnia wykonującego znaczną pracę. Powstaniu skurczów sprzyja zmęczenie, zmarznięcie, wpłynięcie w zimne prądy, kąpiel po obfitym posiłku, obecność alkoholu we krwi.

Skurcze mogą być przyczyną tonięcia, jeśli pływający wpada w panikę i nie wie, jak się od nich uwolnić. W większości wypadków odpowiedni masaż powoduje ustąpienie skurczu.

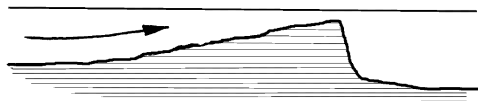
Podstawową zasadą jest spokojne zachowanie. Jeżeli nie wpadniemy w panikę, to skurcz nie jest najczęściej niebezpieczny.

Najczęściej występują skurcze mięśni ściągnięcia, łydki, uda, brzucha, palców, krtani. Przed przystąpieniem do wykonywania masażu należy odwrócić się na plecy. W wypadku skurczu mięśni ściągnięcia należy zgiąć i prostować nogę w stawie skokowym. Przy skurczach mięśni łydki pomaga zwykle masaż palcami (silne uciskanie). Ze skurczami mięśni uda lub obu ud radzimy sobie następująco: ujmujemy rękami za podudzie, silnie przyciągamy do pośladków i prostujemy. Czynności te powtarzamy do ustąpienia skurczu. Skurcz mięśni brzucha można zlikwidować przez przyciąganie obręcz kolan do brzucha (zginając nogi w stawie biodrowym i kolanowym) i ich prostowanie. Stosunkowo niegroźne są skurcze palców ręki — nie uniemożliwiają one pływania. Ustępują po zastosowaniu zwierania i rozwierania dłoni w pięść. Jednym z najgroźniejszych skurczów jest skurcz krtani. Uniemożliwia on oddychanie i powoduje silny ból. Może być spowodowany przez zakrzuszenie się wodą (przyczyna zewnętrzna) lub wystąpić jako reakcja organizmu na zatrucie dwutlenkiem węgla przy długim i częstym nurkowaniu (przyczyna wewnętrzna). Sposób postępowania: wykonując ruchy przetykania zmniejszamy napięcie mięśni — umożliwia to wykonanie oddechu. Masaż okolicy krtani prowadzi się palcem wskazującym i kciukiem, ruch mocniejszy w kierunku brody — z powrotem słabszy. Równocześnie przez chrząkanie i wypluwanie usuwamy wodę.

Wir. Są one szczególnie niebezpieczne dla pływaków nieopanowanych, szybko wpadających w panikę. Jeżeli nie można uniknąć dostania się w zasięg wiru, należy płynąć możliwie płasko, blisko powierzchni wody — utrudnia to wciągnięcie przez wir — i szybkimi ruchami starać się odpłynąć na bezpieczną odległość. Trzeba płynąć zgodnie z ruchem obracania się wiru, aby nie pokonywać siły wody. Gdy to się mimo wszystko nie udaje, nie należy starać się utrzymać za wszelką cenę na powierzchni. Większość wirów nie sięga głębiej niż 4–5 metrów. Po zanurkowaniu (wciągnięciu przez wir) należy dojść do dna i odepchnąć się nogami w kierunku prądu wody — wypłyniemy poza wir, który ma kształt lejka z węższym końcem na dole i tam siła wciągająca oraz zasięg są najmniejsze.

Brodzenie w rzece. Szczególnie w dużych rzekach woda stosunkowo płytka może sąsiadować z głębią. Taka sytuacja występuje na przykład na przykosach: ławicach przypominających w przekroju wzdłuż koryta rzeki góry łagodnie wznoszące się do pewnego momentu, a następnie gwałtownie opadające. Zbocze nachylone łagodnie skierowane jest w kierunku pod prąd, a zbocze strome — z prądem.

Jeżeli brodzimy po przykosie idąc w dół rzeki, to możemy (szczególnie w niezbyt przejrzystej wodzie) przeoczyć grzbiet ławicy i gwałtownie zapaść się w głębie. Nurt rzeki znosi nas wtedy na coraz głębszą wodę, a zapadający się piasek na stromym zboczu ławicy utrudnia odzyskanie równowagi. Następstwem tego może



Rys. 3.2 Przekrój przykosa

być panika i utonięcie. Piasek może być też grząski — szczególnie na krańcach ławicy sąsiadujących z głębią. Wnioski: należy unikać brodzenia w dużych rzekach, szczególnie, jeśli woda jest mętna (wezbrana). W razie ześlizgnięcia się z krawędzi ławicy należy zachować spokój i najlepiej nie starać się wracać do miejsca, z którego spadliśmy. Rozsądniej jest płynąć do brzegu.

Skakanie do nieznannej wody Skakanie do nieznannej wody, zwłaszcza na głowę jest lekkomyślnością i dowodem braku wyobraźni. Woda może być płytka, głębokość mogła ulec zmianie nawet w przeciągu kilka godzin. Na dnie mogą spoczywać zatopione przedmioty i niewidoczne głazy. Skok do wody może się zakończyć kontuzją głowy, twarzy, lub nawet złamaniem kręgosłupa. W czasie akcji ratunkowej po takim wypadku należy zwracać szczególną uwagę na obchodzenie się z osobą ratowaną. Należy ją wydobywać z wody i przenosić bardzo ostrożnie, zwracając szczególną uwagę na unieruchomienie szyjnego odcinka kręgosłupa.

Przecenianie swoich sił i umiejętności. Należy zawsze unikać odpływania daleko od brzegu. Pogoda może się nagle zmienić, może wystąpić skurcz, osłabienie itd. Na spływie dysponujemy zawsze kajakiem, lub kanadyjką, nie jesteśmy też samotni. Jeżeli chcemy na przykład podjąć próbę przepłynięcia na pobliską wyspę, to zawsze należy poprosić kogoś o asekurację w kajaku. Wskazane jest, aby asekurowała nas więcej niż jedna osoba, a w asekurujących łodziach było tyle wolnych miejsc, ile osób płynie wplaw.

Nieodpowiednia zabawa. Woda jest zawsze żywiołem niebezpiecznym. Lekko-myślna zabawa, przytapienie, wpychanie do wody niespodziewającej się niczego osoby stojącej na brzegu, czy wreszcie wrzucenie kogoś do wody, może się zakończyć bardzo nieprzyjemnie. Przy organizowaniu tradycyjnych „chrztów” kajakowych, połączonych z wrzucaniem do wody, należy odpowiednio wybrać miejsce i pomyśleć o asekuracji. Wybór miejsca wymaga wiele wyobraźni — pomyślmy zawsze o odpowiedniej głębokości wody (najlepiej nieco powyżej pasa), o ukształtowaniu dna (trafienie głową w kamień może spowodować bardzo poważny uraz) i o ewentualnych zanieczyszczeniach dna (jeden z naszych kolegów miał nogę w gipsie przez pół roku po bardzo głębokim rozcięciu stopy w wyniku nastąpienia na szkło po tym jak wrzucono go do wody).

Miejsca z wodorostami. W miejscach z wodorostami należy płynąć płasko, wycofać się tą samą drogą, którą się wpłynęło, unikać gwałtownych ruchów (szczególnie nogami). Ulegnięcie panice może tylko utrudnić sytuację, powodując dalsze zaplątywanie się lub pokaleczenie przez ostre podwodne rośliny. W razie paniki

i nieskoordynowanych ruchów łatwo też zachłysnąć się szlamem. Gdy niemożliwe jest wycofanie się z niebezpiecznego miejsca, należy odwrócić się na plecy i, utrzymując na powierzchni ostrożnymi ruchami, wołać o pomoc. W miejscach zarośniętych wodorostami nie należy pływać żabką.

Zimne prądy. Najczęściej popełnianym błędem przy natrafieniu na zimny prąd jest zwiększenie tempa pływnięcia i przez to dodatkowe obciążenie mięśni. Sprzyja to powstaniu skurczów. Zachowanie spokoju i zawrócenie na cieplejszą wodę jest najbardziej rozsądnym postępowaniem w takiej sytuacji.

Podpływanie do zakotwiczonych lub przepływających statków. Podpływanie do przepływających lub zakotwiczonych statków jest szczególnie niebezpieczne. Przy jednostkach zakotwiczonych na rzece występują prądy wciągające pod dno statku. W pobliżu płynącego statku zawsze istnieje niebezpieczeństwo śmierci lub kalectwa przez uderzenie łopatami śruby napędowej.

Nagła zmiana warunków na wodzie. Szczególnie niebezpieczne jest obozowanie nad rzeką poniżej zbiorników zaporowych. Zmiana warunków w górnej części dorzecza może spowodować gwałtowny zrzut wody ze zbiornika — powstaje wtedy niebezpieczna, gwałtowna fala. Należy zawsze zwracać uwagę na tablice ostrzegawcze nad wodą i w razie wątpliwości obozować w bezpiecznej odległości od rzeki.

3.2.2 Ratowanie tonącego

Ocena sytuacji

Akcja ratunkowa powinna być zawsze przeprowadzona w taki sposób, aby przy zapewnieniu skuteczności działania zminimalizować zagrożenie życia i zdrowia ratowników. Przy ratowaniu tonącego należy działać w taki sposób, aby pomoc była szybka, ale aby ratownik ryzykował jak najmniej.

Pomoc z brzegu

Jeżeli tonący zachowuje się przytomnie, to znaczy, jeśli walczy o utrzymanie lub wydostanie się na powierzchnię wody i pozostaje w zasięgu umożliwiającym podanie mu czegoś, czego mógłby się uchwycić, to należy wykorzystać ten sposób. Jeżeli możemy podać tonącemu kij, wiosło, bosak, rzucić mu rzutkę, koło ratunkowe lub linę i istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że uchwyci on środek ratunkowy, to sytuacja jest stosunkowo prosta.

Jeżeli w akcji ratunkowej uczestniczy dostatecznie dużo osób, to bardzo skutecznym środkiem jest utworzenie łańcucha ratunkowego: odpowiednia liczba ratowników wchodzi do wody trzymając się za ręce tak, aby utworzyć łańcuch pomiędzy ratowanym, a brzegiem. Osoby lepiej pływające, bardziej sprawne fizycznie powinny wchodzić dalej do wody. W taki sposób można też w miarę bezpiecznie wyciągnąć z wody osobę nieprzytomną, która np. nie może złapać rzutki.

Pomoc z kajaka

Jeżeli dysponujemy kajakiem, szczególnie gdy wypadek ma miejsce z dala od brzegu, to bezpiecznie i szybko jest użyć kajaka w celu dopłynięcia do ratowanego. Szczególnie na rzece lub na wzburzonej wiatrem wodzie łódź poprawi naszą orientację i przyspieszy dotarcie do ratowanego.

Podpływamy do tonącego podając mu dziób lub ewentualnie rufę kajaka. Zawsze praktyczniej jest podpływać dziobem, ponieważ dzięki temu możemy obserwować tonącego. Nigdy nie wolno podpływać do niego bokiem ani podawać mu wiosła, gdyż kończy się to najczęściej wywróceniem kajaka — jest to szczególnie groźne, gdy jesteśmy w kajaku jednoosobowym lub sami w kajaku dwuosobowym. Tonący, panikując, z reguły gwałtownie chwyta się wszelkich przedmiotów będących w zasięgu jego rąk (w tej sytuacji burty naszego kajaka bądź wiosła), wciągając je do wody.

Na rzece o ile to tylko możliwe podpływamy poniżej ratowanego, ustawiając się dziobem pod prąd i lekko promując czekamy, aż prąd zniesie ratowanego w pobliżu dziobu kajaka. Należy uważać, aby w momencie dopływania ratowanego do dziobu zrównać prędkość kajaka z prędkością znoszenia ratowanego. Różnica prędkości utrudnia uchwycenie kajaka.

Na jeziorze przy silnym wietrze podpływamy pod wiatr tak, aby wiatr i fala nie zniosła kajaka na ratowanego. Przede wszystkim należy jednak podpłynąć szybko, nie tracąc czasu na zbyt skomplikowane manewry.

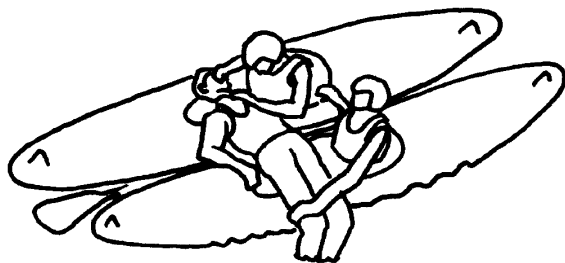
Sposób ratowania kajakiem jedno- i dwuosobowym jest podobny. Oczywiście łatwiej jest robić to kajakiem dwuosobowym (lepiej z pełną obsadą).

Jeżeli osoba, którą mamy ratować, nie reaguje na naszą pomoc (podawanie dziobu kajaka), ratujemy ją bezpośrednio z wody. Jeżeli dysponujemy patentem holowniczym (patrz niżej), to możemy go użyć w celu doholowania nieprzytomnego do brzegu — jest to opisane dokładniej w rozdziale „Wywrotka na rzece górskiej” (str. 29). W przeciwnym wypadku opuszczamy kajak (nie powodując jego wywrotki) i po uchwyceniu ratowanego, utrzymujemy na powierzchni wody, wykorzystując kajak jako oparcie.

Należy pamiętać, że metoda ratowania bezpośrednio z wody jest bardzo niebezpieczna, szczególnie dla osoby do tego nie przeszkolonej, słabo pływającej. Stosować ją należy w ostateczności. W kajaku dwuosobowym pomocy udziela osoba lepiej pływająca. Druga asekuje ją, starając się utrzymywać kajak (najlepiej jego dziób) jak najbliżej miejsca akcji.

Ratowanie tonącego przy użyciu większej liczby kajaków jest bezpieczniejsze. Łącząc je w tzw. tratwę, można osobę ratowaną wciągnąć z wody do jednego z kajaków, nie narażając się na jego wywrócenie. Metoda ta może w znaczny sposób wpłynąć na szansę uratowania tonącego — po wciągnięciu tonącego do kajaka szybciej dotrzemy do brzegu, można też w razie potrzeby zastosować postępowanie reanimacyjne już w kajaku.

Holowanie kajakiem osoby, która w tym nie pomaga, jest bardzo uciążliwe, dlatego dobrze jest, zanim zacznie się to robić, uspokoić ratowanego (o ile jest to możliwe) i powiedzieć mu, jak ma się zachowywać, aby nie utrudniał holowania.



Rys. 3.3 Sztuczne oddychanie na 2 jedynkach

Powinien on położyć się płasko na powierzchni wody i w miarę możliwości pracując nogami, pomagać holującemu. Jeżeli ratowany jest spokojny, a odległość do brzegu duża, to dobrze jest, aby ratowany wciągnął się do lub na kajak (o ile umiejętności osoby ratującej zapewniają utrzymanie równowagi).

Ratowany powinien podporządkować się poleceniom ratownika, który ma lepszą widoczność i zwykle lepiej ocenia sytuację.

Jeśli do akcji użyty był kajak dwuosobowy z niepełną obsadą, to ratowany może spróbować wejść do niego po dziobie (jeśli jest jeden kajak), lub po innych kajakach (jeśli ratuje więcej łodzi). Gdy kajak ratunkowy jest jednoosobowy, ratowany może się wczołgać na rufę kajaka, i ułożyć na niej, trzymając ratownika w pasie i rozstawiając szeroko nogi, aby poprawić stabilność — patrz Rys. 3.4.



Rys. 3.4 Pozycja na kajaku

Do brzegu staramy się dotrzeć jak najkrótszą drogą, wykorzystując wiatr, nurt, czy też pomoc innych osób lub osad.

Pomoc wplaw

Ostatnim sposobem ratowania tonącego, jaki wchodzi w grę, jest pomoc bezpośrednio z wody, czyli wskoczenie do wody i dopłynięcie do potrzebującego pomocy. Takie ratowanie jest najtrudniejsze i najbardziej niebezpieczne, bo trudno przewidzieć reakcje śmiertelnie przerażonego człowieka. Jeżeli decydujemy się na skok, to zapewnijmy sobie maksimum możliwości powrotu:

- skaczemy bez ubrania (jeśli zdążymy je zrzucić),

- podbiegamy brzegiem jak najbliżej potrzebującego pomocy,
- staramy się nie tracić z oczu tonącego — tu przydaje się kierowanie z brzegu,
- płyniemy stylem, którym pływamy najlepiej,
- przy podpływaniu orientujemy się w jakim stanie jest tonący,
- jeżeli tonący jest przytomny, staramy się nawiązać z nim kontakt,
- bez względu na to, czy zareaguje na nasze polecenia (aby zachowywał się rozsądnie, położył płasko na wodzie, naprzemiennie ruszał rękami i nogami), czy nie — staramy się podpłynąć możliwie niepostrzeżenie. Jeżeli tonący jest przytomny, ale nie reaguje na nasze polecenia, należy podpływać jedynie od tyłu.

Tonący, który nie reaguje na nasze polecenie, lecz miota się w panice tracąc świadomość, jest najbardziej niebezpieczny dla ratującego!

Jeżeli dysponujemy dodatkowym środkiem ratunkowym, to starajmy się mieć go jak najbliżej. Może to być cokolwiek o istotnej wyporności: kamizelka asekuracyjna, koło ratunkowe, deska do pływania, materac pneumatyczny, piłka plażowa.

Podstawową zasadę można przedstawić krótko: **ratujący łapie ratowanego, a nie odwrotnie!**

Podczas ratowania zawsze istnieje ryzyko walki. Aby zapewnić sobie przewagę, nie możemy dać się złapać przez tonącego. Spychamy i zbijamy wszelkie próby złapania nas, odpychając tonącego rękami, a jeśli to za mało, także nogami. Należy pamiętać, że uderzenia nie są skuteczne. Tonący najczęściej nie czuje bólu lub ma zmniejszoną wrażliwość na ból, przeto większość chwytów dżudo, które polegają na wywołaniu ochronnego odruchu bólowego (zabezpieczającego przed złamaniem kości czy zwinięciem stawu), nie ma tu zastosowania. Możliwość zaczerpnięcia oddechu daje ratującemu zdecydowaną przewagę nad tracącym świadomość tonącym. W zasadzie należy starać się utrzymać nad tonącym, ale w trudnej sytuacji może też pomóc świadome zanurkowanie ratownika, gdyż tonący stara się utrzymać na powierzchni i powinien puścić nas czując, że zanurzamy się coraz głębiej.

Jeżeli uda nam się uspokoić (lub obezwładnić) tonącego, to chwytamy go od tyłu pod pachy i płynąc na plecach (jeżeli trzeba tonącego przytrzymywać obiema rękami) lub bokiem (jeśli wystarczy jedna ręka), holujemy ratowanego do brzegu. Jeśli tonący ma na sobie ubranie, to można uchwycić go za ubranie na plecach. **Należy zwracać uwagę na utrzymywanie ust i nosa ratowanego nad wodą, aby mógł on oddychać.** Jest to oczywiście szczególnie istotne, jeśli jest on nieprzytomny — przytomny będzie sam o tym pamiętał.

Podjęcie decyzji o ratowaniu tonącego wpława stwarza poważne zagrożenie, które powinno być ocenione racjonalnie, bez poddawania się emocjom.

3.3 Wywrotka

Na spływie oprócz opisanych powyżej sytuacji najczęstszą przyczyną tonięcia jest wywrotka kajaka i opuszczenie go pod wodą, zwane potocznie „kabiną”. Najwięcej wywrotek zdarza się przy pierwszych kontaktach z kajakiem (w wyniku braku umiejętności technicznych). Przyczyną wywrotki może być:

- **na jeziorze** — uderzenie bocznej fali w kajak nie obciążony lub o wysoko położonym środku ciężkości (częstą przyczyną wywrotki jest załoga siedząca na kokpicie);

Częstą przyczyną wywrotek na jeziorach są fale powodowane przez zwalnijące na widok kajakarzy motorówki. Fala wytwarzana przez motorówkę płynącą w ślizgu jest najczęściej niezbyt duża, ale gwałtowne wytracenie prędkości generuje krótką, wysoką falę, która może być niebezpieczna dla kajaka. Ponieważ nie jest to książka adresowana do motorowodniaków, nie będziemy pisać, jak powinien zachowywać się sternik motorówki. Kajakarz widząc zbliżającą się jednostkę generującą silne fale powinien przygotować się na ustawienie kajaka dziobem (ewentualnie rufą) do fali. Narażamy się wtedy co najwyżej na ochłapanie, natomiast fala rozcinana dziobem nie jest niebezpieczna.

- **rzece** — wciśnięcie kajaka przez nurt pod brzeg nisko zarośnięty krzewami lub drzewami (np. przy „jelenim skoku”), przyciśnięcie przez silny nurt do drzewa zagrażającego rzece (najczęstszym błędem jest wtedy odchylenie od przeszkody w kierunku nurtu, co powoduje zalanie i wywrócenie kajaka), usiłowanie zatrzymania kajaka na nurcie przez łapanie za gałęzie, kołki itp.;

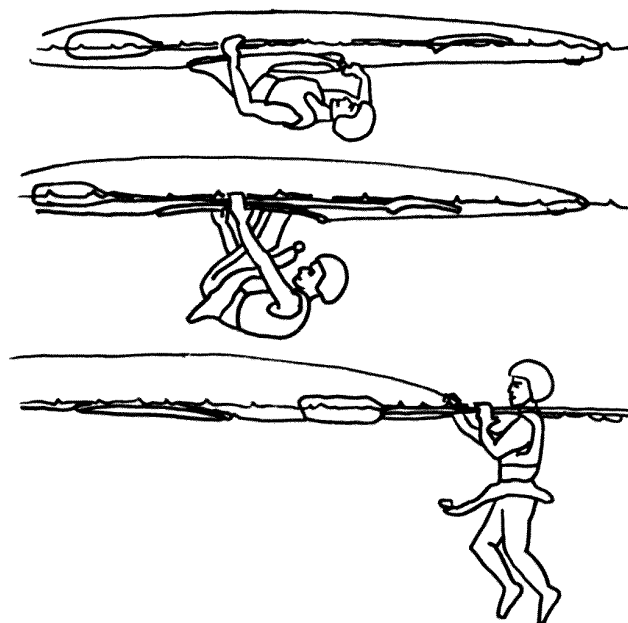
- **na rzekach górskich** — napłynięcie na kamień, utrata stateczności na łamiących się falach lub w odwoju.

Podstawową metodą uniknięcia wywrotki jest stałe doskonalenie swoich umiejętności i nabywanie doświadczenia. Solidna nauka na kursach, czytanie podręczników manewrowania kajakiem i unikanie rzek zbyt trudnych w stosunku do posiadanych umiejętności jest najlepszym sposobem unikania wywrotek.

Gdy czujemy, że wywrotka jest nieunikniona — nie trzymamy się kurczowo burt (co jest najczęstszą reakcją w takiej sytuacji), tylko dajemy się wywrócić. Podczas wywrotki w kajakach z dużymi kokpitami, a zwłaszcza dwuosobowych, bez fartuchów wyjście z kajaka nie następuje najmniejszych kłopotów. W kajakach z małymi kokpitami, zabezpieczonych fartuchem, należy „przyciągnąć” głowę do kokpitu (do własnych kolan) i jedną ręką ściągnąć fartuch za służące do tego ucho, umieszczone z przodu lub też „wypchnąć” go kolanami (druga ręka trzyma wiosło) — Rys. 3.5. Uwalniamy się z kajaka bez paniki. Zdenerwowanie może tylko pogorszyć sytuację. Wyjście z kajaka pod wodą (po wywrotce) nazywamy „kabinowaniem się” lub krótko „kabiną”.

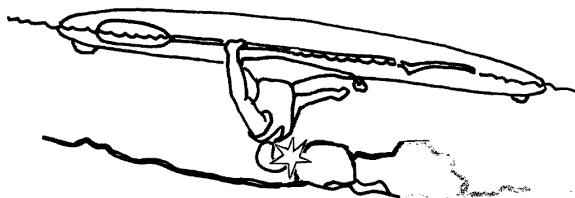
Należy nauczyć się, najlepiej na basenie, pod okiem instruktora, opuszczania kajaka pod wodą, po wywrotce. Jest to szczególnie ważne w kajakach wyposażonych w fartuch.

Ważne jest aby po wywrotce pochylić się do przodu i trzymać twarz możliwie blisko kokpitu (fartucha). Szczególnie niebezpieczne jest odchylenie się do tyłu.



Rys. 3.5 Kabinowanie się w kajaku z fartuchem

Twarz jest wtedy zwrócona w dół — w stronę dna, o które można się pokaleczyć (Rys. 3.6).



Rys. 3.6 Odchylenie się do tyłu po wywrotce może mieć nieprzyjemne konsekwencje.

Po wypłynięciu na powierzchnię powinniśmy złapać się za uchwyt na dziobie lub rufie kajaka. Nie należy się opierać na kajaku lub odwracać go — powietrze znajdujące się w kokpicie utrzymuje łódź na powierzchni, zabezpieczając ją i nas przed zatonięciem. Podczas wywrotki na kajaku dwuosobowym nie powinniśmy zapominać o towarzyszu, w miarę możliwości i potrzeby udzielając mu pomocy. **Do akcji ratowania sprzętu można przystąpić, gdy nie ma zagrożenia dla życia i zdrowia ludzi.** Dalsze postępowanie zależy od miejsca, gdzie nastąpiła wywrotka.

Kolejną techniką samoasekuracji, która jest szczególnie godna polecenia, to eski-

moska. Eskimoska polega na postawieniu kajaka po wywrotce bez opuszczania go, przez odpowiedni, zsynchronizowany ruch bioder i wiosła. Nie jest to podręcznik manewrowania kajakiem i dlatego nie będziemy opisywać tu technik eskimoski. Wprowadzenie w tę umiejętność może czytelnik znaleźć w książce „Tao kajaka” wydanej w 1997 roku przez Szkolny Związek Sportowy w tej samej serii materiałów szkoleniowych PZKaj. Podkreślamy, że opanowanie pewnej, stabilnej eskimoski znacznie zwiększa bezpieczeństwo, szczególnie na trudnej wodzie i na dużych akwenach. Wiele osób kwestionuje przydatność tej techniki ratunkowej, zwłaszcza w zastosowaniu do łodzi dwuosobowych i kajaków załadowanych ekwipunkiem. Zgadza się, że eskimoska jest stosunkowo trudna, ale z drugiej strony, niezwykle przydatna. Warto poświęcić czas na jej opanowanie i doskonalenie. Kajak dwuosobowy znacznie trudniej „postawić”, ale trudniej też go wywrócić. Prawdopodobieństwo wywrotki na jedyńce jest znacznie większe. Dobrze opanowana eskimoska pozwoli nam na postawienie także kajaka wypełnionego sprzętem, o ile tylko rzeczywiście kontrolujemy kajak (patrz rozdział „Kajak i jego wyposażenie”).

3.3.1 Na dużym akwencie

Asekuracja

Podstawowym środkiem bezpieczeństwa na dużym akwencie jest zachowanie odpowiedniego szyku. Jeżeli akwen jest niebezpieczny, a duże zbiorniki zawsze powodują zagrożenie choćby ze względu na możliwość zmiany pogody, lub ruch dużych jednostek pływających, to stosujemy szyk zwarty, lub szyk grupowy. Przypominamy, że określenia to oznaczają, iż osady płyną w ustalonej kolejności i ustalonej odległości, pozwalającej na szybką pomoc. Zachowanie szyku jest szczególnie istotne w trudnych warunkach atmosferycznych, przy silnej fali i/lub wietrze. Jeżeli grupa jest zróżnicowana pod względem umiejętności i doświadczenia, to osady słabsze powinny być asekurowane przez bardziej doświadczonych kolegów, płynących w odległości umożliwiającej szybkie udzielenie pomocy.

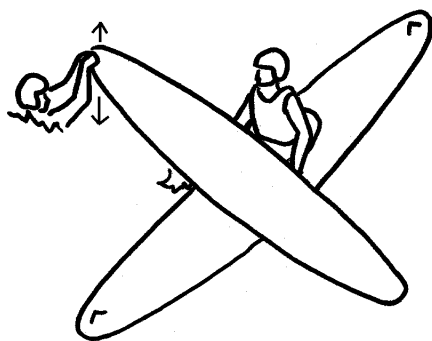
Akcja ratunkowa

Jeżeli już przydarzy się nam wywrotka i nie potrafimy wstać eskimoską, to najważniejsze jest zachowanie spokoju. Nerwowe opuszczanie kajaka pod wpływem paniki może zakończyć się kontuzją, zachłyśnięciem się wodą a nawet utonięciem. Tak, jak to opisano powyżej, kabinujemy się spokojnie i podpływamy do dziobu lub rufy kajaka. Jeżeli cała załoga wynurzyła się z wody i kontrolujemy położenie wiosła i innego sprzętu, który wypadł z kajaka, to musimy podjąć decyzję o dalszym postępowaniu. Decyzję tę podejmuje prowadzący grupę, lub ratownik kierujący akcją, uwzględniając opinię ratowanych (nie możemy na przykład kazać im płynąć do brzegu, jeśli twierdzą, że nie dadzą rady).

Jeżeli znajdujemy się blisko od brzegu, który nadaje się do lądowania, to najlepiej starać się doholować przewrócony kajak do lądu. Na jeziorze można holować nieodwrócony kajak, popychając go przed sobą, nie zapominając o pływającym na

powierzchni wody wyposażeniu. Można również próbować postawić kajak do normalnej pozycji, jest to jednak w wypadku kajaka dwuosobowego dość trudne i wymaga wprawy. Jedna osoba unosi burtę, druga naciska i popycha przeciwną. Należy to wykonać szybko i energicznie. Po odwróceniu dobrze jest wylać przynajmniej częściowo wodę.

Jeżeli znajdujemy się daleko od brzegu, to lepiej zdecydować się na postawienie kajaka. Wylanie wody z kajaka dwuosobowego wygodniej jest wykonać siedząc w nim, jedynek lepiej opróżnić z wody przed wejściem do niej, korzystając z pomocy kolegów (patrz Rys. 3.7).



Rys. 3.7 Wylanie wody — pozycja „X”

Jeżeli decydujemy się na wchodzenie do kajaka z wody — robimy to z dziobu lub rufy, posuwając się jak najniżej, na brzuchu w kierunku kokpitu. Ratownicy powinni przytrzymywać pusty kajak z obu stron, zwiększając jego stabilność. Możliwe jest też wejście z boku kajaka przytrzymywanego przez ratownika z pomocą wiosel ułożonych w poprzek kokpitów — patrz Rys. 3.8.



Rys. 3.8 Przytrzymywanie kajaka

Uwaga: w zasadzie nie należy odpływać od wywróconego kajaka — stanowi on zawsze środek ratunkowy i zwiększa szansę na dopłynięcie do brzegu.

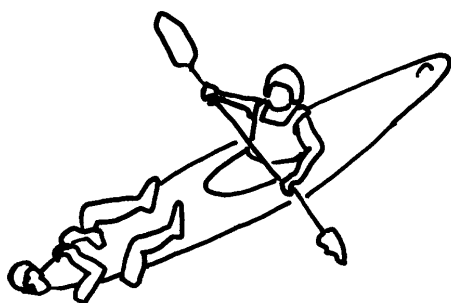
W każdej sytuacji niebezpiecznej, w której załoga kabinuje się, ratujemy najpierw ludzi, a sprzęt dopiero wtedy, gdy ludzie są bezpieczni.

Podkreślamy, że wszelkie akcje ratunkowe na jeziorach są stosunkowo łatwe, jeśli pogoda jest dobra. Przy złej pogodzie: silnym wietrze, dużej fali, deszczu, złej widoczności, sytuacja jest znacznie trudniejsza. Akcja ratunkowa wymaga wtedy dobrego opanowania kajaka i rozsądnego, ale zdecydowanego postępowania.

3.3.2 Na dużej rzece

Postępowanie w wypadku wywrotki na dużej rzece przypomina nieco akcję na dużym jeziorze. Podstawowym sposobem na zwiększenie bezpieczeństwa jest także i tu zachowanie zwartego szyku płynięcia. Czynnikiem nieco zmieniającym sytuację jest prąd wody, który praktycznie uniemożliwia ponowne wejście do kajaka. Silny prąd znacznie też utrudnia płynięcie wplaw. Dlatego bardzo istotna jest pomoc kolegów.

Ludzi i cały sprzęt należy możliwie szybko doholować do brzegu. Najlepsze jest wykonanie tzw. promowania: ustawienie się dziobem pod prąd rzeki skośnie do linii nurtu i wiosłowanie pod prąd. Im słabszy prąd, tym kąt pomiędzy osią kajaka a linią nurtu może być większy.



Rys. 3.9 Sposób przewożenia ratowanego na kajaku w czasie promowania do brzegu

Należy starać się przestrzegać zasady, że ratowaniem ludzi zajmują się osady płynące w szyku bezpośrednio za przewróconą łodzią, a koledzy płynący wcześniej koncentrują się na ratowaniu sprzętu. Reguła ta nie jest jednak żelazna: ważniejsza jest zasada ratowania ludzi w pierwszej kolejności.

3.3.3 Na małej, zarośniętej rzece

Na małej rzece o zarośniętych brzegach sytuacja może się skomplikować w wypadku znoszenia ludzi lub sprzętu pod podmyte drzewa lub krzaki. Dogodnym sposobem ratunku może być wtedy jak najszybsze wyjście z kajaka i pomoc z brzegu. Warunki na małych rzekach są z reguły lepsze, gdyż mniejsza siła i głębokość wody umożliwiają ratowanie się samemu: po wywrotce załoga może często po prostu wstać i gonić sprzęt brodząc w wodzie.

Należy pamiętać, że na zarośniętych rzekach konieczne jest utrzymanie kontaktu wzrokowego pomiędzy sąsiednimi osadami.

3.3.4 Na górskiej rzece

Sytuacja pływaka w rzece górskiej jest znacznie groźniejsza. Siła nurtu, relatywnie niska temperatura wody oraz fale i odwoje utrudniające oddychanie tworzą sytuację szczególnie niebezpieczną. Niewielka głębokość wody może być dodatkowym zagrożeniem, gdyż siła nurtu może nie pozwolić wstać ofierze toczonej po kamieniach. Eskimoska jest podstawową umiejętnością przy pływaniu po trudnych rzekach!

Kabina na dużej rzece górskiej. Obaj koledzy śpieszą na ratunek zagrożonemu kajakarzowi. Rzeką Langtang (Nepal). Fot. A. Bareja-Starzyńska

Aktywne płynięcie

Wiele osób wie, jak trudno jest pływakowi dotrzeć do brzegu w dużej, szybkiej rzece. Taka sama sytuacja ma miejsce na rzece silnie wezbranej. Czym większa jest różnica między prędkością wody w nurcie i przy brzegu, tym bardziej prąd ciągnie na środek rzeki i tym trudniej jest wyrwać się z nurtu. Przy brzegach pojawiają się tak zwane „prądy helikalne” (ang. *helical currents*) — rodzaj dużych, płaskich wirów odrzucających wszystko od brzegu w główny nurt rzeki. Fale i odwoje przebiegają skośnie od brzegu w dół rzeki i także wyciągają pływaka na środek rzeki. Uratowanie się samemu jest przez to wyjątkowo trudne. Istotne czynniki to charakter rzeki, rodzaj brzegu (gładkie skały, podmyte brzegi, roślinność, stromość), kondycja pływaka, jego zdecydowanie. Bardzo istotny jest w tym wypadku odpowiedni sprzęt ratunkowy — dobra kamizelka, kask, pianka.

W rwącej wodzie pływak jest przede wszystkim ciągle przeciągany przez odwoje, w których traci oddech i siły.

Rady

- Nie próbuj eskimoski aż do całkowitej utraty sił. Zostaw trochę energii na płynięcie po kabinie.
- Pozostawaj w kajaku tylko tak długo, jak jest to konieczne, oszczędzaj siły. Po kabinie płyn jak najszybciej do brzegu. Postępuj konsekwentnie — ciągłe zmiany decyzji powodują szybszą utratę sił.
- Staraj się kontrolować sposób płynięcia, gwałtowne ruchy męczą.
- Po zachłyśnięciu się próbuj płynąć przez chwilę na plecach i odkasłać wodę.
- Ćwicz pływanie wpraw w dzikiej wodzie! Dotyczy to wszystkich, także tych, którzy uważają, że oni nigdy się nie kabinują.

Po kabinie na rzece górskiej na pewno nie należy odwracać kajaka. Powietrze zgromadzone pod pokładem znacznie zwiększa jego wyporność. Jedną ręką trzymamy wiosło, a drugą chwytamy za uchwyt na dziobie lub rufie kajaka. Nigdy nie trzymamy się kokpitu — kajak płynąłby wtedy ustawiony w poprzek rzeki i łatwo mógłby się o coś zaklinować i złamać, narażając nas przy tym na kontuzję. Płyniemy obok kajaka, ale tak, żeby nie wyprzedzać łodzi (po napłynięciu na przeszkodę mógłby nas przygnieść do niej wypełniony wodą kajak), nogami w dół rzeki, wiosłując nogami w stronę brzegu. W zasadzie należy trzymać się kajaka — jesteśmy wtedy lepiej widoczni, a wyporność kajaka pomaga wynurzyć głowę w celu zaczerpnięcia powietrza. Jeżeli jednak prąd znosi nas w niebezpieczne miejsce (niekoniecznie musi to być wodospad), to puszcza sprzęt i jak najszybciej płyniemy do brzegu! Jeżeli w pobliżu znajduje się skała lub inna przeszkoda (np. drzewo), to można też wyjść na tę przeszkodę, ale trzeba uważać, aby prąd nie wciągnął nas pod nią.

Pomoc innych

Z kajaka

Otrzymanie pomocy w postaci „dzióbka” tzn. podanego przez kolegę dziobu lub rufy kajaka, znacznie poprawia sytuację. Pływak nie powinien jednak pasywnie „wisieć” — musi pomóc ratującemu jednocześnie podporządkowując się mu. Należy pamiętać, że kajakarz ma lepszą widoczność i może lepiej wybrać miejsce stosowne do lądowania.

Z punktu widzenia ratującego przeważnie lepiej jest, gdy pływak uchwyci się dziobu, łatwiej jest wtedy kierować kajakiem i mieć ofiarę „na oku”. Jest to także bezpieczniejsze dla ratowanego. Przy holowaniu ratowanego nie spływamy z nim w dół rzeki, ale odwracamy się dziobem pod prąd i promujemy się do brzegu. Bardzo często spotykanym błędem jest akcja ratownicza, w której „ratownik” podaje koledze rufę, a następnie pruje do cofki w dole rzeki, ciągnąc biedną ofiarę kolanami

po kamieniach. Przy wejściu do cofki z pływakiem uczeponym rufy często udaje się „zgubić” biedaka: „dzielny ratownik” wchodzi do cofki, ale ratowany nie ma dość siły aby utrzymać się rufy kajaka, zatrzymanego nagle w cofce, podczas gdy on płynie jeszcze w silnym nurcie rzeki (patrz Rys. 3.10).



Rys. 3.10 Zgubienie ratowanego na krawędzi cofki

Dobrym sposobem, sprawdzającym się szczególnie na długich odcinkach, jest wczolgnięcie się ratowanego na tył kajaka i trzymanie się ratującego (Rys. 3.4). Bardzo przydatna jest do tego linka umocowana z jednej strony do tylnego uchwytu kajaka, a z drugiej do pokładu za kokpitem (zob. rozdział 7.1).

Płynięcie do przodu, aby wysiąść i rzucić rzutkę, nie ma sensu, gdyż na krótkim odcinku zyska się niewielką przewagę i ciężko będzie przygotować rzutkę.

Z brzegu, przy pomocy rzutki

Żeby sensownie rzucić rzutkę, ratujący musi odpowiednio wcześniej ustawić się w odpowiednim miejscu. Jest to możliwe tylko tam, gdzie asekuracja na brzegu była rozstawiona przed rozpoczęciem płynięcia.

Przy wyborze miejsca do asekuracji rzutką istotne są następujące zagadnienia:

- dostateczna ilość miejsca do wykonania zamachu, np. trudno rzucać rzutką z krzaków;
- pewność stanowiska, dostatecznie dużo miejsca, aby ratownik nie ześlizgnął się do wody, gdy pociągnie go lina rzutki. Jeśli stanowisko jest wąskie, to należy się „zakotwiczyć” — np. przy pomocy patentu przypiętego do drzewa.
- wysokość nad wodą — w zasadzie im niżej (bliżej wody), tym lepiej;
- odległość od asekurowanego miejsca: kajakarz musi mieć miejsce na próbę eskimoski i na wykonanie kabiny — rzutka powinna być ustawiona na wysokości, gdzie przewidujemy wynurzenie się człowieka po kabynie;
- ocena brzegu poniżej. W zasięgu liny (z pewnym zapasem) powinno być miejsce, w którym możliwe będzie wyjście ratowanego na ląd. Powinna to być w miarę możliwości duża cofka, ze stosunkowo łatwym dostępem. Należy się liczyć z możliwością, że ofiara będzie „półżywa” i trzeba jej będzie pomóc wyjść z wody.

Przed rzuceniem rzutki należy starać się nawiązać z ratowanym kontakt (krzyknąć, jeśli ratowany nas nie widzi). Po wyrzuceniu rzutki należy przerzucić linę przez ramię lub zablokować ją w inny sposób: nie dać się wciągnąć do wody, ale nie należy przywiązywać liny na stałe np. do drzewa. Istotne jest płynne wyhamowanie liny po uchwyceniu jej przez ratowanego. Wygodnie trzyma się rzutkę w pozycji siedzącej z nogami zapartymi np. o kamienie.

Ten ratownik nie ma już możliwości pomocy przewracającemu się koledze, który zostanie „wylapany” przez asekurację stojącą obok fotografa. Fot. L. Mazur

Często zdarza się, że ratujący, w nadziei, że ofiara może sama dopłynąć do brzegu, koncentruje się całkowicie na ratowaniu sprzętu. Często używa się ratowania sprzętu jako alibi, gdy nie uda się pomóc człowiekowi.

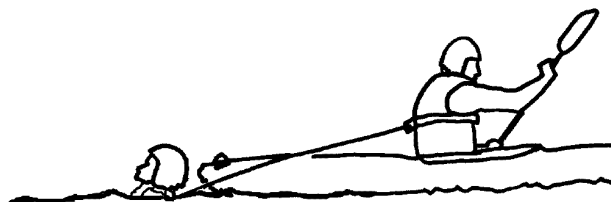
W wypadku kabiny całą uwagę trzeba skoncentrować na ratowaniu człowieka. Nie należy zajmować się jego sprzętem,

dopóki nie upewnimy się, że człowiek jest bezpieczny w 100%. Długość odcinka rzeki, który przepłynie pusty kajak, zatrzymywany przez odwoje czy cofki, jest zazwyczaj przeceniana. Jeżeli ratujących jest więcej, to oczywiście celowe jest równoczesne ratowanie wiosła i kajaka (w takiej właśnie kolejności!).

Ratowanie nieprzytomnego

Nieprzytomny nie może złapać się dziobu kajaka lub rzutki. Bez szybkiej i fachowej pomocy jest zgubiony. Prawie niemożliwe jest wciągnięcie na kajak bezwładnego ciała. Nie jest także możliwe pchanie dziobem do brzegu osiemdziesięciokilogramowego ciężaru. Najlepszym rozwiązaniem jest przypięcie karabinka z liną („patentu”) do nieprzytomnego i wzięcie go na hol — Rys. 3.11.

Patent jest to krótki odcinek liny lub taśmy z karabinkiem na końcu, przymocowany do łodzi lub do kamizelki. Konstrukcja patentu omówiona jest dokładniej w rozdziale „Sprzęt asekuracyjny i ratunkowy” na stronie 84.



Rys. 3.11 Holowanie nieprzytomnego

Patentu można też oczywiście użyć w celu doholowania do brzegu przwróconego kajaka. Zastosowanie patentu znacznie skraca czas akcji ratunkowej, co może mieć decydujące znaczenie dla ratowania życia nieprzytomnej ofiary.

Sposób użycia patentu

Należy podpłynąć do ofiary tak aby mieć ją po prawej stronie łodzi (dla praworęcznych). Wpiąć karabinek w uprząż, pas kamizelki lub, gdy nic takiego nie ma, w kamizelkę na ramieniu ofiary. Istotne jest właściwe wybranie miejsca do wpięcia karabinka. Nie łapać za coś co może się urwać lub odpiąć, najlepsze są wszelkiego rodzaju uprząże, w ostateczności można użyć samego „naramiennika” kamizelki. Po wzięciu ciała na hol należy skierować kajak dziobem pod prąd i promować się do brzegu. Warto wybrać cofkę nawet odległą, ale dogodną do przeprowadzenia reanimacji.

Wskazówki

- Nie łapać na patent osoby, która może się trzymać sama.
- Nie używać patentu na wodzie „silnie zablokowanej”: rzeki z dużą liczbą głazów — na przykład Kamienna przy ujściu Szklarki. Na takiej rzece holowanie nie jest praktycznie możliwe — przy każdym kamieniu ofiara może popłynąć inną odnogą niż ratujący. Konsekwencje zawiśnięcia (szczególnie ratowanego, bo ratujący może się od patentu odpiąć) na zablokowanej pomiędzy kamieniami linie, czy taśmie mogą być bardzo poważne.