**Konspekt lekcyjny**

1. Nazwa jednostki:………………………………………………………………………...
2. Imię i nazwisko prowadzącego zajęcia:…………………………………………………
3. Przedmiot: Ratownictwo wodne
4. Temat: Pływanie i techniki ratownicze podczas działań na akwenach
5. Cele kształcenia:

Strażak po zakończeniu szkolenia powinien:

- znać zasady bhp podczas działań z zakresu ratownictwa wodnego

- znać techniki ratownicze wykorzystywane w ratownictwie wodnym

6. Czas trwania szkolenia:

- ćwiczenia teoretyczne – 2 godziny,

- ćwiczenia praktyczne – 2 godziny.

7. Przebieg zajęć:

- zajęcia teoretyczne na świetlicy

- część praktyczna na akwenie wodnym

**Zasady BHP podczas ćwiczeń i działań z zakresu ratownictwa wodnego.**

Działania w obrębie obszarów wodnych i na ich powierzchni normuje rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z 16 września 2008 r. w sprawie   
szczegółowych warunków bezpieczeństwa i higieny służby strażaków Państwowej Straży   
Pożarnej, które stanowi o wymogach podczas ćwiczeń, szkoleń jak i akcji ratowniczych   
(Dz. U. Nr 180, poz. 1115) [2].   
Warunki odstąpienia od zasad działania uznanych powszechnie za bezpieczne uregulowane   
są w rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 4 lipca 1992 r. w sprawie zakresu i trybu   
korzystania z praw przez kierującego działaniem ratowniczym (Dz. U. Nr 54, poz. 259)

Podczas akcji ratowniczych związanych z powodzią należy zapewnić:

− oświetlenie terenu;

− sprzęt i oświetlenie nawigacyjne;

− indywidualne środki łączności, sygnalizacji i oświetlenia;

− rezerwę suchej odzieży;

− warunki do odpoczynku;

− wymianę strażaków biorących udział w akcji.

Strażak przed rozpoczęciem akcji nakłada kamizelkę ratunkową oraz zabezpiecza się linką

Ratowniczą

W przypadku stwierdzenia uszkodzenia sprzętu należy wycofać go z użytkowania do czasu

naprawy (jeżeli jest możliwa). Szczególną uwagę należy zwrócić na szczelność skafandra.

Największe prawdopodobieństwo jego uszkodzenia występuje podczas zakładania

(uszkodzenie mechaniczne kryzy) oraz w trakcie wykonywania działań (przebicie,

rozerwanie).

PAMIĘTAJ!

W PRZYPADKU POJAWIENIA SIĘ NIESZCZELNOŚCI W SPRZĘCIE PŁYWAJĄCYM NALEŻY

BEZWZGLĘDNIE WYCOFAĆ GO Z UŻYTKOWANIA I ODDAĆ DO NAPRAWY!

**Podczas ćwiczeń lub szkoleń na obszarach wodnych organizator szkolenia**:

− powiadamia właściciela drogi wodnej o planowanych ćwiczeniach lub szkoleniu;

− oznacza miejsca ich prowadzenia;

− wyznacza do kierowania nimi strażaków, którzy posiadają doświadczenie

i umiejętności z zakresu prowadzenia działań w takich warunkach;

− wyposaża uczestników ćwiczeń lub szkolenia przebywających na powierzchni wody

i w bezpośredniej bliskości jej brzegów oraz na jednostkach pływających, a także na

akwenach zalodzonych, w środki ochrony indywidualnej, a w szczególności w:

• kombinezon ratunkowy, kamizelkę asekuracyjną lub inne środki ochrony

indywidualnej zabezpieczające przed utonięciem,

• środki sygnalizacji wizualnej lub dźwiękowej,

• nóż ratowniczy,

• kask ochronny z przeznaczeniem do ratownictwa wodnego,

− podczas ćwiczeń lub szkolenia na obszarach wodnych i zalodzonych, stosuje się

sprzęt, środki ratownicze i łączności odpowiednie do występujących zagrożeń,

a w szczególności:

• w niesprzyjających warunkach hydro- i meteorologicznych,

• w nocy,

• przy prędkości prądu wody większej niż 0,5m/s,

• w przestrzeniach zamkniętych.

Nie wykonuje się zadań i czynności samowolnie, a także bez wymaganych zabezpieczeń. Za

bezpieczeństwo jednostki pływającej i osób w niej przebywających odpowiada dowodzący

tą jednostką. Na wodach śródlądowych objętych powodzią lub na morzu w czasie sztormu

nie przeprowadza się ćwiczeń lub szkoleń.

**Pływanie i techniki ratownicze podczas działań na akwenach.**

Każda akcja ratunkowa powinna być zaplanowana. W przypadku działań ratowniczych na

wodzie, czas odgrywa bardzo ważną rolę. W związku z tym dowodzący akcją po przybyciu na miejsce zdarzenia musi szybko przeprowadzić rozpoznanie. Ważnym jest aby od rozpoczęcia działań do czasu podjęcia poszkodowanego utrzymywać z nim kontakt wzrokowy.

Rozpoznanie miejsca zdarzenia powinno obejmować następujące elementy:

− określenie liczby poszkodowanych;

− identyfikacja zagrożeń – zabezpieczenie ratowników (skafander wypornościowy,

kamizelka, rękawiczki ochronne, gogle, lina asekuracyjna);

− określenie zapotrzebowania na dodatkowe siły i środki;

− mechanizm zdarzenia (czy podczas zdarzenia mogło dojść do innych obrażeń

poszkodowanego – urazy głowy, kręgosłupa; krwotoki).

Przeprowadzenie rozpoznania ma na celu wybór takiej metody działania, która będzie

optymalna zarówno pod względem szybkości zadziałania, jak i bezpieczeństwa. Biorąc pod

uwagę bezpieczeństwo ratowników, jak i szybkość przygotowania sprzętu podczas takich

akcji należy przestrzegać zasady 5D (6D):

− D – dowołaj się;

− D – dosięgnij;

− D – dorzuć;

− D – dowiosłuj;

− D – dopłyń;

− (D – doleć).

Ideą zasady 5D (6D) jest prowadzenie działań w taki sposób, aby stopniować bezpośrednie

zagrożenie ratownika.

Dowołaj się – to znaczy poinstruuj poszkodowanego w jaki sposób samodzielnie może się

wydostać (o ile jest w stanie).

Dosięgnij – podaj poszkodowanemu to co masz pod ręką, jeśli jesteś w stanie dosięgnąć bez

wchodzenia do wody.

Dorzuć – rzuć poszkodowanemu linę i poinstruuj, aby złapał za jej koniec.

Dowiosłuj – wykorzystaj sprzęt pływający.

Dopłyń – wejdź do wody asekurowany z brzegu (człowiek żaba). (Doleć – wykorzystaj śmigłowiec, aby dotrzeć do poszkodowanego.)

**Techniki pływania stosowane w ratownictwie wodnym.**

Sprawą istotną w działaniach ratowniczych na obszarach wodnych jest czas potrzebny na

dopłynięcie do poszkodowanego. Technika, która wydaje się być najbardziej odpowiednia, to

tak zwany kraul ratowniczy (odkryty). Jest on z pewnością szybszą techniką dopływania do

tonącego niż żabka, jednak równocześnie bardziej męczącą. Wykonywane przez ratownika

ruchy, są podobne do techniki sportowej, z ta różnicą, że głowa dopływającego pozostaje

przez cały czas na powierzchni wody. Zapewnia to stały wzrokowy kontakt

z poszkodowanym. Ten sposób wymaga od ratownika intensywniejszej pracy nóg, gdyż

ramiona wynoszone są wyżej nad powierzchnię wody w związku z odchyleniem głowy w tył,

co skutkuje zwiększonym wygięciem kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym. Takie

ułożenie sylwetki w czasie dopływania zaburza opływowe ułożenie ciała i powoduje

konieczność pokonywania zwiększonego oporu uniesionej klatki piersiowej i opadających

bioder.

**Techniki związane z podaniem poszkodowanemu środków ratunkowych**

**(Dosięgnij)**

W przypadku, gdy poszkodowany znajduje się w niedużej odległości od brzegu, można mu

podać element, którego będzie w stanie się chwycić. Może to być np. bosak, drabina, wąż

pożarniczy itp.

Podczas działań na niewielkim akwenie (np. staw), można połączyć dwa węże strażackie,

które ratownicy są w stanie przeciągnąć przemieszczając się wzdłuż brzegów do momentu,

aż poszkodowany będzie miał możliwość chwycenia węża. Tę samą technikę można

zastosować wykorzystując linę, którą w miarę potrzeb można przedłużyć.

Kolejnym prostym sposobem ratowania z brzegu jest wykorzystanie napompowanego węża

strażackiego. Do tego celu należy przygotować dwie pokrywy. W jednej z pokryw trzeba

zamontować zawór, umożliwiający podłączenie przewodu pneumatycznego oraz

pozwalający na odcięcie wypływu powietrza po napełnieniu węża.

**Techniki związane z rzucaniem sprzętu ratunkowego (Dorzuć)**

Jest to jedna z najprostszych metod udzielania pomocy na wodzie, jednak ma bardzo

ograniczony zasięg (15 – 20 metrów). Polega na rzuceniu poszkodowanemu rzutki

rękawowej w taki sposób, aby poszkodowany był w stanie jej dosięgnąć. Ważne jest, aby

rzutka wyposażona była w odpowiednią linę. Często spotyka się rzutki wyposażone w linę

o małej średnicy, którą ciężko jest ciągnąć osobę poszkodowaną. Optymalna jest rzutka

z linką o ø 10 mm i długości 20 m. Zastosowanie tej techniki przydatne jest zwłaszcza podczas działań na wodzie płynącej.

Ratownik po nieudanym rzucie może przemieszczać się wzdłuż brzegu na wysokości

znoszonej przez nurt osoby poszkodowanej, z jednoczesnym zwijaniem linki. Należy

pamiętać, że podczas wykonywania tej techniki osoba poszkodowana musi współpracować

z ratownikiem, tj. być w stanie chwycić rzutkę. Często stan psychofizyczny (hipotermia,

wychłodzenie) ratowanego nie pozwala na chwyt i utrzymanie rzutki.

**Techniki związane z wykorzystaniem sprzętu pływającego (Dowiosłuj)**

W przypadku, gdy poszkodowany nie jest w stanie współpracować z ratownikami (utrata

świadomości, wychłodzenie itp.), należy dotrzeć do takiej osoby z użyciem sprzętu

pływającego.

Holowanie tonącego i udzielanie pomocy tonącemu bezpośrednio w wodzie

Ratowanie bezpośrednio w wodzie jest najtrudniejszym sposobem udzielania pomocy

tonącemu. Należy go stosować tylko w ostateczności, gdy nie można korzystać ze sprzętu

pływającego i ratunkowego.

Podczas prowadzenia działań ratowniczych bezpośrednio w wodzie pożądane jest używanie

płetw, których zastosowanie umożliwi szybsze dopłynięcie do osoby tonącej, ułatwiając tym

samym wykonywanie czynności ratowniczych i zapewniając większe bezpieczeństwo

ratownikom.

Ratowanie bezpośrednio w wodzie obejmuję następujące czynności ratownicze:

− wejście lub skok ratunkowy;

− dopłynięcie do tonącego;

− opanowanie osoby tonącej, uchwycenie jej i ułożenie do holowania;

− przyholowanie ratowanego do brzegu.

Ratując w rzece należy przed wejściem do wody zwrócić uwagę na prędkość nurtu wody, aby

dotrzeć naprzeciw tonącemu z właściwego miejsca i w odpowiedniej chwili. Należy

przemieścić się do miejsca położonego niżej miejsca wypadku w dół rzeki, wejść do wody

i dopłynąć do takiego miejsca, na które według nas zniesie tonącego prąd wody. Ten sposób

działania ratowniczego zapobiega niepotrzebnemu pościgowi za osobą tonącą. Należy

pamiętać, że przeszkody w wodzie (np. kłody leżące w poprzek rzeki) pokonujemy nad nimi.