

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΝΟΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΚΙΝΔΥΝΕΨΩ ΑΠΟ ΠΝΙΓΜΟ

1. Κολυμπάω πάντα υπό την επίβλεψη ναυαγοσώστη ή με φίλο αλλά καλό κολυμβητή.

- Το κολύμπι δεν πρέπει ποτέ να είναι μια ατομική δραστηριότητα, και αυτό είναι πιο σημαντικό για τους ανθρώπους της 3^{ης} ηλικίας. Η αντοχή, η ισορροπία και η ευελιξία μειώνονται καθώς μεγαλώνουμε. Μπορεί να είναι εύκολο να χάσετε την ισορροπία σας καθώς περπατάτε μέσα στη θάλασσα, ειδικά όταν ο βυθός είναι βραχώδης, ή να αισθανθείτε μια αδιαθεσία, και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια επικίνδυνη κατάσταση μέσα στο νερό. Φροντίστε πάντα να πηγαίνετε στη θάλασσα μαζί με κάποιον που θα είναι σε θέση να σας προσέχει και να μπορεί να σπεύσει σε βοήθεια αν βρεθείτε σε κίνδυνο. Ιδανικά πρέπει πάντα να κολυμπάτε σε παραλία που επιβλέπεται από ναυαγοσώστη. Στις παραλίες αυτές φροντίστε να κολυμπάτε κοντά στον πύργο του ναυαγοσώστη και μην ξεχνάτε ότι ο χώρος επίβλεψης είναι 200μ εκατέρωθεν του πύργου.
- Όμως όταν κολυμπάτε με φίλο ή φίλη προσέξτε μη θέσετε σε κίνδυνο και τη δική τους ζωή. Πολλά άτομα που πνίγονται από φόβο ή εξάντληση όταν πνίγονται σε ζεύγη, γιατί πιάνεται το ένα πάνω στο άλλο κι επέρχεται ο πανικός, και διπλός πνιγμός. Ο ρόλος του δευτέρου ατόμου είναι για να ενθαρρύνει και να ζητήσει βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Όταν κολυμπάτε παρέα αυτό που θα κάνει τη διαφορά σε περίπτωση κόπωσης ή άλλης ανάγκης είναι να κουβαλάτε ένα πλευστό μέσο μαζί σας, όπως ένα μακαρόνι, στο οποίο θα μπορέσετε και οι δύο να στηριχθείτε. Αν ξεκουράζεστε σε πλωτή στήριξη μπορείτε να αντέξετε με ασφάλεια πολύ περισσότερο χρόνο.

2. Κολυμπάω πάντα παράλληλα με την ακτή και όχι μέχρι εξάντλησης.

- Η κολύμβηση πρέπει να γίνεται παράλληλα με την ακτή και όχι κάθετα σε αυτή και μάλιστα πάντα μέσα στον χώρο που ορίζεται από τις σημαδούρες,

έτσι ώστε αν κουραστείτε ή σας συμβεί κάποια κράμπα ή κάτι άλλο αναπάντεχο να μπορείτε να σταθείτε στα πόδια σας. Έτσι μπορείτε να κάνετε την άσκηση που θέλετε χωρίς να πρέπει να απομακρυνθείτε από το σημείο που πατώνετε ή από το οπτικό πεδίο του ανθρώπου που σας προσέχει ή του ναυαγοσώστη. Μην ξεχνάτε επίσης ότι έξω από τις σημαδούρες και γενικά στα βαθιά νερά κυκλοφορούν σκάφη που μπορεί να σας χτυπήσουν αν δεν σα δουν.

3. Δεν κολυμπάω όπου δεν πατάω.

- Είναι προτιμότερο να κολυμπάτε σε τέτοιο βάθος που να μπορείτε να πατήσετε με άνεση αν για κάποιο λόγο αισθανθείτε μια εξάντληση ή φοβηθείτε και θέλετε να σταματήσετε για να ξεκουραστείτε. Επίσης αν χρειαστεί να ζητήσετε βοήθεια κουνώντας ψηλά τα χέρια σας, αυτό μπορείτε να το κάνετε πιο εύκολο όταν πατάτε παρά όταν κολυμπάτε στα βαθιά. Όταν κουράζεστε μπορείτε να σηκωθείτε και να συνεχίσετε την άσκηση σας σε όρθια και κάθετη θέση που είναι εξ ίσου ωφέλιμη και με επιπλέον οφέλη.

4. Όταν πάω βαθιά κουβαλάω πάντα ένα πλευστό μέσο (μακαρόνι, σωσίβιο, κ.λπ.).

- Αν για οποιοδήποτε λόγο κολυμπάτε σε σημεία που δεν πατώνετε, να έχετε πάντα μαζί σας ένα πλευστό βοήθημα (μακαρόνι, σωσίβιο κλπ). Αυτό θα σας βοηθήσει να μείνετε στην επιφάνεια της θάλασσας αν για οποιοδήποτε λόγο αισθανθείτε μια αδυναμία, εξάντληση ή αν πάθετε κάποια κράμπα.
- Αν είστε κολυμβητής ανοιχτής θάλασσας που δεν επιθυμείτε να κολυμπάτε κρατώντας το πλωτό μέσο να σέρνετε (με σκοινί από την μέση σας) το ειδικό κόκκινο σωσίβιο, που εξυπηρετεί και για να γινόσαστε ορατοί από πλεύοντα, αλλά και για την στήριξη σας, σε περίπτωση ανάγκης. Κυκλοφορεί σε διάφορες μορφές στον εμπόριο, από απλές σε πιο σύνθετες όπου μπορείτε να κουβαλάτε και προσωπικά είδη, όπως κινητό, νερό, τροφή. (<https://www.youtube.com/watch?v=IbZl16rSRgg>)

5. Μέσα στο νερό κινδυνεύω από υποθερμία – Έξω από το νερό κινδυνεύω από αφυδάτωση και θερμοπληξία

- Δεν κολυμπάω για πολλή ώρα σε κρύο νερό. Για όσο διάστημα κολυμπάω κινώ τα άκρα μου συνεχώς.
- Αποφεύγω το μπάνιο τις πρώτες πρωινές ώρες που το νερό είναι πιο κρύο. Επίσης, αποφεύγω τις μεσημεριανές ώρες που ο ήλιος είναι πολύ ζεστός. Οι ακραίες θερμοκρασίες και κυρίως οι μεταβολές της θερμοκρασίας κατά την είσοδο και την έξοδό μου από το νερό μπορεί να είναι επικίνδυνες.
- Αν επιμένω να κολυμπήσω σε κρύο νερό, ένα ολόσωμο μαγιό για τις γυναίκες ή μια ισοθερμική μπλούζα για τους άνδρες μπορεί να με προστατεύσουν από το κρύο.
- Δεν κάθομαι πολλή ώρα στον ήλιο. Χρησιμοποιώ προστατευτικό καπέλο, γυαλιά και αντηλιακό. Πίνω συχνά μικρές ποσότητες υγρών.
- Αν είσατε κολυμβητής υψηλού επιπέδου, σε Master ομάδες, η παρατεταμένη κολύμβηση υψηλής έντασης σε ζεστό νερό (> 30°C) για πάνω από μία ώρα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση και θερμοπληξία μέσα στο νερό, και πιθανή τάση λιποθυμίας.

Ο ρυθμός μεταβολισμού μειώνεται σταθερά με την πάροδο της ηλικίας. Παράλληλα, μειώνεται και η παραγωγή θερμότητας από τους μυς, καθώς μειώνεται τόσο η σωματική δραστηριότητα, όσο και η μυϊκή μάζα.

Η λέπτυνση του δέρματος και η μείωση του υποδόριου λίπους που παρατηρούνται συχνά στους ηλικιωμένους συνιστούν σημαντική απώλεια φυσικού θερμομονωτικού υλικού. Κατά την έκθεση σε ψύχος παρατηρείται διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα σύσπαση των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος και κατά συνέπεια μείωση της αιματικής ροής στην επιφάνεια του σώματος. Στους ηλικιωμένους, όμως, το αυτόνομο νευρικό σύστημα συχνά δυσλειτουργεί, με αποτέλεσμα αδυναμία έγκαιρης και αποτελεσματικής αγγειοσύσπασης ως απάντηση στο ψύχος. Έτσι, η απώλεια θερμότητας συνεχίζεται για αρκετή ώρα μετά την είσοδο των ηλικιωμένων σε κρύο νερό.

Αντίστοιχοι είναι οι λόγοι που καθιστούν τους ηλικιωμένους ευπαθείς σε υψηλές θερμοκρασίες: Λέπτυνση του δέρματος και μείωση του υποδόριου λίπους (διαταραχή φυσικής θερμομόνωσης), αδυναμία έγκαιρης και αποτελεσματικής αγγειοδιαστολής (δυσλειτουργία αυτόνομου νευρικού συστήματος) μπορεί να οδηγήσουν σε αφυδάτωση και θερμοπληξία πιο εύκολα απ' ότι στις μικρότερες ηλικίες.

6. Δεν κολυμπάω μετά από φαγητό ή ποτό.

Η λειτουργία της πέψης απαιτεί αύξηση της αιμάτωσης των οργάνων του πεπτικού συστήματος (στομάχι, λεπτό και παχύ έντερο). Αυτό επιβαρύνει ελαφρώς την καρδιά. Όταν κολυμπάμε με γεμάτο στομάχι, η καρδιά μας επιβαρύνεται ακόμη περισσότερο, καθώς αναγκάζεται να δουλέψει ακόμη πιο εντατικά για να ανταπεξέλθει και στις ανάγκες των μυών κατά την κολύμβηση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ισχαιμία της καρδιάς (ακόμη και έμφραγμα), υπόταση ή/και λιποθυμία. Επίσης, κολυμπώντας με γεμάτο στομάχι (ιδίως εάν κάνουμε βουτιές) αυξάνεται ο κίνδυνος παλινδρόμησης (επιστροφής γαστρικού περιεχομένου από το στομάχι στον οισοφάγο) και εισρόφησης (εισόδου του περιεχομένου στους αεραγωγούς).

Τα ίδια ισχύουν και όταν το στομάχι μας είναι γεμάτο με υγρά. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην κατανάλωση αλκοόλ πριν από την κολύμβηση. Η μείωση των αντανακλαστικών που είναι απαραίτητα για ασφαλή κολύμβηση, ο κίνδυνος εμετού και εισρόφησης, η πιθανή απώλεια προσανατολισμού και η διαταραχή της (ήδη επηρεασμένης λόγω ηλικίας) θερμορρύθμισης που προκαλεί το αλκοόλ είναι μερικοί μόνο από τους κινδύνους που διατρέχουμε όταν καταναλώνουμε αλκοολούχα ποτά πριν κολυμπήσουμε.

7. Εάν έχω χρόνια προβλήματα υγείας συμβουλευόμαι το γιατρό μου πριν κολυμπήσω.

- Αν έχω προβλήματα με την καρδιά μου δεν κολυμπάω εξαντλητικά (ή για πολλή ώρα).
- Αν έχω Alzheimer (ή άλλης μορφής άνοια) ή άλλες νευρολογικές παθήσεις μπαίνω και βγαίνω προσεκτικά από το νερό.
- Αποφεύγω τις απότομες αλλαγές στη θέση του σώματός μου αν έχω ιστορικό ίλιγγου ή άλλα προβλήματα από το λαβύρινθο.

Υπάρχουν προβλήματα υγείας για τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερες προφυλάξεις: Καρδιολογικά προβλήματα καθιστούν τους ηλικιωμένους επιρρεπείς σε επεισόδια στηθάγχης (πόνος στο θώρακα ως αποτέλεσμα μειωμένης αιμάτωσης του μυοκαρδίου), υπόταση ή/και αρρυθμίες (μπορεί να τις προκαλέσει η απότομη έκθεση σε κρύο νερό). Νευρολογικές παθήσεις συνοδεύονται συχνά από αστάθεια, μυϊκή αδυναμία και διαταραχές προσανατολισμού και αντίληψης. Παθήσεις του λαβυρίνθου (συχνές σε ηλικιωμένους λόγω νευρολογικών και αγγειακών διαταραχών) μπορεί να οδηγήσουν σε ζάλη ή ίλιγγο, ιδίως κατά τις απότομες αλλαγές της θέσης του σώματος (π.χ. εναλλαγή πρόσθιου και ύπτιου κατά την κολύμβηση, βουτιές κ.λπ.).

8. Γνωρίζω σε συνεννόηση με το γιατρό μου εάν παίρνω φάρμακα για τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερες προφυλάξεις ή πρέπει να τροποποιηθούν.

Υπάρχουν φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά μας για κολύμβηση, για παράδειγμα:

- Νευρολογικά φάρμακα: Μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα συγκέντρωσης, τον προσανατολισμό και τα αντανακλαστικά μας.
- Αντιϋπερτασικά φάρμακα: Μπορεί να προκαλέσουν υπόταση ή/και λιποθυμία (ιδίως τις ζεστές ημέρες).
- Ινσουλίνη και αντιδιαβητικά φάρμακα: Μπορεί να οδηγήσουν σε υπογλυκαιμία (ιδίως σε συνδυασμό με έντονη άσκηση).

9. Πριν μπω στο νερό δεν τρέχω, αλλά μπαίνω προοδευτικά και βρέχω το πρόσωπό μου για αρχή.

Η σταδιακή προσαρμογή στη μειωμένη θερμοκρασία του νερού δίνει στον οργανισμό των ηλικιωμένων τον απαραίτητο χρόνο για την αποτελεσματικότερη κινητοποίηση των μηχανισμών θερμορρύθμισης.

10. Δεν βγαίνω ή μπαίνω απότομα στο νερό, αλλά προοδευτικά και με στάσεις.

Στην είσοδο και έξοδο στο νερό η κυκλοφορία του αίματος αναπροσαρμόζεται λόγω της υδροστατικής πίεσης του νερού. Συνδυαστικά με την πολύ κρύα (<25°C) ή την πολύ ζεστή θερμοκρασία (>30°C, των ιαματικών λουτρών), οι επιδράσεις μπορεί να είναι πιο έντονες. Μπορεί να έχουν επιπτώσεις, στην καρδιακή σας συχνότητα (με αύξηση ή μείωση), ή στην αρτηριακή σας πίεση (με αύξηση ή μείωση), και να επέλθει λιποθυμία, και πνιγμός. Μία προοδευτική είσοδος ή έξοδος θα σας προστατεύσει από την απότομη ανακαταδιανομή του αίματος στο σώμα σας.

11. Αν κατά τη διάρκεια του μπάνιου αισθανθώ οποιοδήποτε σύμπτωμα (π.χ.

κράμπες, ζάλη) ζητάω βοήθεια από όποιον βρίσκεται κοντά μου και προσπαθώ να βγω ήρεμα και αργά από το νερό, διατηρώντας την ψυχραιμία μου.

Αν είσαστε μόνοι δεν συνίσταται να κάνετε μπάνιο με βύθιση σε μπανιέρα σε ζεστό νερό για τους προαναφερόμενους λόγους (άρθρο 10). Επιπλέον η χρήση αλκοόλ ή άλλης φαρμακευτικής αγωγής πριν τη βύθιση σε ζεστό νερό μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση σε μεγάλο βαθμό, και να επιφέρει λιποθυμία, που στο νερό οδηγεί στον πνιγμό. Προτιμάτε να κάνετε ντους σε αντιολισθητικές ντουζιέρες με εύκολη πρόσβαση μέσα και έξω (χωρίς να πρέπει να υπερβείτε κάποιο εμπόδιο), και όχι σε μπανιέρες. Πολλά ατυχήματα στο σπίτι προέρχονται από τη χρήση της μπανιέρας.