

Uprawianie żeglarstwa może powodować niespodziewane i niezamierzone zetknięcia się załogi z wodą na skutek wywrócenia się łodzi, wypadnięcia za burtę, nieszczęśliwy wypadek, dlatego każdy żeglarz powinien umieć się zachować w takiej sytuacji. Chcielibyśmy aby ten materiał pomógł Wam na zachowanie zimnej krwi w sytuacjach zagrażających życiu człowieka. Postaramy się też powiedzieć jak należy postępować, aby takich wypadków było jak najmniej, czego sobie i Wam życzę.

Opracowano na podstawie:

- "Żeglarz i sternik jachtowy" - Andrzej Kolaszewski i Piotr Świdwiński,
- "Żeglarstwo morskie" - Włodzimierz Głowacki,

Apteczka

Apteczka powinna zawsze znajdować się na jachcie, bez względu czy jest to rejs szkoleniowy, turystyczny czy tylko krótki wypad z przyjaciółmi na żagle. Nigdy nie jesteśmy do końca przewidzieć co się może wydarzyć. Dlatego posiadanie apteczki powinno być obowiązkowe.

Przypominam, że przed podaniem każdego leku należy przeczytać dołączoną do niego ulotkę z informacją o sposobie użycia i dawkowania leku.

Przedstawiam przykładową zawartość apteczki na rejs. Powinien być on podzielony na 3 zestawy.

Zawartość apteczki:

I. Zestaw podstawowy:

Zranienia i urazy:

1. Gaziki dezynfekcyjne 20 sztuk alkoholowe, 20sztuk nie alkoholowe (Cutisoft wipes),
2. Plaster opatrunkowy 6cm i 8cm (cutiplast) po 1 pudełku, plaster zwykły – taśma- 1 sztuka,
3. Bandaż zwykły 10cm – 5 sztuk, bandaż elastyczny 2 sztuki,
4. Gaziki 10x10cm- 4 pakiety po 5 sztuk,
5. Chusta trójkątna 2 sztuki,
6. Szyna elastyczna typu Sam-Splint 36 cali 1 sztuka,
7. Koc ratowniczy aluminiowy (emergency Blanket) -2 sztuki,
8. Rękawice lateksowe 5 par,
9. Peseta plastikowa niejałowa (duża),
10. Nożyczki zwykłe NORMALNE (nie dla dzieci do wycinanek),
11. Sol fizjologiczna a 10ml - 5 sztuk do płukania ran (tez do szkieł kontaktowych),
12. Agrafki.

Leki:

1. Leki przeciwgorączkowe, przeciwbulowe np. Ibuprofen tabletki - 400 mg - opakowanie, Paracetamol tabletki 500mg - opakowanie,
2. Leki przeciwuczuleniowe: Claritine tabletki 1 opakowanie, Hydrocortyzon krem - 1 tuba, Epi-PEn ampułkostrzykawka - 1 sztuka,
3. Leki przeciwbiegunkowe: Imodium tabletki - 1 opakowanie,

4. Maści: Panthenol - 1 sztuka, Tribiotic - 10 szaszetek po 1g (1 opakowanie), wazelina 1 tuba,
5. Krople do oczu: Sulfacetamid 1 opakowanie,
6. Środki przeciw zgadze: Ranitydyna 300 mg - 1 opakowanie,
7. Leki rozkurczowe: No-Spa tabletki - 1 opakowanie,
8. Choroba morska: Aviomarin tabletki 3 opakowania, Cinnarizinum tabletki 1 opakowanie,
9. Krem z wysokim filtrem UV

II. Zestaw intensywnej pomocy:

1. Pocket – Mask: zestaw do resuscytacji – 1 sztuka
2. Venflon zielony – 2 sztuki,
3. Strzykawki 10ml – 4 sztuki,
4. Igły 0.7 – 5 sztuki,
5. Adrenalina – 2 ampułki,
6. NaCl 0.9% - 500ml 1 szt.+ zestaw infuzyjny,
7. Aqua a 10ml – 3 sztuki.

III. Zestaw chirurgiczny:

1. Peseta chirurgiczna – 1 sztuka,
2. Imadło (małe) – 1 sztuka,
3. Pean (mały)- 1 sztuka,
4. Skalpel w obsadce – 1 sztuka,
5. Nożyczki małe 1 sztuka,
6. Nici chirurgiczne – Ethilon 3.0 – 2 sztuka,
7. Chusta jałowa – 1 sztuka,
8. Betadyna – mała butelka – 1 sztuka,
9. Anestezja (lignocaina + adrenalina) 20 ml – 1 sztuka,
10. Rękawice jałowe – 1 para
11. Steri – strips – 1 opakowanie,
12. Gaziki zwykłe - 1 op (małe),
13. Strzykawki 5ml – 4 sztuki,
14. Igły 0.7 – 5sztuki,
15. Aqua a 10ml – 5 sztuki.

Taka kombinacja ma kilka zalet. W zależności od potrzeby wyciąga się odpowiednie (opisane) pudełko z zestawu. Każde pudełko zaopatrzone jest w listę która się skreśla w zależności od zużytych środków, więc łatwo to później uzupełnić. Oczywiście lista posiada też opis jak dane środki używać. Poza tym taki zestaw jest relatywnie TANI. Oczywiście można dyskutować z częścią chirurgiczna, ale jak widać łatwo z niej zrezygnować. Poza tym rzadko się zdarza żeby w załogowym rejsie nie uczestniczył jakiś przedstawiciel branży medycznej. Poza tym, przed rejsem przypomnieć zasady udzielania pierwszej pomocy, bo przecież może nam to kłopot przytrafić. Przy kompletowaniu sprzętu (nożyczki, pesety etc.) trzeba zadbać żeby to był sprzęt w miarę „profesjonalny” z nierdzewki, bo ten z apteczek samochodowych do niczego się nie nadaje. Pojemnik (najlepiej walizeczka) powinien być sztywny, bardzo dobre są strażackie małe kontenerki (pomarańczowe) z odpow. liczbą przegródek. Maja rączkę a także uchwyty i taśmy do mocowania np. na ścianie etc. Pamiętajmy też o tym, że osoby chorujące przewlekłe, muszą poinformowały pozostałych członków załogi o sposobie udzielania im pomocy, a także żeby miały wystarczającą ilość leków na czas trwania rejsu.

Bezpieczeństwo na jachcie

Bezpieczeństwo na jachcie jest najważniejszym czynnikiem jaki powinniśmy wziąć pod uwagę przed wypłynięciem z portu. Pamiętajcie że, jeżeli sprawdzimy jak najwięcej rzeczy i spróbujemy przewidzieć jak najwięcej przykrych rzeczy tym mniejsze mamy szansę na przykrą przygodę.

Przed wyjściem w rejs:

Po pierwsze dowiedz się, kto umie pływać. Mimo, że w obliczu nowych przepisów karta pływacka jako dokument nie istnieje, to osoby gorzej utrzymujące się na powierzchni powinny nosić kamizelki asekuracyjne. To nie jest wstydem - to obowiązkowe wyposażenie na regatach w klasie mieczowej. Za ewentualny wypadek odpowiada prowadzący jacht - choćby dlatego kapitan ma prawo żądać założenia kapoka, kiedy uzna to za stosowne. Poinformuj załogę o postępowaniu w razie wypadku, wypadnięcia za burtę, omów podstawowe manewry (gdy płyniesz z osobami nieobytymi z żeglarstwem). Sprawdź stan techniczny jachtu i osprzętu (czy nic się obluźowało, czy żagle są prawidłowo przygotowane do wyjścia tj. liklina w likszparze i raksy na sztagu, płótno nie poskręcane itp., ogólnie sprawdź czy wszystko gra. Pamiętaj że i ty możesz mieć wywrotkę, więc rzeczy znajdujące się na pokładzie najlepiej przywiązać do stałych elementów, ale w taki sposób aby utrudniały poruszanie się po jachcie. Skontroluj ilość i aktualny stan techniczny środków ratunkowych - pamiętaj one mogą uratować Ci życie! Środki te muszą być przygotowane do natychmiastowego użycia. Pamiętaj aby odpowiednio się ubrać (tak by nie przechłodzić, nie przegrzać i nie zmoczyć). Pogoda lubi płać figle, dlatego powinno się mieć pod ręką coś ciepłego i suchy sztorciak. Nie wierz nigdy w pogodę panującą w porcie. Na wodzie zawsze wiatr wieje mocniej, fale częściej chlapią, jest 3 razy zimniej niż na lądzie. W czasie upałów koniecznie należy zabrać czapkę lub inne okrycie głowy.

Podczas żeglowania:

Poruszaj się ostrożnie - przy przechyle i kołysaniu ryzyko poślizgnięcia wielokrotnie się zwiększa. Pamiętaj o zasadzie "jedna ręka dla jachtu, druga dla siebie". Nie wystawiaj rąk, ani innych części ciała za burtę, jakiegokolwiek zderzenie może je poważnie uszkodzić. Dość istotnym warunkiem zabezpieczenia przed wywrotką jest klar na pokładzie (w szczególności w linach). Obserwuj pogodę i jej zmiany. W przypadku znacznego pogorszenia się pogody lepiej przeczekać kryzys w pobliżu brzegu. Nie ryzykuj sztormowania, jeśli nie masz pewności, że ci się uda. Środki ratunkowe muszą znajdować się zawsze pod ręką. Wszystkie usterki i awarie usuwaj zaraz po zauważeniu. Nie odlekaj tego na później - w sytuacji kiedy zajdzie potrzeba użycie zepsutego sprzętu może już nie być czasu na naprawy...

Przy manewrach portowych:

Podczas podchodzenia do kei nigdy nie skacz z cumę w rękę. Zaplątanie dłoni w linę skończy się kąpielą uderzeniem w kant nabrzeża, wyhamowaniem jachtu na własnym grzbiecie lub wszystkim naraz. Nie skacz na ląd ze znacznej odległości. Burta oraz pokład jachtu są najczęściej wilgotne i nie zapewniają właściwej przyczepności. Zadaniem sternika jest tak podejść do kei, aby człowiek obsługujący cumy mógł bezpiecznie zejść na ląd. W sytuacjach awaryjnych nie odpychaj się rękami od sąsiednich jachtów. Jeżeli już musisz to robić, to użyj do tego bosaka lub odbijaczy, nie bądź nadgorliwy - lepiej strzaskać listwę odbojową niż kończynę. Podczas odchodzenia od kei pamiętaj, że człowiek wypychający jacht na wodę musi jeszcze na niego wrócić.

Środki ratunkowe i asekuracyjne

Jachty muszą być wyposażone w środki ratunkowe w ilości co najmniej liczbie załogi. Środki ratunkowe oznaczają kamizelki ratunkowe, koła ratunkowe pełne i podkowy, pasy lub tratwy pneumatyczne. Osoby nie umiejące pływać i małe dzieci powinny podczas pływania mieć założone środki asekuracyjne, np. kamizelki.

Podstawowe środki ratunkowe i asekuracyjne:

- **ratunkowe** - te, które gwarantują uniemożliwienie utonięcia.

Tratwy ratunkowe pneumatyczne - znajdują się na dużych jachtach (najczęściej morskich), po znalezieniu się w wodzie lub po ręcznym odpaleniu same się nadmuchują, stanowią bazę dla rozbitków. Często zawierają nadajniki radiolokacyjne, pożywienie długoterminowe, leki itp.

Koła ratunkowe (pełne i podkowy) - stanowią środki zdolne utrzymać na powierzchni wody rozbitków, nie gwarantują jednak przetrwania ujemnych temperatur. Na każdym kole powinien być

umieszczony napis podający nazwę jednostki i port macierzysty. Dookoła obwodu koła znajdują się uchwyty linowe.

Pasy ratunkowe - specjalne kamizelki, dawniej wypełnione styropianem lub korkiem, obecnie z pianek sztucznych, posiadających kołnierz pod głowę, uniemożliwiają jej tym samym zanurzenie pod wodę.

Każdy pas ratunkowy powinien być wyposażony w środki sygnałowe umieszczone w specjalnych kieszeniach, takie jak:

- gwizdek sygnałowy (przymocowany do pasa na cienkiej lince) emitujący sygnał akustyczny o natężeniu nie niższym niż 110 db.
- lampka elektryczna zainstalowana w górnej części pasa i zasilana z baterii elektrycznej uaktywnionej w chwili gdy zostanie usunięty korek z jej korpusu, a woda morska przedostanie się do ogniwa (czas świecenia nie krótszy niż 10 godzin).
- torebka z tzw. proszkiem "na rekiny" - czyli barwnikiem anilinowym, który po wysypaniu barwi wodę na kolor pomarańczowy w celu wskazania miejsca, gdzie należy szukać ratowanego.

Środki te muszą być przechowywane razem z pasem, okresowo przeglądane oraz chronione przed uszkodzeniami.

Rzutki ratunkowe piłkowe lub rękawowe - tych pierwszych się raczej na jachtach nie stosuje z uwagi na nieporęczność. Oba typy służą do podania tonącemu znajdującego się na końcu 25 metrową liny pływaka i przyholowanie go do burty jachtu lub brzegu.

Specjalistyczny sprzęt ratowniczy - węgorki, bojki, służące do przeprowadzania akcji ratowniczej przez wyszkolonych ratowników.

- [asekuracyjne](#) jedynie pomagają w chwilach zagrożenia.

Kamizelki asekuracyjne - cienkie i wygodne, bez kołnierzy, zwiększają wyporność w razie wypadnięcia za burtę.

Profilaktyczne - np. tzw. "lifelina" wpinana karabińczykiem w reling lub do specjalnych mocowań na pokładzie - głównie w żeglarstwie morskim, powinno się ją stosować w każdych, a zwłaszcza cięższych warunkach atmosferycznych. W razie wypadnięcia za burtę eliminuje ona ryzyko odpłynięcia jachtu. Często używane są przez żeglarzy tzw. szelki, które posiadają 2 linki zakończone karabińczykami, pozwalające się wpiąć w "lifelinę".