

# mokrě stránky

PRO VODNÍ SKAUTY A SKAUTKY

3/2014



## Z paměti kapitána

Tutonijsem našťestí viděl jen jednou, když jsem se teprve dohadoval se svými rodiči, že mermomocí chci být vličem. Na přehradu Darre se po válce jezdilo vlakem zubačkou a kus pěšky na výlet i na koupání. Setkávali se tam známí, rodiny se povalovaly na dekách, v hospůdce točili pivo a jedovatě červenou limonádu.

Ti statečnější občas a na chvíli vlezli do studené vody. I přijeli tam jednou na kolech hezký blondák a dvě děvčata. Kola odložili pod stříšku kůlničky a hupsli do vody. Po nějaké chvíli však děvčata začala něco brebentit, naši tatíci se seběhli a toho blondáka vytáhli úplně bílého. Hospodský telefonoval pro doktora asi 10 km vzdáleného, auto tam tenkrát neměl nikdo. Mne, co zvědavého prcka stále zaháněli, ale přesto jsem viděl, jak se chlapi včetně mého otce střídají v umělém dýchání. Nebylo to dnešní z úst do úst, ale jakési upažování a stlačování hrudníku. Pachtili se snad hodinu, než lékař dorazil a smutně povolil přestat. Týden nato jsme přišli na Darre zase. Představte si, že ten chudák celou tu dobu ležel v kůlně na koxu přikrytý jakýmsi černým gumákem, protože nikdo nevěděl, odkud vlastně na tom kole přijel. Co bylo dál, nevím, ale přeji každému, aby si podobnou, byť zcela nezaviněnou vzpomínku nemusel s sebou nosit.

## Něco veselejšího?

Tak třeba, jak si moulá Drobek rozřízl na břehu Labe nohu, jak jsme mu ji ošetřili, zazelenili, oblékli do igelitu a z lodě i v loď jej nosil na zádech silák Pedro a Drobek mu za to zpíval. Ale pochybuji, že byste něco podobného neznali sami.

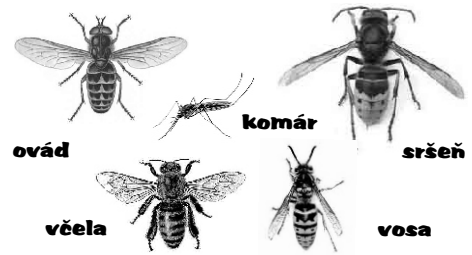


**Bodnutí hmyzem.**  
Včely, vosy a sršně vstříkují do rány jed, komáři a ovádi látky proti srážlivosti, mohou však vnést i infekci.

**První pomoc:** Látky typu Fenistil, cibule, ocet, citron (u včel mýdlo), chladit. Zabránit škrábání třeba i náplastí. Pokud otok nezmizí do tří dnů nebo okolí vpichu dostává divnou barvu, vyhledat lékaře, vždy při bodnutí do úst nebo krku.

**Prevence:** Repelentní prostředky, omezení konzumace a skladování sladkostí, nedráždit vosy, včely a sršně zbytečným oháněním se. Jezte látky s komplexem vitamínů B (kupř. drožděvá pomazánka).

Hlavně vyžadujte, aby alergici včas předložili svá osvědčení o svém handicapu. Pro ně mějte adrenalinové pero.



## Co zpívala Majdalena

### Teče voda, teče

Toto byla oblíbená písnička T.G. Masaryka

*Teče voda, teče cez Velecký maj, /: @prečo si ma Fnehal Cmi starodávny @ fra Fjir!*

*Nehal som tá nehal šak dobre vieš komu /: čo ty reči nosí do našeho domu :/*

*Do našeho domu pod naše okénka /: čo som sa naplakal sivá holubienka :/*

*Vraťsa milý vraťsa od kysuckej vody /: odniesol s mi klúčik od mojej slobody :/*

*Skúr sa Stará Turá v kolečko obráti /: slobodénka moja ta sa nenavrátí :/*

*Už sa Stará Turá v kolečko obraca /: slobodénka moja ta sa nenavracia :/*



*Aoble kresič Jonaš*

majir = statek

MODKŘE STRÁNKY PRO SKAUTY A SKAUTKY 3/2014, PRO SÍŤ VODNÍCH SKAUTŮ VYDÁVÁ HLAVNÍ KAPITÁN VODNÍCH SKAUTŮ



*Ahoj*

Dneska si budeme povídat, co se nám může na vodě stát, co by se nám stát nemělo a co s tím, když už se stane. Naším nejčastějším poraněním je zhmoždění nohy o balvan v peřeji nebo o retardér, říznutí o stěp nebo skřípnutí ruky při pádlování. Ošetření není složité, ale míváme problém udržet postižené místo v suchu. Různé zábaly z nepromokavých sáčků při nejbližší příležitosti prodřeme. Proto je třeba vědět, znát a používat kupř. náplasti určené do vody. Pozor! Rozlišujte náplast voděodolnou (water resistant) od náplasti do vody (waterproof). Ta bývá tenčí a křehčí, proto je před použitím zpevněna fólií, již je nutno po nalepení odstranit.



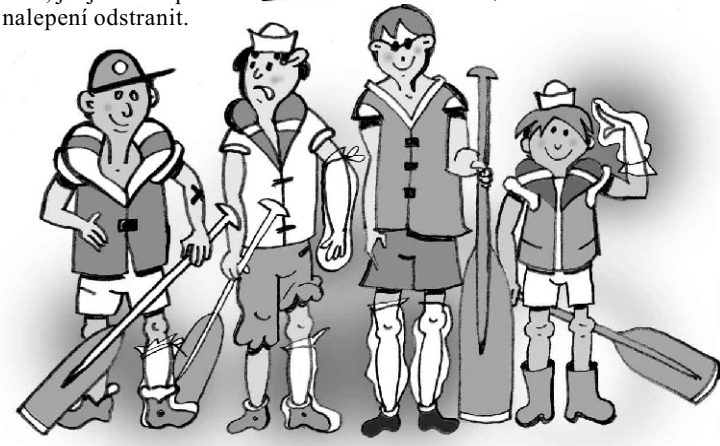
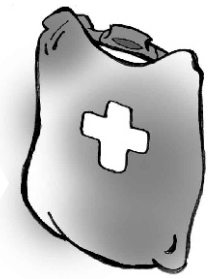
*Uhoj*



Zaměříme se na nehody, které jsou u nás častější než u sucháčů. Především bychom měli mít vždy dostupnou lékárníčku v nepromokavé úpravě. Kromě lidové tvořivosti v podobě igelitových sáčků, soudků a podobně si můžeme takovou lékárníčku zakoupit nebo jen její speciální obal. Ve vodácké lékárnice by vedle všeho, co v lékárníčkách bývá, neměla chybět zmíněná podvodní náplast, krycí desinfekce (Jodisol, Akutol), propolisová tinktura nebo čajovníková masť, léky na střešní potíže, léky proti bolesti po svalové námaze (Voltaren), poštipání hmyzem (Fenistil) a spáleninám od sluníčka (Panthenol). A nezapomeňte na termofólii.

*Majdalena*

*Jonaš*



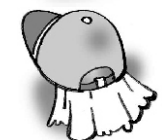
*pisal: Vezír*

*kresil: JONGES*

**Úžeh** - přehřátí mozku, překrvení mozkových plen vzniká účinkem přímého slunečního záření na hlavu nechráněnou pokrývkou hlavy. Často se projeví až třeba večer. Bolí hlava, postižený má nutkání zvracet, zrychluje se tep a dech, zvyšuje se teplota. Při těžkém postižení mohou nastat svalové křeče a ztráta vědomí.

**První pomoc** je přemístění do dobře větrané chladné místnosti nebo alespoň do stínu, obklady na hlavu a do třísel, vlažná sprcha nebo koupel, pozvolné popíjení vlažné tekutiny a samozřejmě číslo 155.

**Prevence:** Dostatečný pitný režim a ochrana hlavy před přímým zářením. Nosit na vodě kšiltovku, bonbónek nebo šátek není jen vodácká frajeřina, ale vyzozorovaná nutnost.



**Úpal** má podobné příčiny, ale je přehřátím celého organismu, který nedokáže odvést dostatečné množství tepla. Příčinou je nevhodné oblečení, pobyt v horkém prostředí, v prostředí se zvýšenou vlhkostí, dehydratace organismu. Začíná bolest hlavy, zmatenost, zrychlené dýchání a tep, zvýšená teplota, svalové křeče, zvracení, mdloby.

**První pomoc:** Uvolnění oděvu, umístění ve stínu nebo větrané místnosti, obklady na hlavu a zvlhčování kůže, studený zábal, opatrné podávání tekutin (čaj s citronem, iontový nápoj nebo aspoň mírně osolená voda), pozor na dávení. Vždy odborné vyšetření lékařem.

**Prevence:** Maňána - nebud'te na vodě mezi 11. a 14. hodinou. Pitný režim minimálně 2 l tekutin denně (ne přeslazené koly!). Máčená pokrývka hlavy, volné tričko s rukávy (ne jen tílko). Za vedra snížení námahy a denních tras, prokládat koupáním.

### Spálení od sluníčka

Trochu jako sebevražda v elektrické troubě.

Mírné spálení (1. stupeň) zčervenala a horká kůže, pálení, svědění, bolest. Středně těžké spálení (2. stupeň) rudá kůže, malé puchýřky, které svědí a praskají. Těžké spálení (3. stupeň) zfalovělá kůže, puchýře a další doprovodné příznaky.

**První pomoc:** U prvního stupně: Stejná jako u jiných popálenin. Kůži chladíme a hydratujeme obklady, jogurtem, tvarohem, mastným krémem, gelem, emulzí po opalování. Nejúčinnější je Panthenol ve spreji. Sterilní krytí a dočasná ochrana před slunečním zářením.

### Ke spáleninám 2. a 3. stupně vždy voláme lékaře.

**Prevence:** Boj s nevědomostí až blbostí. Snížit pobyt na přímém slunci (UV paprsky opalují i ve stínu). Krytí pokožky lehkým oděvem (v tílku bez rukávů si při pádlování spálíte šíji, zátylek a ramena!). Čepice se štítkem. Včasné natírání opalovacím krémem. Velký a častý příjem tekutin. Pojídání kefíru, jogurtu a tvarohu, hodně vitamínu C (citron, šípky, petrželová nať, kiwi, ...). A pozor! Místa mimo sezónu neodhalovaná se spalují neuvěřitelně rychle!



### Podchlazení

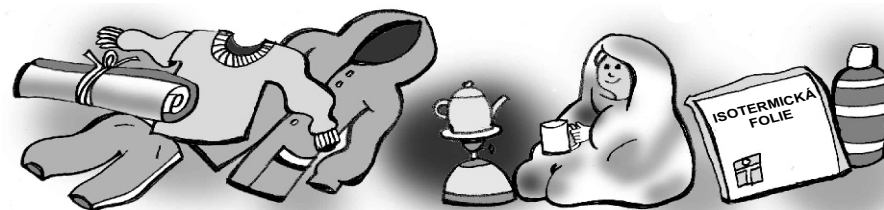
Na vodě k němu dojde i v létě. Při dlouhých hrách ve vodě, při zvrhnutí v rychlé vodě, při odpařování mokrého prádla na těle, při nečinnosti po předchozí námaze, při profouknutí na plachetnici, atd.

Projevuje se svalovým třesem, později pak apatií a neschopností se podílet na své záchraně, zpomalení dechu a tepu až mdloby.

**První pomoc:** Dokud probíhá svalový třes, snaží se organismus samovolně o své zahřátí. Dopravit do teplého prostředí, svléknout mokré oblečení a obléknout náhradní, zabalit do spacáku nebo lépe do izotermické fólie. Podávat teplé a sladké nápoje.

V bezvědomí a tehdy, když už ani svalový třes není, nehýbat s postiženým, zabalit do termofólie, případně umělé dýchání a masáž srdce. Volat 112 nebo 155

**Prevence:** Dobré oblečení (včetně neoprénu), časté vyměňování vlhkého prádla. Mokrý vlna sice hřeje, ale odpařování odvádí teplo. Vhodná jsou prádla z aktivních mikrovláken. A samozřejmě to na vodě umět a neriskovat.



**Tonutí** je noční můrou každého od vody, utonout může předškolní benjamínek na 8 cm hloubce i dobrý plavec v nevhodnou dobu na nevhodném místě.

**První pomoc po vytažení:** Sledovat tep a dech. Násilné vylévání vody z plic či žaludku je zbytečné, stačí z pusy. Dále jako při podchlazení zabalit do termofólie, dýchá-li, uložit do stabilizované polohy, aby si neublížil při převracení a voda či zvratky mohly samovolně vycházet; nedýchá-li, dávat umělé či podpurné dýchání až do příchodu zdravotníků (znovu započaté dýchání nemusí samo vytrvat!).

**Prevenční je kázeň** a vzájemné sledování jeden druhého.

**Stabilizovaná poloha:** Koleno bližší nohy a loket vzdálenější ruky přilož k sobě a trhnutím převrat tělo k sobě. Spodní rukou, která je nyní vespod, podlož trup, vrchní rukou podlož zakloněnou hlavu. Přikryj ošetřovaného, ale stále sleduj dech do příchodu odborníků.

