Διάσωση στο Κανόε Καγιάκ: Ανασκόπηση

Βίκυ Διαμάντη, Βασίλειος Διάφας και Στάθης Αβραμίδης

Περίληψη

Ο πνιγμός αποτελεί κυρίαρχη αιτία θανάτου παγκοσμίως ενώ τα αθλήματα και οι δραστηριότητες νερού γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή. Το Κανόε Καγιάκ ως άθλημα νερού διέπεται από τις ίδιες βασικές αρχές αλλά εγκυμονεί και τους ίδιους κινδύνους, με κάθε δραστηριότητα νερού. Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να συνοψίσει τους βασικούς τρόπους διάσωσης και καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης σε αθλητές κανόε-καγιάκ που είτε κινδυνεύουν από πνιγμό, είτε έχουν πνιγεί και έχουν ανάγκη καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης.

Λέξεις κλειδιά: διάσωση, κανόε καγιάκ, καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση, μέτρα ασφαλείας, ναυαγοσωστική, πνιγμός.

Εισαγωγή

Με βάση τον Μοντέλο 4W του Πνιγμού, όταν υπάρχει περιβάλλον νερού και ανθρώπινη δραστηριότητα μέσα, πάνω και γύρω από αυτό, τότε πνιγμός μπορεί να συμβεί στον οποιοδήποτε, οπουδήποτε και κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες (Avramidis, Butterly & Llewellyn, 2007). Το 2000, περίπου 409.272 άνθρωποι πνίγηκαν κάνοντας τον πνιγμό την δεύτερη κυρίαρχη αιτία θανάτου παγκοσμίως μετά τα τροχαία ατυχήματα (χωρίς να συμπεριλαμβάνονται οι ακούσιοι πνιγμοί και οι βυθίσεις) (World Health Organization, n.d.). Το πρόβλημα μπορεί να είναι πιο σοβαρό από ότι αναφέρει το World Health Organization γιατί τα στατιστικά συνήθως προέρχονται από τους καταγεγραμμένους πνιγμούς στα νοσοκομεία. Όμως σε χώρες και πόλεις που δεν υπάρχουν νοσοκομεία και οργανωμένο σύστημα καταγραφής, συμβαίνουν οι περισσότεροι πνιγμοί. Συνεπώς οι πνιγμοί παγκοσμίως μπορεί να φτάνουν και τους 1,200,000 ετησίως (Connolly, in press). Παρόλο που ο πνιγμός αποτελεί κυρίαρχη αιτία θανάτου παγκοσμίως δυστυχώς οι περισσότερες έρευνες ασχολούνται επιδημιολογικά με το όλο ζήτημα (Bierens, Knape, & Gelissen, 2002). Κάθε δραστηριότητα μέσα, γύρω και πάνω από το νερό, αποτελεί αιτία πνιγμού. Αυτό σημαίνει ότι ο πνιγμός δεν είναι κάτι αδύνατον να συμβεί ακόμα και στο άθλημα του κανόε-καγιάκ. Ο σκοπός αυτής της εργασίας, συνεπώς, ήταν να συνοψίσει τους βασικούς τρόπους διάσωσης και καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης σε αθλητές κανόε- καγιάκ που είτε κινδυνεύουν από πνιγμό, είτε έχουν πνιγεί και έχουν ανάγκη καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης.

Όπως με όλα τα ναυταθλήματα, έτσι και με το Κανόε-Καγιάκ, η αυστηρή τήρηση των κανόνων ασφαλείας είναι ζωτικής σημασίας έτσι ώστε να είναι μια ευχάριστη εμπειρία. Με το Κανόε-Καγιάκ, και

ειδικότερα τις δύο Ολυμπιακές του κατηγορίες, ασχολούνται άτομα μικρής ηλικίας και ενήλικες. Οι ειδικές συνθήκες διεξαγωγής του (ποτάμι, θάλασσα ή λίμνη), του προσδίδουν μια ιδιαιτερότητα.
Ανεξάρτητα από την ηλικία των αθλητών θα πρέπει να δίνετε η ίδια προσοχή. Όταν πρόκειται να ασχοληθούν οι προπονητές του αθλήματος με αρχάριους αθλητές (ειδικά μικρής ηλικίας) πρώτο μέλημά τους είναι να διασφαλίσουν ότι τα παιδιά γνωρίζουν κολύμπι. Λόγω της μικρής ηλικίας και του μεγάλου ανταγωνισμού, τα παιδιά αποφεύγουν να παραδεχτούν τυχόν άγνοια γνώσης κολύμβησης.
Προκειμένου, λοιπόν, να διασφαλιστεί ή ασφάλεια των παιδιών, πρέπει να τους ζητηθεί να διανύσουν κολυμπώντας μια συγκεκριμένη απόσταση. Έτσι όχι μόνο να διαπιστωθεί αν γνωρίζουν κολύμπι, αλλά και σε ποιο βαθμό. Στην περίπτωση που διαφανεί χαμηλό επίπεδο γνώσης κολύμβησης, πρέπει να προταθεί στους γονείς η εκμάθησης κολύμβησης, ώστε στη συνέχεια να μπορέσουν τα παιδιά τους να ασχοληθούν με το Κανόε - Καγιάκ. Άλλο ένα βασικό σημείο που αποτελεί και κομμάτι των πρώτων μαθημάτων (σε επίπεδο αρχαρίων) είναι ο χειρισμός σε περίπτωση ανατροπής του σκάφους. Σε αυτή την περίπτωση, ο αθλητής θα πρέπει να «αγκαλιάσει» το σκάφος από την πλώρη με το ένα χέρι και με το άλλο να κολυμπήσει στο πλησιέστερο προς την ακτή σημείο, προκειμένου να αδειάσει το σκάφος από τα νερά.

Διάσωση στην Κατηγορία των Ήρεμων Νερών

Εξίσου σημαντικό θέμα ασφαλείας είναι η ύπαρξη ταχύπλοου σκάφους που θα πρέπει πάντα να συνοδεύει τους αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης στο νερό. Μέσα στο ταχύπλοο σκάφος, το οποίο μπορεί να χειρίζεται μόνον κάτοχος αδείας χειριστή ταχυπλόου, θα πρέπει να υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών, σωσίβιο, φωτοβολίδες και όλα όσα προβλέπονται από το νόμο. Σε περίπτωση ανατροπής σκάφους στα ανοιχτά, ο χειριστής του ταχυπλόου θα πρέπει να πλευρίσει το θύμα παρεμβάλλοντας το σκάφος ανάμεσα στο ταχύπλοο και το θύμα. Εν συνεχεία βοηθά το θύμα να ανεβεί στο ταχύπλοο, και μετά αδειάζει το καγιάκ από τα νερά. Στην περίπτωση που ο αθλητής είναι κουρασμένος, ο προπονητής θα χρειαστεί να τον μεταφέρει μέχρι την προβλήτα για να αποβιβαστεί.

Διάσωση στην Κατηγορία Σλάλομ

Στην κατηγορία του σλάλομ καγιάκ η διάσωση διαφοροποιείται, δεδομένου ότι ο χώρος διεξαγωγής του είναι το ποτάμι ή οι τεχνητές πίστες. Πιο συγκεκριμένα:

■Κατά την προπόνηση, τα σκάφη θα πρέπει να διατηρούν ασφαλείς αποστάσεις μεταξύ τους με βάση τη ροή του ποταμού, το πλάτος, την παρουσία «eddy» και το επίπεδο γνώσης και εμπειρίας. Σε περίπτωση που η απόσταση γίνει μεγάλη, δυσκολεύει η επικοινωνία σε περίπτωση ανατροπής μεταξύ των αθλητών, ενώ αν μικρύνει υπάρχει κίνδυνος σύγκρουσης των σκαφών. Για ανάκτηση της επιτρεπόμενης απόστασης μεταξύ των σκαφών, ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιο eddy.

Εντούτοις αν κάποιος αθλητής επιχειρήσει προσπέραση σκάφους, τότε θα πρέπει να κάνει αντιληπτή την προσπάθειά του αυτή φωνάζοντας.

■Οι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν πάντα τον αριθμό των σκαφών που έχουν μπει στο ποτάμι για προπόνηση είτε κάνουν κατάβαση είτε ανεβαίνουν τον ποταμό για να αποφεύγονται τα ατυχήματα.

■Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται όταν επιχειρείτε είσοδος σε ένα eddy και πιο συγκεκριμένα αν υπάρχει άλλο σκάφος μέσα, πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος. Στην περίπτωση που ο αθλητής βρίσκεται ήδη μέσα στο eddy και κάποιο άλλο σκάφος θέλει να μπει, τότε πρέπει να του δείξουμε με σινιάλο ότι δεν υπάρχει αρκετός χώρος ή να κάνουμε χώρο προκειμένου να μπει και το δεύτερο σκάφος

■Στη διάσωση με σκάφος, το θύμα προσεγγίζεται με την πρύμνη και αντίθετα προς τη ροή του ποταμού. Το θύμα θα πρέπει να είναι από το ανατρεπόμενο σκάφος αντίθετα προς τη ροή του ποταμού, κρατώντας το σκάφος του από τη λαβή και προσπαθώντας να πλησιάσει τη χειρολαβή του σκάφους διάσωσης. Σκοπός είναι να μεταφερθεί το θύμα γρήγορα προς την όχθη διότι είναι πολύ δύσκολο με το επιπλέον βάρος να μπορέσει να περάσει ένα eddy, ενώ παράλληλα θα πρέπει να γίνει ο σχεδιασμός της. Το θύμα από την πλευρά του θα πρέπει να κολυμπάει με ποδιές προσθίου ώστε να βοηθήσει τον διασώστη. Ο διασώστης θα πρέπει να ενθαρρύνει το θύμα ψυχολογικά χωρίς να το κουράζει.

■Στη διάσωση από την ξηρά (όχθη), ο διασώστης είναι τοποθετημένος σε καίρια σημεία ή μετά από δύσκολα ρεύματα, κρατώντας με το ένα του χέρι το σχοινί διάσωσης το οποίο ρίχνει προς την μεριά του θύματος.

■Όταν το σκάφος «κολλήσει» σε κορμό, πέτρες ή οποιοδήποτε άλλο κινούμενο αντικείμενο, ο διασώστης με το σκάφος θα πρέπει να κάνει διάφορους χειρισμούς προκειμένου να απεγκλωβίσει το θύμα.

Κανόνες Ασφαλείας του Καγιακίστα

Ο καγιάκερ θα πρέπει να λαμβάνει τους ακόλουθους κανόνες ασφαλείας:

■Αν είναι άπειρος δεν μπαίνει σε ποτάμι με μεγάλο βαθμό δυσκολίας

■Προσπαθεί να αποφεύγει τα «strainers» (σημεία του ποταμού όπως κορμός δένδρου που επιτρέπουν στο νερό να περάσει αλλά όχι και στο σκάφος. Δημιουργούνται συνήθως σε κανάλια των ποταμών, μετά από βροχή ή λόγω υπερχείλισης). Ο καγιάκερ φροντίσει να αποφεύγει τα σημεία αυτά. Σε περίπτωση παγίδευσης, κωπηλατεί προς το εμπόδιο και μετά ζητά βοήθεια.

■Σε περίπτωση τείχους ή πετρών κωπηλατεί αντίθετα προς το ρεύμα του ποταμού. Αν αυτό δεν γίνεται και το ρεύμα τον παρασύρει προς τα βράχια, τότε φέρνει το σκάφος από την πλευρά εκείνη που ο βράχος είναι αντίθετα προς τη ροή του ποταμού, και με τα χέρια του ανεβαίνει στο βράχο σε θέση ασφαλείας.

■Αν πέσει στο νερό, τότε φροντίζει ώστε τα πόδια του να διατηρούνται πάνω στην την επιφάνεια και προς το ρεύμα του ποταμού. γιατί αν βυθιστούν το κινούμενο νερό μπορεί να τα τραυματίσει σε κάποια

πέτρα. Η θέση ξεκούρασης για το θύμα είναι με το κεφάλι ανάσκελα σε θέση «resting». Το θύμα θα πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει όλο τον εξοπλισμό αλλά στην περίπτωση που διακυβεύεται η ασφάλεια του θύματος τότε θα πρέπει να αφήσει τον εξοπλισμό και να φροντίσει για την ασφάλειά του.

Καρδιο-Αναπνευστική Αναζωογόνηση Πνιγμένου Καγιακίστα

Σε περίπτωση που ένας αθλητής κανόε καγιάκ ανασυρθεί αναίσθητος από το νερό, πράξε τα ακόλουθα (Handley, Monsieurs, Perkins, Davies & Bossaert, 2005):

■Έλεγξε πριν τον προσεγγίσεις για τυχόν κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν για σένα (ως διασώστης) το περιβάλλον ή τον αθλητή. Αυτοί μπορεί να είναι τα κύματα, ορμητικά ρεύματα, κίνδυνος πρόσκρουσης σε κάποιο αντικείμενο στο νερό (πχ επερχόμενο μεγάλο σκάφος, βράχος κτλ).

■Έλεγξε το επίπεδο συνείδησης του αθλητή ρωτώντας: «είσαι καλά;»

■Αν δεν απαντάει φώναξε: «βοήθεια» ώστε να ακουστείς από άλλους συναθλητές ή το σκάφος του προπονητή (αν βρίσκεσαι στο νερό).

■Έχοντας ως δεδομένο ότι είναι ξαπλωμένος στο έδαφος ή σε κάποιο σκάφος έλεγξε την αναπνοή του χρησιμοποιώντας την τεχνική: «βλέπω, ακούω, αισθάνομαι» για έως 10 δευτερόλεπτα. Δηλαδή βλέπεις αν εκπτύσσεται ο θώρακάς του, ακούς την αναπνοή του και αισθάνεσαι το χνώτο του. Για να το πετύχεις αυτό άνοιξε τον αεραγωγό του τοποθετώντας την παλάμη του ενός χεριού σου στο μέτωπό του και τα δύο δάχτυλα (δείκτη, μέσο) του άλλου χεριού στο πηγούνι του προκαλώντας έκταση της κεφαλής (head tild, chin lift). οΑν αναπνέει τοποθέτησέ τον σε θέση ανάνηψης (recovery position). Αν δεν αναπνέει τοποθέτησε τα χείλη σου γύρω από τα δικά του, και πραγματοποίησε πέντε σωστικές αναπνοές (rescue breaths).

■Τοποθέτησε την παλάμη του ενός χεριού σου στο στήθος του θύματος, και το άλλο χέρι ακριβώς από πάνω. Με κάθετα τα χέρια σου πραγματοποίησε 30 θωρακικές συμπιέσεις με ρυθμό 100 συμπιέσεων το λεπτό (δηλαδή λίγο πιο αργά από 2 συμπιέσεις το δευτερόλεπτο) και βάθος 4-5 εκατοστά σε ενήλικο αθλητή.

■Σταμάτα μόνο αν έρθει πιο επαγγελματική βοήθεια (γιατρός, ασθενοφόρο), εξαντληθείς ή αρχίσει να αναπνέει φυσιολογικά (δηλαδή ρυθμικά και κανονικά και όχι άρρυθμα και με ρόγχο).

Βιβλιογραφία

Avramidis, S., Butterly, R., & Llewellyn, D. (2007). The 4W Model of Drowning. *International Journal of Aquatic Research and Education,* 1(3), 221-230.

Bierens, J. J. L. M., Knape, J. T. A., & Gelissen, H. P. M. M. (2002). Drowning. *Current Opinion nn CrtticalCare, 8,* 578-586.Connolly, J. (in press). Lifeguards Beware! In: Avramidis, S., ed. *The Handbook of Safety and Lifesaving,* Piraeus (Greece), European Lifeguard Academy.Handley, A.J., Monsieurs, R.K., Perkins, K.G.D., Davies, S., & Bossaert, L. (2005).

European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2005. Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. *Resuscitation,* 67S1, pp. S7—S23.Stuhaug, D.O. (1995). *Kayaking* (second edition). USA, The Globe Presquot Press.

World Health Organization (n.d.) *Facts about injuries; Drowning. Injuries and Violence Prevention, Non-communccable Diseases and Mental Health.* USA, World Health Organization.

Diafas, V. (2000). ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ, Αθήνα, Εκδόσεις Παπαδάμη Ferrero, F. (1998). *Whtte Water Safety and Rescue.* Great Britain, Wells, Pesda Press.

Η Βίκυ Διαμάντη είναι Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής με Διδακτορικό στο Κανώ, Γενική Γραμματέας του ΠΑ.ΣΥ.Π.Κ.Κ. και προπονήτρια καγιάκ στον Ναυτικό Όμιλο Καλαμακίου. Ο Δρ Βασίλης Διάφας είναι Λέκτορας Κάνοε - Καγιάκ στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ο Στάθης Αβραμίδης, υποψήφιος Διδάκτορας, είναι Λέκτορας μερικής απασχόλησης στο Μητροπολιτικό Πανεπιστήμιο του Leeds στη Μ. Βρετανία.