

# Jak rozpocząć pływanie w zimnej wodzie – poradnik

Na wstępie musisz wiedzieć, że pomimo różnych zabobonów w zakresie przeżycia w zimnej wodzie – to każdy zdrowy człowiek, nawet chudy jak szczypiołek, może bez większych przeszkód spędzić **kilkanaście minut** w wodzie o temp. tylko 1°C i wciąż cieszyć się dobrym zdrowiem.

Niniejszy poradnik powstał w oparciu o zgromadzoną wiedzę oraz wieloletnie doświadczenie w zimowym pływaniu i nie stanowi sztywnych wytycznych, a jedynie ma wskazać jak w miarę bezpiecznie oraz zdroworozsądkowo rozpocząć przygodę z tym niecodziennym sportem.

## I. Zasady bezpieczeństwa:

1. Bądź świadomy stanu swojego zdrowia, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości warto skonsultować z lekarzem swoje plany pływackie (choroby serca, układu krążenia, etc. mogą wykluczać uprawianie zimowego pływania).
2. Pływaj jedynie w znanych akwenach – dzięki temu unikniesz niespodzianek związanych z głębokością wody czy przeszkodami pod jej powierzchnią.
3. Daj sobie szansę na ratunek – miejsce wybrane na trening powinno spełniać dwa podstawowe warunki:
  - a) posiadać zasięg telefonii komórkowej,
  - b) posiadać drogę dojazdu dla karetki pogotowia.
4. Zabieraj na trening w miarę „naładowany” telefon komórkowy, tak abyś mógł ewentualnie wezwać pomoc – pamiętaj bateria telefonu na mrozie o wiele szybciej się rozładowuje.
5. Powiadom kogoś gdzie idziesz, w jakim celu i o której powinieneś wrócić.
6. Pływaj w towarzystwie tzn. w większej grupie pływaków i/lub przy udziale osoby towarzyszącej na brzegu. Jeżeli w wodzie jesteś sam warto zaopatrzyć się w boję SP czyli tzw. „Pamelkę”, która w awaryjnych sytuacjach np. skurczu lub utraty sił pomoże Ci utrzymać się na powierzchni wody.

## II. Skurcze mięśni:

Podczas pływania jak i ubierania się, jako objaw niepożądany może wystąpić skurcz mięśni. Z reguły dotyka on mięśni łydki oraz mięśni uda, a walka z nim polega na rozciąganiu spiętego mięśnia do momentu ustania bólu (w przypadku ponownego skurczu należy kontynuować rozciąganie).

**Skurcz łydki** – należy wyprostować nogę i palce stopy przyciągać do piszczela.

**Skurcz uda** – należy zgiąć nogę w kolanie tak, aby łydka i udo zetknęły się, a następnie starać się przyciągnąć piętę do pośladka.

Mięśnia, który doznał skurczu nie obciążaj, ponieważ prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnego skurczu jest bardzo wysokie (w przypadku gdy musisz jeszcze dopłynąć np. do brzegu nie pracuj daną kończyną tylko ją holuj).

### **III. Ekwipunek:**

1. **Ubranie wierzchnie** - na trening udaj się w ciepłym, ale luźnym stroju (np. dres), takim który gwarantuje łatwość i szybkość rozebrania i ubrania, dotyczy to również skarpet.
2. **Plecak** (ewentualnie torba sportowa lub nawet reklamówka) w którym transportować będziesz rzeczy niezbędne do pływania. W przypadku plecaka lub torby sportowej stawiaj na prostotę rozwiązań tzn. dobrze i łatwo otwierające się zamki błyskawiczne. Unikaj zatrzasków, sprzączek i karabinków, które będzie trudno obsługiwać „zdrewniałymi” z zimna rękoma.
3. **Ręcznik** musi bardzo dobrze chłonać wodę (frota lub mikrofibra) – po wyjściu pływak powinien szybko się osuszyć przykładając ręcznik w mokre miejsca. Unikaj klasycznego wycierania poprzez pocieranie - wychłodzona skóra z reguły piecze, więc pocieranie spotęguje to doznanie. Dodatkowo dobrze jest zaopatrzyć się w szlafrok, który zakładamy zaraz po wyjściu z wody. Szlafrok oprócz wchłonięcia wody dodatkowo będzie stanowił barierę cieplną (frotowy idealnie chłonie wodę; polarowy jest bardzo ciepły lecz słabo absorbuje wodę).
4. **Kłapki** lub buty neoprenowe, które ubieramy zaraz po wyjściu z wody, aby chronić stopy przed przemrożeniem i zabezpieczyć je przed możliwością urazu (szkła, patyki, ostre kamienie, etc.)
5. **Worek na śmieci 120 l** (opcjonalnie można zakupić specjalistyczny pokrowiec na ubrania w sklepie sportowym) – w razie opadów deszczu można w nim schować ubrania, buty, itp.
6. **Termos** - z ciepłym/gorącym napojem o temperaturze pozwalającej na bezpośrednie spożycie po wyjściu z wody (np. herbata z miodem, herbata z miodem i imbirem, itp.), przyspiesza to proces powrotu do normalnej temperatury ciała.

**UWAGA !!! BEZPOŚREDNIO PRZED JAK I PO WYJŚCIU Z WODY  
NIE MOŻNA SPOŻYWAĆ ALKOHOLU !!!**

Alkohol rozszerza naczynia krwionośne pod skórą co powoduje szybszą utratę ciepła, a tzw. „efekt rozgrzewania” po alkoholu jest bardzo złudny.

7. **Zegarek ze stoperem** – musi być wodoszczelny i najlepiej elektroniczny. Wodoszczelność powinna być oznaczona co najmniej symbolem WR50M lub 5ATM (czyli wytrzyma 5 atmosfer co odpowiada ciśnieniu wody na głębokości 50m). Pasek zegarka najlepiej z tworzywa sztucznego, a koperta jak najchudsza, aby jej rozmiary nie przeszkadzały w pływaniu. *Osobiście od wielu lat używam zegarka elektronicznego CASIO HD600 wodoszczelność WR100M (jeden z najtańszych modeli tej firmy) i nie straszy mu żaden mróz ani naciskanie guzików pod wodą.*
8. **Strój pływacki:**
  - a) mężczyźni – kąpielówki; kobiety – kostium kąpielowy,
  - b) okulary pływackie – warto dodatkowo zainwestować w płyn „ANTY FOG” (przeciwko parowaniu) ponieważ fabryczna powłoka okularów szybko traci swoje właściwości,
  - c) czepek silikonowy w ilości dwóch szt. zakładany jeden na drugi lub czepek neoprenowy,
  - d) zatyczki do uszu (zimna woda wlewająca się do uszu powoduje duży dyskomfort, ponadto może powodować zaburzenia równowagi/orientacji), ewentualnie zacisk na nos, jeżeli ktoś takowego potrzebuje.
9. Termometr do pomiaru temp. wody. (z tym że nie jest on koniecznością). Znajomość temp. wody pozwoli Ci na poznanie swojej odporności na zimno – po kilkunastu treningach śmiało można zrezygnować z dokonywania pomiaru temp. wody. Jeżeli zdecydujesz się na robienie pomiarów temp. to zorganizuj sobie prosty i tani termometr akwariowy i dokonuj pomiaru stale tym samym instrumentem – przy stosowaniu różnych termometrów nie będziesz mieć żadnego punktu odniesienia, ponieważ błąd pomiaru standardowego termometru to + – 2°C (przykładowo pierwszy zawyżał o 2°C, drugi zaniżał o 2°C i już mamy różnicę 4°C, a owe 4°C w wodzie to kolosalna różnica). Należy również zaznaczyć, że nie ma sensu inwestować w drogie termometry – dokładny i prawidłowo skalibrowany termometr to wydatek co najmniej kilku stówek.

#### **IV. Trening**

1. Przed wejściem do wody zrób krótki naciąg pływacki, ewentualnie krótką rozgrzewkę.
2. Bardzo ważny jest sposób układania już rozebranego ubrania wierzchniego – ustal sobie schemat np. układając piramidę z rzeczy - na spód połów kurtkę i spodnie, pośrodku bluzę a na szczycie koszulkę (ponieważ po osuszeniu się to koszulkę założysz jako pierwszą). Sznurówki w butach **rozwiąż i rozluźnij** aby uniknąć trudności z ich zakładaniem. Wychłodzony mózg wolniej analizuje fakty, więc myślenie nad tym co i w jakiej kolejności mamy teraz ubrać, jak rozsznurować buty może okazać się nie lada wyzwaniem intelektualnym a w przypadku zaciągniętego węzła również manualnym.
3. Do wody wejdź w miarę energicznie, a objawy które mogą/powinny wystąpić to:
  - a) ból lub silny ból zanurzanych części ciała, który z reguły ustaje po około jednej minucie - najbardziej bolące miejsca to stopy, łydki, dłonie oraz zatoki czołowe,
  - b) problemy z uregulowaniem oddechu - aby to przezwyciężyć należy zanurzyć klatkę piersiową wypełnioną powietrzem i po zanurzeniu powoli je wypuszczać (dodatkowo po rozpoczęciu pływania mogą również wystąpić problemy z regularnym oddychaniem związane z bólem zatok po zanurzeniu głowy).
4. Staraj się pływać możliwie blisko brzegu, aby w razie kłopotów łatwo i szybko wyjść z wody.
5. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów: skurcze, zawroty głowy, przedłużające się trudności z oddychaniem, itp. natychmiast wyjdź z wody.
6. Czas przebywania w wodzie dostosuj do swojej wytrzymałości, panujących warunków atmosferycznych (uwzględniając w pierwszej kolejności temperaturę wody a potem powietrza) oraz aktualnego samopoczucia. Swoją przygodę z tym sportem rozpocznij od **jednej minuty** (lub nawet krócej) i zwiększaj z kolejnymi treningami (dobra metoda to co dwa trzy treningi dołożenie jednej minuty). Nie powinieneś jednak przekraczać 22 minut zanurzenia w wodzie – przy zbyt silnym wychłodzeniu organizmu możesz nie być w stanie racjonalnie myśleć, możesz mieć problemy z właściwą oceną sytuacji, z wyjściem na brzeg oraz ubraniem się, czego skutkiem będzie pogłębianie stanu hipotermii, która w skrajnych przypadkach może być przyczyną zgonu.
7. **W przypadku gdy zdecydujesz się na przebywanie w wodzie powyżej 20 minut konieczne jest zapewnienie sobie asekuracji osób trzecich, które będą dobrze znały zasady opisane w rozdziale VII „Postępowanie w awaryjnych sytuacjach” niniejszego poradnika.**
8. W przypadku zamarznięcia zbiornika z pływania przejdź na morsowanie. Wykonaj przerębel w takim miejscu na stawie, aby po wejściu do niego woda sięgała Ci ciut powyżej pasa. Zbyt głęboka woda utrudni Ci wydostanie się z przerębla (dlatego ważna jest dobra znajomość akwenu). Po wejściu do przerębla zanurz się po szyję i trenuj odporność na zimno - pamiętaj aby nie używać w wodzie ochronnych butów i rękawic. Przerębel najlepiej wykonaj przy użyciu siekiery (piła łańcuchowa może pozostawić na lodzie olej z łańcucha). Wchodząc na lód, a w szczególności już tylko w kąpielówkach zachowaj niebywałą ostrożność, ponieważ przy pęknięciu lodu tworzą się na nim ostre krawędzie, które skutecznie przecinają ludzką skórę. Gdy masz jakiegokolwiek wątpliwości co do wytrzymałości pokrywy lodowej to wykonaj przerębel od samego brzegu metodą „na przecinkę”.
9. Jeżeli chcesz poprawić prędkość pływania musisz poprawić technikę i tu najlepiej zwróć się o pomoc do trenera pływackiego (czytaj: uczęszczaj na kryty basen i w cieplej wodzie, pod okiem najlepiej surowego trenera „ryp” długości pracując nad techniką oraz wytrzymałością). Kolejnym krokiem może być przeanalizowanie oraz usprawnienie nawyków żywieniowych, warto poczytać poradniki o dietach dla sportowców i w miarę możliwości wprowadzić w je życie (np. sprawa odbudowy po treningu zapasu glikogenu).

## V. Zasady postępowania po wyjściu z wody:

1. Po wyjściu z wody staraj się zachować spokój pamiętając, że jednym z objawów hipotermii jest drżenie mięśni i to nawet do stopnia uniemożliwiającego utrzymanie kubka z napojem. **Drgawki są objawem pożądanym**, nasz organizm w ten sposób wytwarza ciepło co pozwala wrócić do „normalnego stanu”. Zależnie od predyspozycji pływaka drgawki wystąpią w okresie od 1 do nawet 10 minut po wyjściu z wody i trwają od kilku do kilkudziesięciu minut. Kolejny objaw to zeszywnienie dłoni tzw. „drewniane dłonie” - utrudni Ci to wykonywanie podstawowych prac manualnych takich jak: ubranie skarpetek, zasznurowanie obuwia itp.
2. Dokładnie osusza ciało ręcznikiem/szlafrokiem (staraj się zbytnio nie pocierać ciała) i zdejmij mokre kąpielówki/strój pływacki.
3. Możliwie szybko, ale spokojnie ubierz się i pamiętaj przy zakładaniu butów nie wpychaj nogi na siłę, gdyż może to wywołać skurcz mięśni w łydce (i tu wracamy do podstaw: buty powinny być już wcześniej rozsznurowane a sznurowadła poluzowane). Początkujący pływacy mogą rozważyć możliwość skorzystania z pomocy osoby trzeciej, dotyczy to pomocy w ubraniu się, zasznurowaniu butów, podaniu ciepłego napoju.
4. Spożyj ciepły napój z termosu, **NIE SPOŻYWAJ ALKOHOLU!!!**
5. Po ubraniu się możesz przeprowadzić rozgrzewkę - przysiady, pompki, wymachy rąk, podskoki, pajacyki, szybki marsz, trucht itp. - biegania raczej nie polecam, gdyż odczuwalny jest duży dyskomfort w stawie skokowym „drewniane stopy”.
6. Bezpośrednio po wychłodzeniu organizmu nigdy nie zażywaj gorących kąpeli i nie korzystaj z sauny (skóra nagrzej się błyskawicznie ale mięśnie i organy wewnętrzne pozostaną jeszcze długo chłodne, a na styku gorącej skóry i zimnego „środka” nerwy oszaleją i zaczną wysyłać komunikat, że jest Ci bardzo potwornie zimno – z sauną miałem okazję osobiście przekonać się jakie to niesympatyczne uczucie.
7. Jeżeli masz możliwość przebywania w ciepłym pomieszczeniu (temp. powyżej 20°C) rozbierz ubranie wierzchnie, ponieważ będzie ono działać jak termos utrzymując w tym wypadku niską temp. ciała.
8. Po powrocie do domu jeśli to konieczne kontynuuj rozgrzewanie – pijąc gorące płyny i spożywając ciepły posiłek.

## VI. Objawy dodatkowe, które mogą wystąpić w trakcie jak i po treningu:

1. Syndrom SUPERMANA czyli NADLUDZKICH MOCY występuje w wodzie na skutek nadmiernego wychłodzenia i z reguły poprzedzającym stadium są drgawki (np. powyżej 10 minut dla początkujących). Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, ponieważ dzięki niemu przestajemy odczuwać chłód a wręcz czujemy się rewelacyjnie i jesteśmy przekonani, że w wodzie wytrzymałym jeszcze bardzo długo – w rzeczywistości drastycznie kończy nam się czas, w którym jesteśmy w stanie bezpiecznie zakończyć pływanie.
2. Zaburzenia orientacji związane z oddziaływaniem niskiej temperatury na błędnik poprzez penetrację ucha przez zimną wodę – bardzo często występuje przy pływaniu kraulem. W większości przypadków problem zostanie rozwiązany poprzez zastosowanie zatyczek do uszu.
3. Poirytowanie i alienacja – są objawem poważnego stanu hipotermii. W tej sytuacji bardzo ważne jest abyś pozwolił osobom towarzyszącym na udzielenie sobie pomocy i to zarówno w ubraniu się jaki i rozebraniu stroju pływackiego. Dlatego warto trenować z osobą, która nas dobrze zna i rozpozna nasze niecodzienne zachowanie.

4. Utrata czucia w palcach (trwa od kilku do kilkudziesięciu godzin) - opuszki palców będą np. niewrażliwe na zmianę temperatury lub przy dotykaniu przedmiotów będzie występować mrowienie. Z reguły jest to następstwem zbyt długiego działania niskiej temp. na dłonie i daje sygnał do korekty planu treningowego poprzez zmniejszenie czasu przebywania w wodzie lub nawet zrobienia tygodniowej przerwy w treningach. W przypadku, gdy pomimo podjętych kroków, objawy nie ustąpią udaj się do lekarza.
5. Utrata ostrości lub zaburzenie pola widzenia, które ustępują po całkowitym ogrzaniu organizmu.
6. Spowolnienie analitycznych procesów myślowych – proste zadania matematyczne staną się „mega” skomplikowane – ustępuje po całkowitym ogrzaniu organizmu.
7. Zaburzenie postrzegania przestrzennego co łącznie ze spowolnieniem procesów analitycznych może znacznie utrudniać prowadzenie pojazdów mechanicznych – ustępuje po całkowitym ogrzaniu organizmu.
8. Problemy z mową, bełkotanie jak po alkoholu – spowodowane zeszywnieniem wyiębionych mięśni odpowiedzialnych za aparat mowy – ustępuje po całkowitym ogrzaniu organizmu.
9. „Wąskotorowość” działania – żadna inna sprawa poza dotarciem do ciepłego schronienie nie będzie ważna.

## **VII. Postępowanie w awaryjnych sytuacjach:**

1. W przypadku gdy pływak bezpośrednio po wyjściu z wody lub już po ubraniu się zaczyna mdleć należy:
  - obchodzić się z poszkodowanym „delikatnie” tzn. mówić spokojnie, nie panikować ponieważ „twarde” traktowanie może rozdrażnić poszkodowanego, a w skrajnych przypadkach przesądzić o jego „poddaniu się”. Ponadto musimy być przygotowani na to, że poszkodowany będzie nas przekonywał iż „wszystko jest z nim ok i że przesadzamy z tą troską” w tym przypadku konieczne jest ciągle obserwowanie poszkodowanego.
  - unikać gwałtownych ruchów kończyn przez poszkodowanego (np. fizycznych ćwiczeń w celu rozgrzania się) – w kończynach zgromadzona jest zimna krew i przy ruchu zostaje ona wtłoczona do krwiobiegu powodując tzw. „afterdrop”, który może być przyczyną zatrzymania akcji serca,
  - przenieść poszkodowanego w ciepłe miejsce (może to być samochód gdzie włączamy ogrzewanie na maksimum) i rozbieramy poszkodowanego aby ciepło dotarło bezpośrednio do ciała, a nie było izolowane przez ubrania,
  - podejmujemy próbę ogrzania poszkodowanego przykładając do jego szyi i głowy ciepły kompres (np. ogrzany ręcznik lub koc),
  - podajemy ciepłe płyny ale tylko w przypadku gdy poszkodowany jest przytomny i jest w stanie samodzielnie połykać.
2. W przypadku utraty świadomości przez pływaka należy niezwłocznie wezwać pogotowie dzwoniąc pod nr telefonu **112** lub **999** i podając następujące informacje:
  - że mamy poszkodowanego w stanie hipotermii oraz możliwie dokładnie opisujemy wszystkie towarzyszące temu objawy (np. rozpatrywana utrata świadomości, utrata oddechu, zatrzymanie akcji serca),
  - miejsce wystąpienia zdarzenia/wypadku (dokładny adres + ewentualnie współrzędne GPS lub punkty odniesienia w terenie np. tama, śluza jakaś widoczna wieża),
  - numer telefonu osoby zgłaszającej wypadek.

Następnie postępujemy zgodnie z punktem 1.

## UWAGA HIPOTERMIA SPOWALNI AKCJĘ SERCA ORAZ CZĘSTOTLIWOŚĆ ODDECHU

3. W przypadku zatrzymania akcji serca i braku oddechu:
  - a) wzywamy pomoc – jeśli jest więcej osób podejmujących akcję ratowania poszkodowanego to jedna z nich wzywa pogotowie a druga równocześnie podejmuje czynności ratownicze,
  - b) podejmujemy czynności ratownicze:
    - układamy poszkodowanego na plecach dbając o to, aby odizolować go od zimnego podłoża (podkładając np. karimatę, ręczniki lub tzw. koc ratunkowy),
    - odchylamy głowę poszkodowanego do tyłu popychając od spodu za brodę,
    - przykładając ucho w okolice ust i nosa poszkodowanego obserwujemy równocześnie klatkę piersiową i jeśli przez 10 sekund widzimy, że klatka piersiowa nie pracuje i nie słyszymy oddechu podejmujemy **RKO** (Resuscytacja Krążeniowo Oddechowa),
    - jeżeli na skutek RKO poszkodowany zacznie samodzielnie oddychać należy podjąć dalsze kroki zgodnie z punktem 1.

**RKO** – popularnie zwane sztucznym oddychaniem oraz „masażem” serca przeprowadzić należy w następujący:

- a) uciski ratownicze na mostek - należy wykonać ciągiem po 30 w każdej serii:
  - wyprostuj ręce przed sobą, połóż jedną rękę na drugiej zaplatając palce,
  - tak przygotowane ręce połóż na środku mostka poszkodowanego – podstawa dłoni na mostek a ręce wyprostowane i zablokowane w łokciach,
  - wykonuj uciski tak aby klatka piersiowa poszkodowanego zapadła się na około 5 cm, w tempie 100/minutę czyli trochę szybciej niż jeden ucisk na sekundę,
- b) oddechy ratownicze – po 30 uciskach klatki wykonaj tylko 2 oddechy:
  - odchylamy głowę poszkodowanego do tyłu,
  - zatykając skrzydełka nosa palcami jednej ręki (ścisnąć nos tak jak to robią dzieci przed zanurkowaniem) drugą ręką naciskamy na brodę otwierając jamę ustną poszkodowanego i metodą „usta usta” wdmuchujemy przez 1 sekundę powietrze – objętość normalnego oddechu – jeśli jest to dobrze wykonane klatka piersiowa poszkodowanego uniesie się po czym samoistnie opadnie.

Jeżeli akcja ratunkowa podjęta jest przez co najmniej dwóch ratujących, wtedy pierwszy z nich robi uciski, a drugi robi oddechy, po kilku takich seriach należy się zamienić, aby uciskający mógł odpocząć. **Zapamiętaj 30 UCISKÓW następnie 2 ODDECHY i tak wkoło.**

**RKO przerywamy tylko i wyłącznie w trzech przypadkach !!!**

1. Poszkodowany „powróci do żywych” tzn. zostanie przywrócony mu oddech i akcja serca.
2. Przejęcia poszkodowanego przez służby ratunkowe.
3. Całkowitego !!! fizycznego wyczerpania osoby udzielającej pierwszej pomocy.

---

**Copyright © 2015 by Klub Sportowy Silesia Winter Swimming**



**Autor wyraża zgodę na wyłącznie bezpłatne rozpowszechnianie, udostępnianie oraz kopiowanie powyższego poradnika.**

**ŁUKASZ TKACZ**