

Stefano Basso

Sopravvivenza in acqua

La Terra, è il terzo pianeta del sistema solare.

Formatasi ad una distanza ottimale dal sole, per la nascita della vita, la terra vista dallo spazio è una sfera azzurra, su cui galleggiano le forme ed i colori dei suoi continenti.

Ma non è sempre stato così, all'inizio durante le travagliate fasi della sua formazione, la terra era un pianeta completamente diverso, inospitale con gas irrespirabili, provocati dalle sua intensa attività vulcanica, fiumi di lava, e nessuna forma di vita.

Per milioni di anni, ha subito un continuo bombardamento, di meteoriti ed enormi asteroidi provenienti dallo spazio, che provocavano enormi crateri sulla sua superficie.

Questi frammenti, hanno portato al loro interno, qualcosa, che in miliardi di anni, ha cambiato l'aspetto di questo pianeta per sempre, consentendo lo sviluppo di un infinità di forme di vita, animale, vegetale ed umana, acqua sotto forma di ghiaccio. Quest' acqua ha dato vita agli oceani da dove la vita si è sviluppata, laghi, fiumi, torrenti, ruscelli, il 71% della superficie terrestre è ricoperta d'acqua.

Il restante sono terre emerse, che formano i continenti, che con i loro diversi habitat, danno vita ad una moltitudine di ambienti, che vanno dagli aridi deserti, alle foreste pluviali, dai boschi alle montagne, dalle paludi alle savane africane, dalle tundre nordiche alle zone costiere, fino alle inospitali e fredde terre polari ricoperti da ghiacci perenni.

Essendo l'acqua presente in tutti questi ambienti, abbiamo molte occasioni per venire in contatto con essa e trovarsi a dover gestire situazioni di emergenza, per salvare una persona in difficoltà o per salvare noi stessi.

Perché dovrebbe succederci un'emergenza in acqua?

Sono tante le situazioni in cui potremmo combattere per sopravvivere ad un

emergenza in acqua, praticando attività outdoor, sport all'aperto, sport acquatici, dove si può essere più o meno preparati ad affrontare un'emergenza in acqua, ma potrebbe anche capitare di ritrovarsi in acqua, durante una piena improvvisa, un'onda che ci trascina in mare, l'auto che uscendo di strada finisce nelle buie acque di

un lago o di un fiume, la barca su cui stavamo facendo una gita si ribalta o naufraga a causa di una tempesta improvvisa, mentre camminiamo sopra un lago ghiacciato, ci ritroviamo in acqua improvvisamente, ma anche per trarre in salvo un familiare, un amico o una persona in difficoltà, insomma sono tante le probabilità di dover affrontare una delle situazioni di sopravvivenza più dure ed impegnative sia mentalmente che fisicamente, salvare o salvarsi dall'annegamento.

Che cosa potremmo fare se ci capitasse?

Come dovremmo comportarci?

Quali sono le strategie da mettere in atto e i requisiti per poter sopravvivere?

Prima di dare una risposta a queste domande, dobbiamo chiederci, se siamo o no preparati ad una situazione così estrema.

L'acqua non è il nostro ambiente naturale, anzi è considerato un ambiente biologicamente ostile alla vita umana.

Da migliaia d'anni, l'uomo, vive a stretto contatto con essa, dalla preistoria, attraverso varie epoche, fino ai giorni nostri.

Molte tra le più grandi civiltà si sono sviluppate ed evolute in prossimità di fiumi, laghi o in mari.

Basti pensare alla civiltà babilonese, sviluppatasi fra il Tigri e l'Eufrate, i persiani, gli egizi lungo il Nilo, i fenici, greci e i romani con i loro bireme e trireme navigavano e combattevano nelle acque del mediterraneo, i vichinghi che con i loro drakkar solcavano mari burrascosi e freddi, le civiltà precolombiane, incas, aztechi, maya, toltechi e moltissimi altri hanno usufruito dell'acqua per un fabbisogno fisiologico, (senza acqua non ci sarebbe vita così come la conosciamo), per coltivare la terra, allevare bestiame, pescare, commerciare con altre civiltà conoscere altre culture e conquistare nuove terre.

L'uomo, pur avendo imparato a navigare, nuotare e andare sott'acqua rimane sempre un mammifero, fortemente legato all'ambiente terrestre, per cui affrontare onde, correnti, acque fredde, può costituire un grosso problema non facile da risolvere e gestire.

Saper rimanere a galla o ancora meglio saper nuotare, è uno dei requisiti fondamentali per poter sopravvivere in acqua.

Il galleggiamento

Il corpo umano galleggia, grazie ad un principio chiamato di Archimede che dice “un corpo immerso in un fluido, riceve una spinta dal basso verso l’alto, pari al peso del liquido spostato” viene chiamata anche spinta idrostatica.

Esistono due tipi di galleggiamento, statico e dinamico.

Prendendo in esame il primo, quando un corpo è immerso nell’acqua, viene sottoposto a due forze contrapposte, la forza peso, che spinge il corpo verso il basso e la spinta di Archimede che tende verso l’alto.

La lotta fra queste due forze, fa sì che il corpo galleggi oppure no.

Se la spinta idrostatica è maggiore del peso, il corpo sarà spinto verso l’alto (assetto positivo) se il peso è maggiore il corpo affonda (assetto negativo).

Il corpo umano è costituito dal 60-70% d’acqua, quindi la sua densità è simile all’acqua in cui è immerso, per questo la tendenza è quella di rimanere in equilibrio.

Ogni individuo è costituito in modo differente, quindi la densità media dipenderà dalla nostra costituzione, un corpo grasso avrà una galleggiabilità migliore di un corpo muscoloso, che a sua volta galleggerà meglio di uno magro.

In mare si galleggia meglio, perché la densità dell’acqua salata è maggiore dell’acqua dolce, per cui risulterà maggiore la spinta idrostatica.

Il galleggiamento dinamico, a differenza di quello statico, presuppone che un oggetto, avente una certa forma e che viaggi ad una determinata velocità attraverso un fluido come l’acqua o l’aria, viene sottoposto a due forze, chiamate portanza e resistenza.

La portanza agisce verticalmente e la resistenza orizzontalmente, questo è il principio per cui gli aerei volano.

Durante il nuoto, il nostro corpo genera portanza verso l’alto, che ne aumenta il galleggiamento, questo è il motivo per cui, più si nuota velocemente più si è sorretti verso l’alto, viceversa se nuotiamo più lentamente, si farà più fatica a galleggiare, impiegando molte più energie, per sostenerci verso l’alto.

Se stiamo nuotando per raggiungere una riva, una barca o l’argine di un fiume, in

una situazione di sopravvivenza, dovremo assumere una posizione che ci fornisca quel poco di portanza per avere un buon galleggiamento, facendoci sprecare poche energie e minimizzare la resistenza dell'acqua.

Ovviamente in un mare mosso, un fiume impetuoso o in un torrente, sarà necessario mantenere la calma per non farci sopraffare dal panico, il nostro peggior nemico, perché sarà molto più faticoso raggiungere la salvezza, quindi la motivazione per sopravvivere dev'essere molto forte.

Altri due sono gli attributi importanti per far fronte ad un'emergenza in acqua, la preparazione fisica e la preparazione psicologica.

Preparazione Fisica e Psicologica

La preparazione fisica, è un requisito molto importante, in quanto prepara il nostro corpo, a resistere alla fatica del nuoto, in condizioni avverse come forti correnti, mare mosso con onde alte, fiumi e torrenti, ci abitua al dolore muscolare di uno sforzo prolungato ed in ultimo una buona forma fisica ci aiuta ad avere più sicurezza nelle nostre capacità.

Un fisico allenato, sarà più preparato anche per salvare vittime di incidenti in acqua, per issarlo a bordo di una barca, su un molo o per trasportarlo nel tragitto dall'acqua alla riva nuotando.

Molte sono le metodologie di allenamento per sviluppare e mantenere una buona condizione fisica e cardiocircolatoria, ricordandoci che il cuore di una persona allenata, avrà pareti più spesse e pomperà più sangue e quindi ossigeno ai muscoli che svilupperanno più forza e resistenza.

Sport come nuoto, corsa, ciclismo, trekking, canoa e tutti gli sport che richiedono sforzi molto intensi o prolungati, ma anche pesistica, allenamento funzionale, lavoro fatto a circuiti con pesi, arti marziali e sport da combattimento sviluppano molta resistenza fisica e mentale.

La preparazione psicologica, è un altro requisito fondamentale per moltissimi sport, soprattutto quelli estremi, ma anche per operatori di forze speciali, operatori della guardia costiera, sommozzatori, alpinisti e per molti altri lavori pericolosi ed in situazioni dove la sopravvivenza, dipende dalla nostra capacità di rimanere lucidi e concentrati sui compiti che ci aspettano e per non farci sopraffare dall'ansia o ancora peggio dal panico.

La testa ed il nostro modo di pensare, possono fare la differenza tra la vita e la morte.

La ripetizione delle tecniche di salvataggio, la conoscenza sulle competenze da

svolgere, una buona preparazione alle emergenze in acqua e fuori, le tecniche di primo soccorso e la pianificazione dettagliata di un'escursione, una gita, sport estremo o missione, faranno in modo di essere preparati agli imprevisti e alle situazioni di pericolo, aiutandoci a ragionare sul problema per risolverlo nel più breve tempo possibile ed in modo appropriato.

La conoscenza e la ripetizione del gesto ci darà molta più sicurezza nei delicati e difficili compiti da svolgere per salvarci o per salvare una vita.

Analizziamo ora tutte quelle emozioni che possono mettere in serio pericolo la nostra sopravvivenza in situazioni critiche:

Stress fisico e psicologico

Paura

Ansia

Panico

Non vi è alcun dubbio, che questi fattori, incidano profondamente in modo positivo o negativo sulle azioni umane, in qualunque ambito.

Sapere riconoscere i sintomi ed i segni e imparare a gestirli è un requisito molto importante per la sopravvivenza.

Stress

Come abbiamo già detto, l'acqua non è il nostro elemento naturale, per cui il solo essere immersi o circondati da essa può essere un fattore di stress.

Lo stress è una sensazione di disagio ed inquietudine a stimoli esterni, a livello conscio ed inconscio.

Questa sensazione, provoca una reazione nel nostro cervello, innescando una serie di reazioni psicologiche e fisiche, che ci preparano a fronteggiare eventuali pericoli.

Una di queste, la più importante è la produzione di adrenalina, che serve principalmente per aumentare i nostri livelli di attenzione e prestazione.

Un livello basso di stress, può servire per avere risultati migliori, ma se aumenta, può portare alla perdita di controllo della situazione, far decadere la capacità di analisi, aumentare la possibilità di commettere errori e non riuscendo ad analizzare lucidamente ciò che sta succedendo, può amplificare le conseguenze negative facendoci comportare in modo irrazionale, e può trasformarsi in panico.

Lo stress può essere fisico o psicologico.

Onde alte, correnti, il freddo, scarsa acquaticità, l'essere immersi in un liquido, l'assenza di peso, portano ad un o stress fisico.

Temere il pericolo, essere incerti su cosa ci aspetta, dover pensare e fare troppe cose insieme, portano ad uno stress psicologico.

Anche se è impossibile eliminarlo completamente, si può imparare a riconoscerlo ed a gestirlo sia sulla propria persona sia sulla vittima di un incidente in acqua.

Per imparare a gestire lo stress e la paura, ci sono quattro passaggi fondamentali e molto importanti, che se appresi a fondo, faranno in modo che una situazione d'emergenza, possa essere risolta senza sfociare nel panico.

Fermati

Respira lentamente e profondamente

Pensa

Agisci

Alcuni segni e sintomi dello stress sono:

Segni:

Mangiarsi le unghie, mordersi le labbra, irritabilità e irascibilità, occhi spalancati e pupille dilatate, introversione, emettere aria tutta in una volta e continuamente, atteggiamento sprezzante verso il pericolo, eccessiva parlantina, dimenticare molte cose, giocherellare con oggetti, etc. etc.

Sintomi:

Senso di affaticamento, crampi, emicrania, dolori muscolari, insonnia, sensazione di malessere generale, palpitazioni, tachicardia, irritabilità, irascibilità, bruciori allo stomaco, disturbi gastrointestinali, difficoltà a completare alcuni compiti, indecisione, affanno, sensazione di inadeguatezza ai compiti richiesti, piccole amnesie, innalzamento della pressione arteriosa, incapacità di agire con coordinazione, etc. etc.

Paura

La paura è un'emozione intensa, che deriva da un pericolo reale o immaginario. È una delle emozioni primarie, presente sia negli uomini che negli animali. La paura, è importante per la sopravvivenza ed ha accompagnato l'uomo nella sua evoluzione, aiutandolo a riconoscere situazioni pericolose, per la propria incolumità. La paura è dominata dall'istinto, ed è accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e dalle funzioni fisiologiche atte alla difesa, ha diversi gradi di intensità fra cui timore, ansia, panico e terrore.

Ansia

Come la paura l'ansia si manifesta, per una causa reale o immaginaria.

Reale può essere un pericolo effettivo o potenziale, mentre immaginaria è la percezione di una situazione senza pericolo reale.

L'ansia è una sensazione di apprensione e timore, che può manifestarsi in modo eccessivo, rispetto alla situazione reale, ed ha la funzione di metterci in allarme di fronte ad un pericolo, per aumentare la nostra capacità di sopravvivenza, e ci ha permesso di sopravvivere in ambienti ostili.

Uno stato di ansia leggero, può essere utile per aumentare il nostro grado di allerta, consentendoci una prestazione migliore, di chi è completamente rilassato perché saremo più motivati e concentrati.

Un livello d'ansia eccessivo però, farà concentrare su se stessi e le proprie paure, distogliendoci dall'obiettivo da raggiungere.

In sopravvivenza un livello d'ansia medio basso, può essere d'aiuto per mantenere la concentrazione ed essere più cauti e prudenti, al contrario, troppa ansia farà l'effetto opposto, cioè può paralizzarti di fronte alla paura o ad un pericolo, spostando la nostra attenzione, sugli aspetti terrorizzanti e trascurando le precauzioni fondamentali.

Solo l'addestramento e la ripetizione pratica e mentale delle tecniche apprese a fondo, faranno reagire in modo positivo ed automatico, anche in condizioni di stress e ansia.

Segni e Sintomi dell'ansia:

Segni:

Irritabilità o distrazione, tensione muscolare, respiro rapido, costrizione alle articolazioni, parlantina eccessiva, mutismo, comportamento troppo prudente.

Sintomi:

Respiro veloce e profondo, battito cardiaco accelerato, vasocostrizione venosa periferica, mancanza di salivazione, aumento della sudorazione, aumento della pressione arteriosa, cute fredda e sudata.

Panico

L'ultima emozione che andiamo ad analizzare è il panico, un nemico subdolo e pericoloso per la nostra sopravvivenza.

Il panico, si può descrivere, come una paura intensa, provocata da un pericolo reale o che può sorgere in modo spontaneo anche senza la presenza di un vero pericolo, portando alla perdita totale di autocontrollo.

Quando si verifica una situazione di panico, il pensiero razionale subisce un arresto, causando nella persona colpita un'azione immediata (panico attivo) o a rimanere completamente bloccati (panico passivo), interrompendo i pensieri razionali ed i movimenti finalizzati, facendo aumentare in modo esponenziale il pericolo per la nostra sopravvivenza.

L'attacco di panico può colpire tutti, da persone addestrate a professionisti, come già sottolineato in precedenza, bisogna affidarsi al proprio addestramento, esercitandosi spesso sulle possibili emergenze, non andare oltre le proprie capacità fisiche e competenze, allenarsi mentalmente sul cosa fare e come comportarsi in situazioni d'emergenza per abituarsi ad una reazione razionale sotto stress.

Segni e Sintomi del panico:

Segni:

Occhi sbarrati, irritabilità, movimenti rapidi confusi e scoordinati, iperventilazione, comportamenti ripetitivi, fissazioni.

Sintomi:

Palpitazioni, difficoltà respiratorie, pupille dilatate, disturbi oculari, stordimento e vertigini, stimolo alla tosse, formicolii, sensazione di calore o freddo, tremolii, sensazione di perdita di controllo, sincope, palpitazioni, forte sudorazione, dolore toracico.

Ipotermia

Uno dei problemi più gravi, che possono presentarsi in acqua, è l'ipotermia.

Il nostro corpo per poter funzionare al meglio deve mantenere una temperatura intorno ai 37° centigradi.

Il sistema di termoregolazione mantiene costante questa temperatura, soprattutto per gli organi vitali come cervello, cuore e reni .

Al di sotto di questa temperatura cioè quando il corpo non riesce a produrre abbastanza calore, si parla di ipotermia.

Sono tre i livelli di ipotermia:

Lieve: quando la temperatura corporea è compresa fra i 35°C ed i 32°C

Moderata: quando la temperatura scende fra i 32°C ed i 28°C

Grave: quando scende al di sotto dei 28°C

In acqua, la dispersione di calore è 26 volte maggiore rispetto ad un corpo esposto all'aria, questo dipende dalle capacità termiche dall'acqua e dalla sua capacità di sottrarre calore.

I tempi di sopravvivenza in acqua dipendono da diversi fattori, la temperatura dell'acqua (più è fredda, meno saranno le probabilità di sopravvivere), ai tempi in cui il corpo resterà in acqua, dall'età, dal sesso e dal tipo di vestiario (il corpo umano non è in grado di immagazzinare il calore).

Non appena un corpo umano viene a trovarsi in acqua fredda , si avrà uno shock termico, che si manifesterà subito con l'accelerazione del battito cardiaco, iperventilazione e se no si esce in tempi brevi dall'acqua può sopraggiungere un attacco cardiaco e la morte.

Se si soccorre una persona colpita da ipotermia, bisogna portarla in un luogo asciutto e riparato dal vento, se non abbiamo un riparo o siamo sulla neve, bisogna

isolarlo il più possibile dal terreno freddo, con coperte o rami di conifere, accendere un fuoco, ma non mettere la vittima troppo vicina per non provocare danni a causa di un riscaldamento repentino, togliere i vestiti bagnati, coprire con coperte o coperta termica, se ne abbiamo la possibilità possiamo immergere il suo corpo in acqua calda ad una temperatura max 32°C, possiamo somministrare bevande calde solo dopo alcune ore, perché in caso contrario potrebbe non riuscire a deglutire bene o subire un riscaldamento troppo veloce evitare bevande alcoliche (l'alcol è un vasodilatatore e aumenta la dispersione di calore corporeo), riscaldare gradatamente con massaggi e panni caldi, continuare a controllare i parametri vitali, se la persona è grave o in arresto cardiocircolatorio chiamare immediatamente i soccorsi (se possibile) o chiamare aiuto ed iniziare (solo se conoscono) le manovre R.C.P. (rianimazione cardio polmonare).

L'annegamento

L'annegamento o il pre annegamento, è una condizione molto grave e pericolosa per la sopravvivenza.

Accade, quando il corpo umano, rimane immerso forzatamente sott'acqua e per questo non riesce a respirare.

La diminuzione del livello d'ossigeno nel sangue causa l'ipossia, che ha come conseguenza il danneggiamento di cervello e polmoni.

Durante l'annegamento, l'organismo attua delle misure protettive, per impedire l'entrata d'acqua nelle vie respiratorie, chiudendo l'epiglottide e contraendo la sua muscolatura.

Questo processo impedisce la respirazione, che ha come conseguenza la mancanza di ossigeno e l'accumulo di anidride carbonica nel sangue.

Il nostro corpo o meglio il suo centro respiratorio, interpreta questo meccanismo come la necessità di introdurre nuova aria e nel momento in cui la bocca si apre e si è semisommersi o sommersi, l'acqua inspirata invaderà le vie aeree e l'apparato digestivo.

Più acqua entrerà nei polmoni, più grave sarà l'insufficienza respiratoria.

La vittima cosciente, inizierà a tossire, faticerà a respirare ed accuserà un dolore toracico.

Nei casi più gravi diventerà cianotico, la tosse produrrà schiuma anche mista a sangue.

Procedure di soccorso in caso di annegamento con arresto cardiocircolatorio

Se il paziente (una persona che è già stata estratta dall'acqua e sta ricevendo le prime cure in un luogo sicuro) ha perso conoscenza, bisogna controllare immediatamente che respiri e che sia presente il battito cardiaco con la manovra

chiamata g.a.s. (guardo ascolto sento) in caso negativo bisogna attivare i soccorsi ed attuare le procedure R.C.P. (rianimazione cardiopolmonare).

Se vediamo una vittima, (una persona che deve essere ancora soccorsa ed estratta dall'acqua e portata in un luogo sicuro) di un incidente in acqua, dobbiamo raggiungerla a nuoto o con un natante (se a disposizione) per poter prestare soccorso.

Bisogna valutare lo stato di coscienza, chiamandola e battendo sulla sua spalla se possibile, cercando di capire come la vittima è finita in acqua e se potrebbe avere traumi da caduta o lesioni spinali.

Se incosciente ed ha la faccia rivolta in acqua, girarla per impedire l'entrata d'acqua nelle vie aeree, guardare e sentire se respira, il battito cardiaco in acqua è molto difficile da valutare a causa delle onde e sarebbe impossibile praticare le compressioni toraciche senza una base solida su cui appoggiare il paziente, le ventilazioni si praticheranno ugualmente, perché anche se non respira potrebbe comunque esserci battito anche debole e non essere ancora in arresto cardiaco. Se non c'è attività respiratoria, posizionarsi al fianco della vittima, facendo passare il braccio destro tra il suo braccio ed il costato per reggere con la mano destra il collo e nuotando lateralmente.

Iniziare le ventilazioni 1 ogni 5 secondi, con la tecnica detta "bocca a bocca" o "bocca naso", stando attenti a non fare entrare acqua nelle vie respiratorie e cercando di portare la vittima fuori dall'acqua il più velocemente possibile, per eseguire le compressioni toraciche (se il battito non è presente), prima dell'uscita dall'acqua eseguire 2 ventilazioni poi interrompere per il trasporto, e ricominciare immediatamente una volta al sicuro.

Se siamo al mare o lago e siamo lontani da un punto di uscita, oppure troppo stanchi per nuotare fino a riva, possiamo attirare l'attenzione di una barca di passaggio o di soccorso, continuando a ventilare la vittima.

Una volta usciti, attivare subito se possibile il servizio medico di emergenza, o farlo attivare da qualcuno vicino a noi per non interrompere le manovre di rianimazione.

Per la vittima di annegamento in arresto cardiocircolatorio, si comincia con 5 ventilazioni, per continuare con 30 compressioni toraciche e 2 ventilazioni.

Se a disposizione e si è abilitati al suo utilizzo, si può somministrare ossigeno normobarico con valvola a domanda (se cosciente) o a flusso continuo (se incosciente), in questo caso continuando con le compressioni toraciche.

Anche se la vittima è cosciente, bisogna attivare i soccorsi in quanto potrebbe perdere conoscenza o andare in arresto cardiocircolatorio a causa dei danni subiti dai polmoni, anche a distanza di 24h.

In una condizione di ipotermia in caso di annegamento, causerà un rallentamento del metabolismo cerebrale, che può garantire la sopravvivenza del paziente anche dopo una rianimazione prolungata.

Per questa ragione, bisogna evitare di interrompere le manovre r.c.p. troppo presto. Se la persona, è priva di conoscenza ma respira in modo regolare, metterla in posizione laterale di sicurezza ed allertare i soccorsi.

Mare e lago

Sono molte, le possibilità di avere un'emergenza in acqua, in questi due tipi di ambienti così diversi, ma ugualmente splendidi e pericolosi.

Possiamo cadere in acqua dalla barca o una nave, su cui stavamo passando una bellissima giornata o una settimana di crociera, cadendo da un molo o dagli scogli, mentre stavamo facendo un bagno e le onde e le correnti ci spingono al largo, durante una battuta di pesca, mentre facevamo un'immersione e ci siamo ritrovati divisi dal gruppo, e la corrente ci ha spinto lontani dalla barca o dalla riva, o peggio come già accaduto siamo stati dimenticati lontani dalla costa soli e con addosso la nostra attrezzatura subacquea, fino ad arrivare al vero e proprio naufragio, con l'affondamento dalla barca o della nave su cui eravamo.

Una delle prime regole della sopravvivenza in acqua, che sia mare, lago o fiume, è quella di non farsi prendere dal panico, cercando di rimanere lucidi, per riuscire a trovare una o più soluzioni e riuscire così a salvarsi la vita.

Ovviamente, c'è molta differenza tra questi tipi di emergenze, alcune sono molto più critiche di altre e salvarsi dipenderà da molti fattori e variabili come, temperatura dell'acqua, mare mosso, distanza dalla riva o dalla costa, attrezzatura di salvataggio o di galleggiamento, possibilità di avvisare i mezzi di soccorso e ritrovamento da parte degli stessi in tempi brevi, resistenza alla fatica ed alla solitudine, forte motivazione alla sopravvivenza, saper nuotare e stare a galla, sono solo alcuni dei problemi che dovremmo affrontare e degli attributi che dovremmo avere per sopravvivere.

Le emergenze in mare, possono succedere da riva, come ad esempio facendo una nuotata e la corrente di ritorno o risacca mi porta al largo, oppure stare sugli scogli ed essere travolti da un'onda.

Le correnti, sono come dei fiumi sottomarini molto veloci, che si formano nelle acque in prossimità delle coste o rive sabbiose argini e moli.

Per riconoscerli, bisogna prestare attenzione ad alcuni indizi, onde che si frangono in modo irregolare, acqua liscia e ondulata, rispetto a quella circostante, detriti alghe che si muovono verso il largo.

In questa situazione, non si deve nuotare contro la corrente, si rischierebbe di stancarsi ed esaurire le forze rischiando di non riuscire più a stare a galla ed annegare.

Si deve nuotare paralleli alla costa e se non si riesce a uscire dalla corrente, ci si può sdraiare sulla schiena facendo il morto, per farsi trasportare, per riprendere un po' le energie.

Appena possibile riprendere a nuotare sempre paralleli alla costa trovando un punto di stanca per uscire, se non si riesce con le proprie forze cercare di attirare l'attenzione di qualcuno sulla riva.

Nel secondo caso, un'onda vi travolge sugli scogli mentre stavate osservando il mare o pescando.

La cosa da evitare, è quella di scappare dall'onda, per non correre il rischio di essere spinti sugli scogli ferirsi in modo grave o riportare traumi alle ossa ed alla testa, con conseguenza di perdita di conoscenza ed annegamento.

Bisogna invece, trovare un punto a cui aggrapparsi in modo saldo e muoversi solo quando l'onda ha refluito verso la direzione da cui è arrivata.

Evitare di camminare vicino a riva, sui moli o scogli durante le burrasche, per non esporsi a questo tipo di incidenti.

Altra cosa, è naufragare in alto mare e ritrovarsi su una zattera o scialuppa di salvataggio, oppure in balia delle onde e del mare freddo.

Nel primo caso, le probabilità di sopravvivere saranno molto più alte, nel secondo caso scarse o quasi nulle.

Ritrovarsi in acqua improvvisamente, mette a rischio di svenimento con pericolo di annegamento a causa dello shock termico, indotto dalla differenza di temperatura dell'aria a quella più fredda dell'acqua.

La dispersione di calore, come già detto è molto più rapida in acqua rispetto all'aria, ed almeno che di essere tratti in salvo o portati su una scialuppa, la morte per ipotermia grave, avverrà entro poco tempo.

Se la caduta in acqua avviene da un'altezza di 5 metri o più si possono avere traumi anche gravi a ossa e polmoni.

Se si cade in acqua da una barca di grosse dimensioni, la prima cosa da fare è attirare l'attenzione delle persone presenti a bordo, sbracciandosi ed urlando, se non si viene notati, bisogna smettere per conservare le energie, sperando che la nostra assenza venga notata in breve tempo, perché rimanere a galla è molto faticoso, e se non si viene recuperati immediatamente le possibilità di sopravvivere caleranno drasticamente.

Per quanto riguarda la subacquea, bisogna assumere un assetto positivo sganciando la zavorra (pesi) e gonfiando il g.a.v. (giubbotto ad assetto variabile) e se si hanno a disposizione, gonfiare il pedagno (un pallone lungo e di colore fosforescente obbligatorio in molte nazioni ed in alcune immersioni tipo in corrente) che restando sollevato sulle onde è visibile da notevoli distanze, o utilizzare fischietti d'emergenza o trombe ad aria, collegate alla frusta di bassa pressione del gav sperando anche in questo caso di essere avvistati quanto prima.

Se abbastanza vicino alla costa o ad un'isola, possiamo cercare di raggiungerla nuotando, in caso di correnti forti nuotare paralleli alla costa, riposandosi di tanto in tanto, e tentare dove la corrente è meno forte.

Naufragare, e ritrovarsi su una zattera o scialuppa di salvataggio, aumenta notevolmente le possibilità di sopravvivere.

Le moderne scialuppe di salvataggio, sono dotate di diverse attrezzature per garantire la sopravvivenza dei naufraghi e la possibilità di essere ritrovati in tempi brevi, come trasmettitori g.p.s., radio, bussola, razzi di segnalazione, trombe ad aria compressa, kit di sopravvivenza, distillatori solari, lenze per pescare, cibo acqua ecc. ecc.

Non sono pochi i naufraghi che sono riusciti a sopravvivere per settimane o addirittura mesi su una zattera o scialuppa di salvataggio.

Ambrogio Fogar, lo racconta nel suo libro autobiografico "la zattera".

Era il 1978 al largo delle isole Falkland, (Malvine per gli argentini) quando a causa di uno scontro con alcune orche, la barca su cui navigava insieme al suo amico Mauro Mancini affonda in brevissimo tempo.

Riescono a portare a bordo della zattera di salvataggio autogonfiabile, solo un po' di zucchero, un pezzo di pancetta e due cormorani uccisi a colpi di remi.

Passeranno 74 lunghi giorni in balia dell'oceano, nutrendosi del poco pesce pescato, di molluschi attaccati alla chiglia della zattera e poca acqua.

Verranno avvistati e recuperati da un mercantile greco, in condizioni disperate, fortemente disidratati e malnutriti.

Mauro Mancini purtroppo non ce la farà e morirà due giorni dopo per una polmonite.

Ambrogio Fogar sopravvivrà a questa tragica avventura, che lo segnerà per tutta la

vita.

Negli anni '50 Alain Bombard , un medico francese, aveva teorizzato per primo, che l'uomo, avrebbe potuto sopravvivere in mare, in condizioni avverse ed in mancanza di cibo e acqua.

Secondo i suoi studi, la maggior parte dei naufraghi, morivano più per la paura e lo shock di rimanere in mezzo all'Oceano, abbandonati e mai ritrovati, che dal mare stesso e sosteneva (a ragione), che un atteggiamento positivo, unito alla volontà di sopravvivere, avrebbero fatto la differenza fra vivere o morire.

Per dimostrare questa sua teoria, decide di fare un esperimento attraversando l'Oceano Atlantico a bordo di un gommone zodiac.

Senza cibo ne acqua e dotato solo di lenza per pescare, reti per catturare il plancton di superficie ed un sestante, percorre in solitaria 4400km, dalle isole Canarie alle isole Barbados, mangiando pesce e bevendo il succo ottenuto spremendo i pesci. Secondo la sua esperienza, i pesci contengono molti liquidi non salati e se spremuti anche con un semplice schiacciapate, danno un liquido potabile, che può soddisfare il fabbisogno idrico di un naufrago.

Molti, sono scettici su quanto sostenuto da Bombard, in quanto i pesci contengono molte proteine, che hanno bisogno di grandi quantità di acqua per essere digerite, inducendo il corpo ad eliminare i rifiuti tramite urine che aumenta la perdita di liquidi.

Bombard, sosteneva anche, che si può bere acqua di mare in piccole dosi, ma bisogna farlo fin da subito, quando il corpo ed i reni non sono ancora debilitati. Oggi, gli studi fatti, sconsigliano la pratica di bere acqua di mare in casi come questi, perché potrebbe provocare gravi conseguenze in tempi brevi.

Molte però, sono le testimonianze di naufraghi sopravvissuti bevendo acqua di mare, forse questa opzione non è completamente da escludere e sarebbe da approfondire, con testimonianze di chi è sopravvissuto con questo sistema.

Il sole, il vento e la salsedine aumentano di molto la disidratazione.

Un uomo, in condizioni normali, ha bisogno di 2-3 litri al giorno per mantenere una buona idratazione, che salgono a 5-8 litri in condizioni di caldo o umido.

In una condizione così dura, bisognerebbe bere almeno 1 litro di acqua al giorno, senza acqua non potremmo resistere più di 2 giorni, diventa essenziale quindi riuscire a trovarla.

Una regola fondamentale è rimanere all'ombra per non sudare, e riposarsi il più possibile per non sprecare energie.

Ci sono diversi modi per riuscire a procurarsi acqua potabile in mare, il più semplice è quella di raccogliere acqua piovana.

In mare, specialmente nei mari tropicali, piove forte e si può raccogliere l'acqua con

teli di plastica, teli impermeabili o un qualsiasi contenitore in cui si potrà anche conservare.

Le moderne zattere di salvataggio, sono fornite di teli per ripararsi dal sole con piccole grondaie, per la raccolta di acqua piovana.

Nei giorni di nebbia o di notte si può raccogliere la rugiada con stracci fazzoletti o indumenti.

Altri modi sono, il distillatore solare che produce acqua potabile attraverso evaporazione, solitamente questo utile attrezzo è presente sulle zattere o scialuppe di salvataggio ed è da usarsi quando non si riesce a procurarsi acqua in altri modi. Il distillatore solare si può anche costruire, utilizzando un recipiente dove mettere l'acqua salata, ed un telo di plastica dove si raccoglierà la condensa, che sarà priva di sale.

Un altro metodo, è quello di utilizzare un fornello a gas o alcol, per far bollire un recipiente pieno d'acqua e ricoperto con un telo su cui si raccoglierà il vapore che si potrà spremere in un bicchiere o succhiare direttamente dallo straccio.

In mezzo al mare, su una zattera, esistono altre due condizioni che possono, rappresentare un pericolo anche mortale, sono i colpi di sole e di calore.

Il colpo di sole, è dovuto all'azione diretta del sole sulla testa.

Il colpo di calore, avviene quando il corpo non riesce più a raffreddarsi tramite la sudorazione a causa dell'umidità o per un ambiente poco ventilato.

In questi casi per prevenirli, bisogna proteggersi dai raggi del sole con vestiti e cappello o un telo che faccia ombra, bagnare spesso i vestiti aiuta a rimanere più freschi ed a non sudare.

Le procedure di primo soccorso per colpo di sole: portare in ambiente fresco e all'ombra, far bere acqua e sale se è cosciente, fase iniziale (rossore) posizione semiseduta, fase avanzata (pallore) posizione anti shock, spugnature fresche evitando bruschi raffreddamenti, se incosciente posizione laterale di sicurezza a gambe sollevate.

Per colpo di calore: portare in ambiente fresco e ventilato, raffreddare con impacchi freschi, se è rosso in viso posizione semiseduta, se è cosciente far bere acqua e sale, in fase avanzate posizione laterale di sicurezza.

Soccorso in acqua

Soccorrere una vittima di un incidente in acqua, non è semplice e può addirittura risultare pericoloso, per la nostra incolumità.

Come già accennato, bisogna essere preparati e conoscere le varie tecniche di salvataggio (approccio, assistenza, trasporto ed uscita dall'acqua) per aiutare una

persona, vittima di un incidente in acqua.

Prima di tutto, si deve valutare, se esistono le condizioni di sicurezza per agire, valutando le condizioni meteomarine e la preparazione fisica, psicologica e la presenza di attrezzature per salvataggio.

Agire sempre in modo da non mettersi mai in pericolo.

Valutare le condizioni della persona da salvare, che potrebbe essere solo esausta, in panico o priva di coscienza.

Per ognuna di queste 3 opzioni ci sono metodi ed approcci differenti, che andremo ad analizzare singolarmente.

Soccorrere senza entrare in acqua

Per trarre in salvo, una persona, vittima di un incidente in acqua ed in pericolo di annegamento, l'entrata in acqua, dev'essere lasciata come ultima opzione e se le condizioni lo permettono, agire dalla riva o dalla barca.

Agendo in modo avventato potremmo entrare in acqua senza valutare le condizioni meteomarine, privi delle energie necessarie per sostenere uno sforzo prolungato e senza una adeguata galleggiabilità.

Se la persona è molto vicina, porgerle il braccio, stando attenti ad essere in una posizione di sicurezza tenendosi ad una struttura solida, per evitare di essere trascinati in acqua.

Se è leggermente più lontano, fuori dalla portata di braccio possiamo colmare la distanza, offrendo un oggetto lungo (remo, mezzo marinaio, un ramo) in questo caso se tira troppo forte, rischiando di trascinarci in acqua, possiamo lasciare l'oggetto.

Anche in questo caso, assicurarsi con l'altro braccio ad un sostegno sicuro, in grado di reggere il nostro peso, ed anche quello della persona che stiamo tirando.

Se la persona da salvare, è più lontano possiamo trovare a riva o sulla barca (se siamo in barca) oggetti galleggianti che possiamo tirare nella sua direzione (giubbetti di salvataggio, boe, salvagenti, materassini ecc. ecc.).

Se possibile e la troviamo nelle vicinanze, possiamo legare una cima all'oggetto da lanciare, in modo che sia possibile, recuperare e rilanciarlo se sbagliamo il lancio e possiamo trascinare la persona aggrappata all'oggetto.

Un'altra opzione, se a disposizione, possiamo raggiungere la persona con una barca o un gommone, per poterlo issare a bordo.

Soccorrere entrando in acqua

Come ultima risorsa, possiamo tuffarci e nuotare verso la persona da salvare, valutando bene la situazione e mettendo in atto tutte le precauzioni, per non metterci in pericolo.

Abbiamo già visto, le procedure da utilizzare in caso di salvataggio, su una persona priva di coscienza ed in arresto cardiocircolatorio e le manovre di primo soccorso. Soccorrere una persona esausta o peggio in panico, richiede un approccio differente e tecniche specifiche.

Se possibile, potrebbe essere d'aiuto, portare un oggetto per garantire il galleggiamento, alla persona una volta arrivati vicini.

Mentre nuotiamo verso la persona da trarre in salvo, non dobbiamo mai perderla di vista.

Non è sempre un compito facile, le onde potrebbero coprirci la visuale.

Nuotiamo tenendo la testa fuori dall'acqua, in modo da tenere la direzione di nuoto verso la persona, controllare che non vada sott'acqua e valutare il suo stato d'animo. Possiamo chiedere, ad una persona a riva o in barca, di mantenere lo sguardo fisso sulla vittima, in modo che se la perdiamo noi, avremo comunque indicazioni precise da seguire.

Se abbiamo a disposizione maschera, aeratore, pinne, ed un coltello indossarle prima di entrare in acqua.

Aiuteranno ad avere una visibilità migliore (anche nel caso la vittima vada sott'acqua), respirare meglio ed a nuotare più velocemente, anche in acque agitate. Aiutare una persona esausta, è molto differente che salvare una persona in panico. Una persona esausta, sarà disposta a collaborare e trasportarla sarà più semplice, al contrario una persona in panico, può mettere in pericolo la vita del soccorritore. Nell'avvicinarsi alla persona da salvare valutare la sua condizione, chiedendo di calmarsi e che siamo disposti e pronti ad aiutarla.

Se abbiamo un salvagente, o una tavoletta, la utilizzeremo per garantire il suo galleggiamento e trasportarla verso riva.

Se non abbiamo galleggianti a disposizione, possiamo fare appoggiare le sue mani sulle nostre spalle, mentre la persona è supina e noi nuoteremo a rana sempre mantenendo lo sguardo sul suo viso, così da poterla rassicurare durante il trasporto. Sempre partendo da una posizione supina della persona, la si può spingere dalle gambe, nuotando a rana, anche in questo caso, possiamo vigilare sulla persona durante il trasporto, e mantenere la direzione nuotando verso riva.

Se la persona è in panico, la modalità di avvicinamento, deve essere più prudente. Bisogna fermarsi fuori dalla sua portata, con le gambe rivolte verso la vittima, in modo da potersi allontanare se si avvicina in modo repentino, e cercasse di aggrapparsi a noi.

Cercare di calmarla e valutare che la vittima, non sia molto più pesante e grossa di noi, altrimenti potrebbe sopraffarci.

Ci sono diversi modi, per liberarsi da una presa della persona nei nostri confronti. Spingerla verso l'alto appoggiando le nostre mani sul suo petto ed allontanandoci nuotando nella direzione opposta, o andando sott'acqua per poi riemergere alle sue spalle.

Quest'ultima tecnica, è molto valida, perché sott'acqua è l'ultimo posto dove vorrebbe andare, la persona da salvare.

Se abbiamo un galleggiante, porgerlo alla persona per garantire il galleggiamento, molto spesso una volta che hanno qualcosa che le faccia sentire al sicuro, le persone si tranquillizzano e sono disposte a farsi aiutare.

Se non abbiamo niente a disposizione, dobbiamo prepararci a salvarla trasportandola, verso riva con le nostre forze.

Possiamo afferrare il suo braccio destro con la nostra mano destra, tirando verso di noi, facendo ruotare la persona per posizionarsi alle sue spalle, e facendo passare il nostro braccio destro sotto la sua ascella destra e con la mano reggerle il mento, mentre la sua testa sarà appoggiata al nostro petto, in modo da tenerla fuori dall'acqua, nuotando a rana verso riva.

Un altro sistema, e quello di posizionarsi sempre alle spalle, facendo passare un braccio, sotto l'ascella della persona, e la nostra mano sul suo petto, con il suo capo, appoggiato vicino al nostro collo.

Con l'altro braccio possiamo nuotare, aiutandoci con le gambe.

Un'altra tecnica, è sempre con una presa posteriore, si afferra la persona, facendo passare entrambe le nostre braccia sotto le sue ascelle, con le mani appoggiate sopra la parte alta del torace, la sua testa è appoggiata al nostro petto e si nuota indietro a rana.

Ci sono molti altri sistemi di trasporto e di salvataggio, questi sono solo alcuni esempi, presi in considerazione, per avere un'idea di come salvare una persona.

Per tutti, ci vuole molta pratica, una buona conoscenza della tecnica, ed acquaticità, perché salvare una persona, è un compito difficile e faticoso che richiede, calma e preparazione, ricordandoci sempre che la nostra sicurezza è prioritaria, altrimenti potremmo diventare anche noi, una persona da salvare.

Uscita dall'acqua

Una volta arrivati in prossimità della riva, possiamo assistere la persona, ad uscire dall'acqua.

Anche questo non sarà un compito facile, per via delle onde, la conformità della riva ed il peso della persona.

Se la persona è esausta, possiamo aiutarla, mettendo il suo braccio sinistro sulle nostre spalle tenendo il suo polso con la mano, mentre lo sorreggiamo con il nostro braccio destro.

Un altro sistema è detto a "cavalluccio", con la persona seduta dietro di noi, sulle nostre braccia e le gambe incrociate sul davanti e le sue braccia intorno al nostro collo.

Se la persona è troppo pesante possiamo farla camminare a gattoni.

L'uscita dall'acqua, con una vittima priva di coscienza, sarà più faticosa ed impegnativa.

Infatti, una volta fuori dall'acqua, il suo peso graverà totalmente su di noi.

Molte sono le tecniche di uscita che si possono utilizzare con una persona priva di coscienza, ne prenderemo alcune come esempio, da effettuare quando siamo vicini alla riva e l'acqua ci arriva alla vita.

L'uscita detta del "pompierino", si può usare, se la persona non è troppo pesante. Afferriamo con il nostro braccio destro il suo polso destro, ci accostiamo (squat) caricando la persona sulle spalle per poi sollevarla, e bloccando gamba e braccio destro con le nostre braccia.

La tecnica a "sacco", è simile alla tecnica a cavalluccio, si bloccano sul davanti le braccia della vittima, che passano sulle nostre spalle e con il suo petto appoggiato alla nostra schiena, le gambe ovviamente non potranno incrociarsi intorno alla nostra vita che resteranno a penzoloni, e la trascineremo sulla spiaggia.

Un'altra tecnica detta del "trascinamento" si può utilizzare anche se la persona, ha un peso più elevato.

Ci posizioniamo dietro, facendo passare entrambe le braccia, sotto le sue ascelle, chiudendo sul suo petto, con le mani destra afferriamo il nostro polso sinistro e trasciniamo la vittima sulla riva.

Possiamo chiedere, se presenti sulla riva, un aiuto ad altre persone, per assisterci nella fase di uscita dall'acqua, e per chiamare i soccorsi.

Diversa è l'uscita da acqua profonda, su una sponda bassa.

In una situazione come questa, possiamo utilizzare l'uscita detta del "bagnino".

Con la persona rivolta con il viso, verso la sponda, porre le sue mani sul bordo, e bloccarle con una mano.

Issarsi fuori dall'acqua, mantenendo la presa sui polsi.

Una volta fuori afferrare con le mani i suoi polsi, issarlo fino a farle appoggiare l'addome al bordo per poi tirare fuori le gambe lateralmente.

Avvelenamento da punture di animali acquatici velenosi

Potrebbe capitare di soccorre, una persona punta da un animale velenoso.

Nei mari di tutto il mondo, sono presenti pesci come, pesce pietra, pesce scorpione, pesce leone, trigoni, razze, tracine, scorfani, meduse, (la cubo medusa, la caravella portoghese), polpo dagli anelli, coralli di fuoco, serpenti di mare e murene, queste ultime, hanno una tossina (emotossina) presente nella secrezione salivare.

Alcuni di questi pesci, invertebrati o rettili, hanno un veleno molto potente, che può essere potenzialmente mortale.

Il veleno, viene iniettato tramite aculei, morsi, o come nel caso delle meduse al contatto con i loro lunghi tentacoli.

La maggior parte di questi animali, non attaccano volontariamente (tranne alcune specie di serpenti di mare particolarmente aggressivi) ma inoculano il loro veleno, perché calpestati accidentalmente, (molti sono mimetizzati sotto la sabbia, sui coralli o scogli) o toccati.

Esistono varie tipologie di tossine, che possono provocare alla persona colpita, sintomi che vanno, da un lieve dolore, nausea, vomito, emorragie, infiammazione della parte colpita fino a forte dolore, che può provocare collasso perdita di conoscenza, paralisi ed arresto cardiocircolatorio.

Per questo motivo, una volta che abbiamo estratto dall'acqua la persona colpita, dobbiamo monitorare i suoi parametri vitali, allertare lo s.m.e.(servizio medico d'emergenza) ed iniziare le manovre b.l.s. se le sue condizioni dovessero peggiorare fino ad un arresto cardio circolatorio.

La gravità ed i sintomi dell'avvelenamento, sono molto differenziati in funzione della massa dell'animale, dell'profondità della ferita e numero delle punture.

Meduse cosa fare: Applicare acqua calda oltre i 50° per 20-40 minuti, lavare con aceto o soluzione di acqua e ammoniaca, per alleviare il dolore si possono usare anestetici locali in creme e gel, i cortisonici sono i farmaci consigliati in caso di reazione allergiche, che possono essere più gravi della tossicità del veleno iniettato alcune volte si usano antibiotici per infezioni batteriche, se i tentacoli della medusa sono ancora attaccati, si può utilizzare un impasto di acqua di mare e bicarbonato e utilizzare guanti spessi per staccarli.

Pesci velenosi cosa fare: Lavare la ferita con acqua di mare ed estrarre eventuali spine con la massima precauzione, utilizzare un laccio emostatico per punture profonde agli arti, immergere la parte colpita in acqua calda quanto consente la tolleranza individuale (le tossine sono termolabili), i farmaci antidolorifici e corticosteroidi per devono essere somministrati da personale medico, allertare lo s.m.e.

Altri pesci, come i pesci balestra titano e pesci chirurgo, murene, barracuda e squali se provocati possono infliggere ferite che vanno da piccoli tagli o morsi che possono richiedere anche la suturazione con punti, a ferite più serie con grosse emorragie arteriose e fino all'amputazione degli arti.

Nei casi di piccole emorragie, indossare i guanti per protezione, lavare la ferita e farla sanguinare sotto acqua corrente, disinfettarla con acqua ossigenata, coprirla con garze fermate tutt'intorno da cerotti, se necessario portare in pronto soccorso. Nei casi di forte emorragia, allertare lo s.m.e., indossare i guanti, calmare la persona (l'agitazione aumenta il battito e quindi l'emorragia, comprimere sulla ferita con un pacchetto di garza sterile per fermare l'emorragia, sollevare la parte ferita, se non basta o in caso di emorragie gravissime con rischio di vita, utilizzare i punti di compressioni a distanza (si comprime tra il cuore e la ferita lungo il decorso dell'arteria principale), mantenere compresso fino all'arrivo dei soccorsi o dal completamento dell'assistenza, se necessario posizione anti shock (posizione semiseduta in caso di ferita parti alte del corpo, gambe sollevate parti basse del corpo)

Se necessario si può utilizzare il laccio emostatico, che deve essere applicato sempre a monte della ferita, al di sopra del gomito(braccio) o del ginocchio(coscia), mai su avambraccio o gamba e tenere solo per 20 minuti, per evitare ischemia o danni irreversibili (necrosi della parte).

Controllare sempre i parametri vitali del paziente, in caso di arresto cardiocircolatorio, effettuare r.c.p.

In caso di amputazione o semi amputazione, preparare un laccio emostatico arterioso se sprovvisti possiamo utilizzare (cinture, foulard, strisce di stoffa) e utilizzarlo solo in caso di assoluta necessità ed il tamponamento locale e la compressione a distanza, non sono stati efficaci.

La parte amputata, va lavata solo se molto sporco, coprire il segmento sul punto di amputazione, con garza umida o un telino pulito, chiudere ermeticamente in un sacchetto di plastica, e mettere in un altro sacchetto con acqua e ghiaccio, consegnarlo ai soccorritori.

Caduta in fiumi o torrenti con rapide (Acqua Bianca)

Cadere in acque tumultuose, è un'altra situazione molto pericolosa.

Le rapide, e la velocità con cui scorre l'acqua sono già un fattore di pericolo, senza contare, la possibilità di sbattere contro massi, rocce, il pericolo di incastrarsi e la temperatura dell'acqua generalmente molto fredda.

Bisogna cercare, di spingersi verso quelle zone dette "morte".

Si tratta di quelle zone del fiume, dove la corrente è ferma o addirittura contraria. Queste zone, si trovano ai margini dei corsi d'acqua, o dietro grossi ostacoli . come grassi massi.

Le zone morte, sono quindi molto utili, per togliersi dalla corrente ed uscire dai fiumi La posizione da mantenere, in questi casi, è tenere i piedi a valle e sollevati, sul pelo dell'acqua.

Questa postura ci permette di vedere dove si sta andando, evita di colpire ostacoli con la testa ed impedisce che i piedi, possano incastrarsi in qualche ostacolo sommerso.

Nel contempo, si cerca di uscire dalla corrente nuotando con le mani, in direzione contraria, come se si volesse risalire la corrente, a dorso, portandosi verso l'esterno del torrente, in direzione di una probabile zona morta, una volta fuori dalle rapide, si può nuotare a stile libero.

In fiumi più lenti, possiamo nuotare verso la riva, per uscire dall'acqua, oppure se l'argine è più alto, ci possiamo aggrappare a rami spioventi o radici, per poi issarci sull'argine.

Dobbiamo essere pronti ad abbandonare lo zaino se è troppo pesante e rischia di portarci sott'acqua.

Per salvare una persona, caduta in acque mosse si possono utilizzare, le stesse tecniche utilizzate in mare o lago, afferrandola con il braccio se vicino, oppure rami o corde se fuori portata, se possibile chiamare i soccorsi per dare un'esatta posizione dove è avvenuta l'emergenza.

Possiamo anche, assicurarci con una corda ad un albero robusto, con un nodo a otto ripassato, e a noi con una gassa d'amante, per poi calarci in acqua per afferrare la persona con le braccia.

Salvare una persona, entrando in acqua corrente, può essere veramente molto pericoloso e senza un adeguato addestramento sarebbe da evitare.

Caduta in acqua ghiacciata

Nei paesi con clima molto freddo, la stagione, dove si possono svolgere attività su laghi o canali ghiacciati è molto attesa.

Pescare, pattinare, passeggiare, sono solo alcune delle attività, che si possono svolgere sul ghiaccio.

Purtroppo però, il pericolo di cadere, per la rottura del ghiaccio nelle fredde acque sottostanti è sempre presente, ed è una situazione pericolosa, che può causare la morte per ipotermia o annegamento.

In sopravvivenza o per un'escursione, ci si può trovare a dover attraversare un lago

ghiacciato, che si trova sulla nostra direzione di marcia, per prendere una scorciatoia, o arrivare più velocemente a destinazione o vicino ad un punto dove sappiamo essere i soccorsi e se proprio non sarà possibile aggirare questo tipo di ostacolo, dovremo affrontare quest'avventura.

Nell'affrontare una camminata su un lago ghiacciato, dobbiamo essere molto attenti, e prepararci al peggio, perché anche se il ghiaccio ci sembrerà spesso e regolare, potrebbe non esserlo, proprio per le caratteristiche del ghiaccio stesso, per la sua formazione e le correnti sottostanti.

Non bisogna mai dare per scontato, che il ghiaccio davanti a noi, sia resistente come quello su cui abbiamo appena camminato.

Prima di affrontare una camminata sul ghiaccio, sarebbe meglio procurarsi un bastone, vanno benissimo anche i bastoncini per in north walking o se disponibile anche una piccozza, per testare la tenuta del ghiaccio.

Se con noi, abbiamo uno zaino contenente ciò che ci serve per sopravvivere, kit accensione fuoco, kit medico, bussola, torcia e barrette o cibo, sarebbe meglio distribuirli nel giubbino o tasche dei pantaloni, nel caso dovessimo abbandonare lo zaino in caso di caduta.

Cosa fare, se anche dopo aver preso tutte le precauzioni, il ghiaccio si rompe e cadiamo in acqua?

Non possiamo aspettare i soccorsi, ma bisogna tentare di tutto per uscire il prima possibile dall'acqua.

Bisogna mantenere la calma, trattenere il respiro, per non fare entrare acqua nelle vie respiratorie, cercando di riemergere nel più breve tempo possibile.

Il nostro corpo, a contatto con l'acqua fredda, subirà uno shock termico, che causerà, iperventilazione e accelerazione del battito cardiaco.

In situazione come questa è facile farsi prendere dal panico, ma bisogna contrastare questo stato d'animo, trovando in noi la volontà e la forza di sopravvivere.

Se siamo andati sott'acqua, per riemergere, dobbiamo trovare l'apertura del ghiaccio, cercando la zona di colore diverso dal resto.

Una volta riemersi, manteniamoci a galla, se lo zaino è troppo pesante, bisogna abbandonarlo.

Cerchiamo di regolarizzare il respiro, calmarci, per preservare le energie in vista dello sforzo per uscire dall'acqua.

Controllare la parte del ghiaccio più resistente, che dovrebbe essere quella su cui siamo passati precedentemente.

Afferrare la superficie del ghiaccio, ed issarsi con mani e gomiti, se abbiamo chiavi, coltello o una piccozza, possiamo aiutarci facendo presa sul bordo, aiutandoci sbattendo le gambe, come se dovessimo nuotare, per dare più slancio al corpo.

La lotta è contro il tempo, prima usciamo dall'acqua e meno sarà il rischio di un inizio di ipotermia, che rallenterebbe i nostri movimenti, rendendo l'uscita molto più difficoltosa, se non addirittura impossibile.

Non bisogna mai arrendersi, nel caso non riuscissimo ad uscire, si può tentare con altre tecniche.

Appoggiare un braccio sul ghiaccio e la stessa gamba, per poi issarsi e rotolare lontano dall'apertura.

In acqua, perdiamo più calore che a contatto con l'aria, per cui portare fuori dall'acqua, la maggior parte del corpo, può garantirci più tempo per sopravvivere o per essere trovato da qualcuno che possa soccorrerci.

Inoltre, sdraiandoci con il petto e le braccia, farà sì che i vestiti bagnati congelino a contatto con il ghiaccio, evitando così, una caduta in acqua per spossatezza o svenimento.

Se siamo riusciti ad uscire, dobbiamo evitare di alzarci in piedi, ma rotolare o strisciare quanto più possibile lontano dal foro nel ghiaccio.

Una volta al sicuro e fuori pericolo, possiamo alzarci e camminare a ritroso nella direzione da cui siamo venuti.

Appena possibile, accendere un fuoco per riscaldarsi, senza stare troppo vicino alla fonte di calore, isolandosi dal suolo freddo, con rami e foglie, togliersi i vestiti bagnati e se possibile chiamare i soccorsi.

I momenti dell'anno più pericolosi, per affrontare una camminata sul ghiaccio, sono i periodi caldi in inverno e la primavera.

Potrebbe capitarci, di dover soccorrere una persona caduta in acqua ghiacciata.

Bisogna avvicinarsi, camminando lentamente o strisciando, prima però sarebbe opportuna procurarsi un oggetto lungo, da porgere all'infortunato.

Rassicurare la persona, aiutandola a calmarsi e dicendole di respirare lentamente e profondamente (Se non ha difficoltà a restare a galla).

Dare istruzioni di nuotare verso il bordo, da dove è provenuta, perché lì il ghiaccio sarà più resistente, farla aggrappare al bordo, e scalciare come per nuotare, appoggiare il busto sul ghiaccio ed uscire dal buco, senza alzarsi ma rotolando o strisciando.

Nel caso la vittima non, riesca ad uscire, saremo noi che dovremo aiutarla avvicinandoci al foro nel ghiaccio, possibilmente strisciando.

Possiamo a questo punto, porgere un ramo, una corda, o un indumento abbastanza lungo (sciarpa o giubbino).

Una volta che la persona, ha afferrato l'oggetto, deve riuscire ad aggrapparsi bene, per poi issarla oltre il bordo.

Se abbiamo una corda a disposizione, faremo un nodo detto "gassa d'amante" "larga

abbastanza perché possa passare intorno al suo corpo o ad un braccio per poi estrarla dall'acqua.

Possiamo usare altri mezzi, come lanciare oggetti galleggianti meglio se legati ad una corda così da riuscire a tirarla fuori.

Formare una catena umana se siamo più soccorritori, sdraiandosi sul ghiaccio ed afferrando la caviglia di chi ci precede.

Una volta estratta la persona dall'acqua, dobbiamo tirarla verso di noi, lontano dal ghiaccio fragile, mantenendo salda la presa.

Come ultima risorsa, se la persona non riesce, ad afferrare gli oggetti, saremo noi che con molta cautela ad avvicinarci al bordo, strisciando verso di lei, allungando il braccio, tenendoci o legandoci ad un appiglio sicuro, come ad esempio una corda legata ad un albero, per evitare di essere tirati anche noi in acqua.

Una volta tratta in salvo, se possibile avvisare i soccorsi e trattare come descritto nel capitolo ipotermia.

Auto in acqua

Una delle peggiori situazioni, forse la più spaventosa, è finire in acqua con l'auto. Nel mondo, sono centinaia le vittime, che muoiono annegate nelle proprie auto, sommerse dall'acqua.

La maggior parte di queste persone, muoiono perché prese dal panico non sanno cosa fare o come comportarsi in situazioni come questa.

Adottando tecniche appropriate, e uscendo velocemente dall'auto, si può sopravvivere a questo terribile incidente.

La prima cosa, è prepararsi all'impatto con l'acqua, tenendo saldamente le mani sul volante.

Mantenere la calma per evitare il panico, che oltre a farci perdere energie, ci farà andare in iperventilazione, consumando aria preziosa e ripetendo mentalmente i vari passaggi da fare, per uscire dall'auto.

Sganciare la cintura di sicurezza, se nell'auto ci sono bambini bisogna liberarli immediatamente.

Se possibile aprire il finestrino, prima che la macchina affondi, il sistema elettrico, dovrebbe funzionare per 3 minuti dopo il contatto con l'acqua.

La portiera, sarà più difficile da aprire, abbiamo infatti, pochissimi secondi per farlo, perché la pressione dell'acqua, impedirà l'apertura, bisogna aspettare che la pressione, tra l'interno e l'esterno si sia equilibrata, cioè quando l'abitacolo sarà pieno d'acqua.

Questa, è una situazione davvero difficile che può portare rapidamente al panico,

inoltre se dovessimo aprire la portiera, subito dopo l'impatto con l'acqua, l'auto affonderà molto più velocemente.

Se non si riesce ad aprire il finestrino, si dovrà rompere con un oggetto duro, come

un ombrello, cacciavite, bloccasterzo o chiavi, mirando il centro del finestrino.

Fare un respiro profondo, ed uscire dal finestrino rotto, nuotando con vigore per contrastare la forza in entrata, senza aspettare, che l'auto si riempia d'acqua.

Eventualmente, se presenti, spingere i bambini attraverso l'apertura, assistendoli se non sanno nuotare.

Nel caso il vetro non si rompesse, o non si riuscisse ad uscire si dovrà aspettare, quando la macchina si è riempita d'acqua, e la pressione non si sarà equilibrata, in questo caso per sopravvivere, la calma è essenziale e bisogna agire rapidamente.

Respirare lentamente e profondamente fino a quando nell'abitacolo c'è aria, e l'acqua non arrivi all'altezza del viso, poi fare un respiro profondo, sbloccare la portiera, ed aprirla, se le porte sono bloccate, uscire dal finestrino rotto e nuotare verso la superficie, facendo attenzione ad eventuali ostacoli, come tronchi, rocce, colonne di cemento, una volta usciti dall'acqua cercare aiuto o chiamare se possibile i soccorsi.

Conclusione

Per sopravvivere ad un'emergenza in acqua, ci vuole una forte motivazione e forza di volontà, unita ad allenamento fisico, psicologico e lottare senza mai lasciare niente di intentato, per salvarsi la vita.

Potrebbe succedere anche di aiutare qualcuno, vittima/paziente di un incidente in acqua.

Anche in questo caso, dobbiamo ricorrere a tutte le nostre risorse, per offrire alla persona che stiamo cercando di salvare, maggiori opportunità di sopravvivenza.

E se nonostante tutti gli sforzi fatti, il risultato non cambiasse, dovremmo essere consapevoli di aver tentato di tutto per salvarla, non giudicando la nostra azione come un fallimento, ma come l'aver fatto qualcosa di speciale, aver fatto tutto il possibile per tentare di salvare una vita .

