

Οκτώβριος
2012

Ομάδα Έρευνας - Διάσωσης και
Αντιμετώπισης Καταστροφών

Βασική Σχολή στην Έρευνα και Διάσωση

[Τεχνικό Εγχειρίδιο]

Το παρόν εγχειρίδιο φιλοδοξούμε να αποτελέσει εργαλείο στα χέρια των εκπαιδευόμενων εθελοντών διασωστών, ώστε αυτοί να διευκολυνθούν στην κατανόηση και εκμάθηση των αντικειμένων της βασικής εκπαίδευσης έρευνας και διάσωσης, αλλά και να συνειδητοποιήσουν τη σημασία και ευθύνη που εμπεριέχεται στην επιλογή τους να γίνουν εθελοντές διασώστες

[Καφέτσης Α. Φώτης]



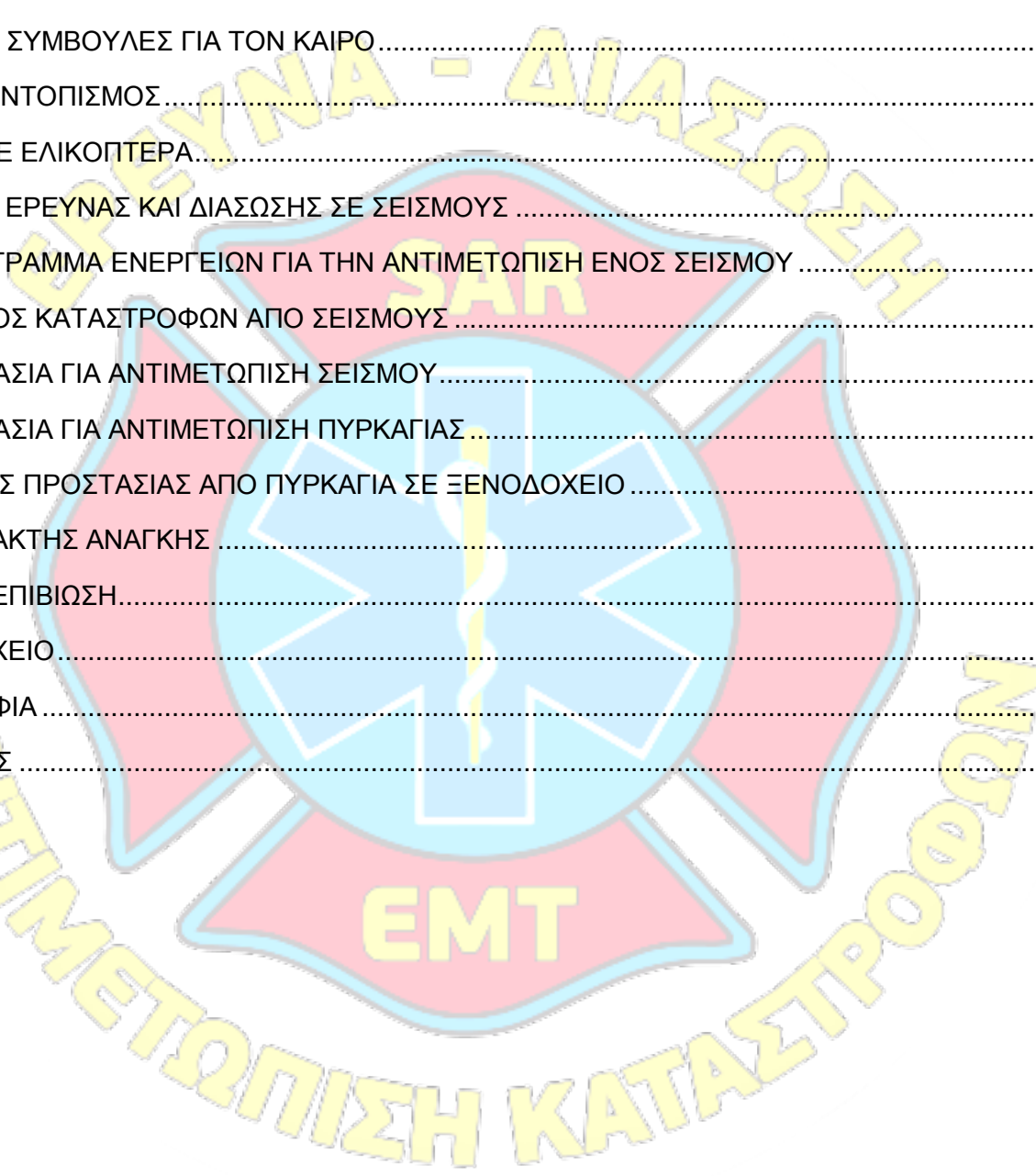
ΟΕΔΑΚ
ΚΑ Φεβρουαρίου 139
Πλατανάκια
45500 Ιωάννινα
Τηλ. 6949607092

<http://www.oedak.gr> - inform@oedak.gr
www.facebook.com/oedakgr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|----|
| Η ΙΔΕΑ | 4 |
| Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ | 6 |
| ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗ..... | 7 |
| ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ | 8 |
| ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ..... | 9 |
| ΣΧΟΙΝΙΑ..... | 10 |
| ΧΡΗΣΗ ΚΟΜΠΩΝ | 12 |
| ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΡΕΛΕ ΜΕ ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΑ ΒΥΣΜΑΤΑ | 13 |
| ΠΟΛΥΣΠΑΣΤΑ | 15 |
| ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΑΕΡΟΓΕΦΥΡΕΣ..... | 17 |
| ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ..... | 20 |
| ΘΕΩΡΙΑ ΒΟΥΝΟΥ..... | 21 |
| ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ | 25 |
| ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΑ..... | 28 |
| ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ..... | 29 |
| ΤΥΠΟΙ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩΝ..... | 30 |
| ΧΡΗΣΗ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ | 31 |
| ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ..... | 32 |
| ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΥΡΜΑΤΟ..... | 34 |
| ΦΩΝΗΤΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ..... | 35 |
| ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΩΔΙΚΑΣ Q | 36 |
| ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ | 42 |
| ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ..... | 46 |
| ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ..... | 48 |
| ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ | 51 |
| ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ | 52 |
| ΛΑΒΗ ΔΙΑΣΩΣΗΣ RAUTEK..... | 56 |
| ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ..... | 57 |
| ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ - SHOCK | 59 |
| ΕΓΚΑΥΜΑ | 60 |
| ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ..... | 62 |
| ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ..... | 63 |
| ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΛΗΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟΥ | 64 |

| | |
|--|-----|
| ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ | 65 |
| ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ - PTSD | 67 |
| Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ | 69 |
| ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ | 74 |
| ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ..... | 81 |
| ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΚΑΙΡΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΝΕΦΩΣΗΣ..... | 84 |
| ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑΣ | 87 |
| ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ..... | 93 |
| ΕΡΕΥΝΑ - ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ..... | 95 |
| ΔΙΑΣΩΣΗ ΜΕ ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ..... | 103 |
| ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΣΕ ΣΕΙΣΜΟΥΣ | 106 |
| ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΝΟΣ ΣΕΙΣΜΟΥ | 113 |
| ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ ΑΠΟ ΣΕΙΣΜΟΥΣ | 114 |
| ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ..... | 120 |
| ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ..... | 123 |
| ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ..... | 125 |
| ΚΟΥΤΙ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ | 127 |
| ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗ..... | 132 |
| ΥΓΡΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ..... | 144 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | 146 |
| ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ | 147 |



Η ΙΔΕΑ

Η διάσωση ανθρώπων που κινδυνεύουν είναι μια Ιδέα. Οι Ιδέες δεν μπορούν να μετρηθούν ούτε με κόστος, ούτε με εργατοώρες. Είναι προσωπική υπόθεση του κάθε ανθρώπου η ανεύρεση του τρόπου με τον οποίο θα στηρίξει μια τέτοια Ιδέα.

Αυτή η ελεύθερη προσέγγιση, που άλλωστε είναι και το νόημα του εθελοντισμού, μας οδήγησε στην ΟΕΔΑΚ να γίνουμε φίλοι μεταξύ μας. Όσο κι αν φαίνεται απλό, αυτή είναι και η σημαντικότερη αμοιβή μας.

Συμμετέχοντας ενεργά ως εθελοντές στις δραστηριότητες της ΟΕΔΑΚ θα έχετε την ευκαιρία να μάθετε:

Να ασφαλίσετε τον ίδιο τον εαυτό σας από πολλούς καθημερινούς κινδύνους.

Να ασφαλίσετε τους συγγενείς και φίλους, που ζουν κοντά σας.

Να μπορείτε, όταν παρευρεθείτε σε κάποιο ατύχημα, να προσφέρετε ουσιαστική βοήθεια σε αυτούς που κινδυνεύουν.

Να συμμετέχετε στην οργάνωση και στην εκτέλεση αποστολών Έρευνας και Διάσωσης.

Να μάθετε να λειτουργείτε υπεύθυνα μέσα σε μια ομάδα, αναλαμβάνοντας πολλές φορές και την ευθύνη της ζωής όχι μόνο όσων κινδυνεύουν, αλλά και των υπόλοιπων μελών - διασωστών.



Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

Εθελοντισμός είναι η αυθόρμητη, ενσυνείδητη και ανιδιοτελής προσφορά του ανθρώπου προς το κοινωνικό σύνολο.

Η έννοια του εθελοντισμού βασίζεται στην ιδέα της ανθρώπινης αλληλοβοήθειας, σύμφωνα με την οποία ο καθένας μας προσφέρει τον εαυτό του στην υπηρεσία του πάσχοντα συνανθρώπου του χωρίς την προσδοκία ανταλλάγματος. Οι ρίζες του εθελοντισμού είναι βαθιές μέσα στην ιστορία και τη διαχρονική εξέλιξη της κοινωνίας.

Ο εθελοντισμός ταυτίζεται με τη φιλανθρωπία, όπως χρησιμοποιήθηκε κατά την κλασική εποχή κυρίως για να αποδώσει μια καινούρια αρετή, την αγάπη για το συνάνθρωπο. Όσο όμως και αν επιδιώχθηκε από όλους να ταυτιστούν οι δύο αυτές έννοιες, ο εθελοντισμός συνεχίζει να εμπνέει περισσότερο, ειδικά στη σημερινή εποχή που κυριαρχεί ο ατομικισμός.

Ο εθελοντισμός συνδέεται με την ανιδιοτελή προσφορά για την κοινή ευημερία. Συνδυάζει τα στοιχεία της ελεύθερης βούλησης και επιλογής με την ένταξη σε ένα πρόγραμμα δράσης. Ως ελεύθερη απόφαση είναι προσωπική υπόθεση, είναι τρόπος ζωής και ατομική πειθαρχία.

Ο Εθελοντισμός είναι ο δείκτης του πολιτισμού μιας κοινωνίας.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗ

Ο ορισμός της διάσωσης είναι η προσέγγιση, υποστήριξη της ζωής ενός τραυματία, ασθενή ή ατόμου σε κίνδυνο, και η σωστή μεταφορά του σε ασφαλή τοποθεσία.

Όλες οι διασώσεις περιέχουν την υποστήριξη της ζωής, άρα ένας κοινός τομέας εκπαίδευσης όλων των κατηγοριών διάσωσης, αποτελεί και η γνώση σε διάφορα επίπεδα παροχής Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας (Πρώτες Βοήθειες).

Ο τρόπος προσέγγισης και μεταφοράς είναι που προσδιορίζει τα διάφορα είδη διάσωσης, Ορεινή Διάσωση, Διάσωση σε Υγρό Στοιχείο, Φυσικές Καταστροφές, κλπ.

Οι Πρώτες Βοήθειες χρειάζονται παντού και πάντα, τόσο προς όφελος των θυμάτων, όσο και της ίδιας της ομάδας των εθελοντών για αυτοπροστασία.

Υπάρχει διαχωρισμός στην εκπαίδευση Βασικής Εκπαίδευσης στην Έρευνα και Διάσωση και στις εκπαιδεύσεις ειδικότητας, όπως Τμήμα Ορεινής Διάσωσης, Τμήμα Υγρού Στοιχείου κλπ.

Παρόλο που αυτοί οι δύο ρόλοι διαφέρουν πολύ, έχουν και οι δύο κοινό σκοπό την αντιμετώπιση ενός ατυχήματος και τη διάσωση της ανθρώπινης ζωής, κάτω από όλες τις συνθήκες, όσο αντίξοες κι αν είναι αυτές.

Πρέπει να ενεργούμε πάντα με ευθύνη και ηθικό καθήκον.

Το να είναι κάποιος εθελοντής διασώστης, δε σημαίνει ότι όταν θα κληθεί να συνδράμει, θα υπολείπεται σε εκπαίδευση, εξοπλισμό, και επαγγελματισμό από το υπάρχον μόνιμο και δημόσιο προσωπικό (ΕΜΑΚ, ΕΚΑΒ, κλπ).

Ο εθελοντής διασώστης συμμετέχει είτε επικουρικά στις υπάρχουσες δομές, είτε προς αναπλήρωση τους όταν απουσιάζουν αυτές, σε περιπτώσεις απομακρυσμένων περιοχών ή δύσκολων συνθηκών.



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Σε όλο τον κόσμο εκατομμύρια ανθρώπων ασκούν εθελοντικά τη διάσωση. Σε πολλές χώρες η εθελοντική διάσωση έχει γίνει σημαντικός παράγοντας της καθημερινής ζωής.

Σπάνια κάποια άλλη δραστηριότητα περιλαμβάνει τόσο μεγάλο φάσμα κινήτρων όπως η εθελοντική διάσωση. Δίνει την ευκαιρία στους ανθρώπους να εκπληρώσουν προσωπικούς στόχους και να ακολουθήσουν μια δραστηριότητα με νόημα που διαρκεί για όλη τους τη ζωή. Τα κίνητρα για να παραμείνει κάποιος ενεργός εθελοντής διασώστης ποικίλουν από τα οφέλη για την υγεία, την ευχαρίστηση της κίνησης, την επαφή με τη φύση καθώς και τα κοινωνικά κίνητρα μέχρι τη μαγεία της εξερεύνησης και της περιπέτειας.

Στόχος κάθε εθελοντή διασώστη είναι να βοηθήσει με την προσωπική του ανάπτυξη καθώς και την προβολή της κοινωνικής ανάπτυξης, στην κατανόηση των διαφόρων πολιτισμών και στη δημιουργία περιβαλλοντικής συνείδησης. Προς αυτή την κατεύθυνση, ο εθελοντής διασώστης αντλεί από τους άγραφους κώδικες συμπεριφοράς και τις αξίες που ενυπάρχουν στον εθελοντισμό και τους διευρύνει για να ανταποκριθούν στις ανάγκες της εποχής μας. Οι θεμελιώδεις αξίες στις οποίες στηρίζεται ο εθελοντισμός, θεωρούν αληθές ότι όλοι όσοι ασχολούνται με τη διάσωση παγκοσμίως αναζητούν να διευρύνουν τα όριά τους για το κοινό καλό.

Ακόμα και αν μερικές από τις βασικές αρχές συμπεριφοράς έχουν πρακτική αξία μόνο για μια μικρή ελίτ, πολλές από τις προτάσεις που διατυπώθηκαν, απευθύνονται συνολικά στην οικογένεια των εθελοντών διασωστών. Με αυτές τις προτάσεις ελπίζουμε ιδιαίτερα πως θα προσεγγίσουμε τους νέους διότι αυτοί αποτελούν το μέλλον της εθελοντικής διάσωσης στην Ελλάδα:

Η αποδοχή των κινδύνων και η ανάληψη των ευθυνών μας.

Αντιστάθμισμα των στόχων με την ικανότητα και τον εξοπλισμό.

Έντιμη συμπεριφορά και ειλικρινείς αναφορές στη δράση μας.

Αγώνα υπέρ της άριστης πρακτικής και διαρκούς γνώσης.

Ανοχή, κατανόηση των άλλων και αλληλοβοήθεια.

Την προστασία της άγριας και φυσικής μορφής των ορέων και ορθοπλαγιών.

Την υποστήριξη των τοπικών κοινωνιών και τη βιώσιμη ανάπτυξή τους.

ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΔΙΑΣΩΣΗΣ



Karabiner Ferrata



Karabiner HMS ή Αχλάδι



Karabiner Oval



Karabiner "D"



Κουβαδάκι



Karabiner απλό Multiuse



Otto Rescue



Οχτάρι



Frog



Gigi



Hydrobot



Indy



Σετάκι



Τροχαλία



Βαρούλκο



Διπλή τροχαλία ή Pamir



Protraction



Grigri



Χούφτα ή Ζουμάρ



Φρένο μέσης

Όλα τα υλικά διάσωσης είναι ευαίσθητα στις πτώσεις. Πρέπει να δίνουμε την απαραίτητη προσοχή και να αναφέρουμε **ΠΑΝΤΑ** εάν κάποιο από τα υλικά μας έχει δεχτεί πτώση άνω των δύο μέτρων σε σκληρή επιφάνεια (τσιμέντο, βράχους, ασφαλτος κλπ).

ΣΧΟΙΝΙΑ

Το σχοινί αποτελεί και αποτελεί το βασικό και πλέον συμβολικό στοιχείο του εξοπλισμού ενός διασώστη.

Τα σχοινιά που χρησιμοποιούνται σήμερα είναι κατασκευασμένα από polyamide. Ένα συνθετικό, ελαφρύ και ανθεκτικό υλικό που με κατάλληλη υφαντουργική και θερμική κατεργασία, παρέχει στο σχοινί τις απαραίτητες ιδιότητες τόσο για αδιαβροχότητα και αντοχή στις τριβές όσο και για ικανοποιητική απόσβεση-απορρόφηση της ενέργειας που παράγεται σε μια πτώση.

Κατασκευή

Όλα τα αναρριχητικά σχοινιά κατασκευάζονται πλέον με τον ίδιο περίπου τρόπο: ένας πυρήνας από πολλές πλεξούδες περιβάλλεται από ένα σφικτά πλεγμένο περίβλημα. Και τα δυο είναι από ανεξάρτητες πλεξούδες στριμμένου συνθετικού νήματος.

Ο πυρήνας είναι κατά κύριο λόγο το μέρος που αναλαμβάνει τα φορτία, το περίβλημα προστατεύει τον πυρήνα και είναι το μέρος που προσδίδει στο σχοινί ευχρηστία και διάρκεια στον χρόνο. Η αντοχή του και τα φυσικά χαρακτηριστικά του βασίζονται στο κατά πόσο συνεργάζονται καλά ο πυρήνας και το περίβλημα.

Ένα σφικτά πλεγμένο περίβλημα, κάνει το σχοινί πιο σκληρό όμως κρατά έξω τη σκόνη και το νερό, αντίθετα ένα πιο χαλαρό πλέξιμο στο περίβλημα κάνει το σχοινί πιο μαλακό.

Κατηγορίες σχοινιών

Δυναμικά Σχοινιά: Είναι τα σχοινιά που χρησιμοποιούνται στην αναρρίχηση και μόνο. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι επιμηκύνονται (είναι δηλαδή ελαστικά) κατά 7%-10% ανάλογα με το μήκος και τη διάμετρο τους. Αυτό το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των δυναμικών σχοινιών τα κάνει να λειτουργούν ως αποσβεστήρες της δύναμης σε μία ενδεχόμενη πτώση με άμεσα οφέλη για τον αναρριχητή. Ξεχωρίζουν ως προς το χρώμα τους. Όλα τα δυναμικά σχοινιά είναι έγχρωμα με τουλάχιστον δύο χρώματα (πλην του μαύρου και του λευκού), στην πλέξη τους.

Το Δυναμικά Σχοινιά έχουν τρεις υποκατηγορίες:

Μονά: Σχοινιά για αναρρίχηση που χρησιμοποιούνται μόνα

Διπλά: Σχοινιά για αναρρίχηση που χρησιμοποιούνται όμως δύο - δύο.

Μισά: Σχοινιά για ορειβασία και ορειβατικές σχοινοσυντροφίες

Στατικά Σχοινιά: Είναι σχοινιά που χρησιμοποιούνται στη διάσωση. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν επιμηκύνονται και δεν είναι ελαστικά. Αυτό το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των στατικών σχοινιών τα κάνει κατάλληλα για οριζόντιες αερογέφυρες μεταφοράς με το μήκος της κάθε οριζόντιας αερογέφυρας να εξαρτάται από τη διάμετρο του σχοινού. Ξεχωρίζουν ως προς το χρώμα τους. Όλα τα στατικά σχοινιά είναι μονόχρωμα με κύριο χαρακτηριστικό στην πλέξη τους τη μονή γραμμή που τα διακατέχει.

Ημιστατικά Σχοινιά: Είναι σχοινιά που χρησιμοποιούνται στη σπηλαιολογία και τη διάσωση. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι έχουν μία μέγιστη επιμήκυνση 4% αλλά δεν είναι ελαστικά. Αυτό το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των ημιστατικών σχοινιών τα κάνει κατάλληλα για τεχνικές κατάβασης ραπέλ, αλλά και για αναρρίχηση με τεχνητά μέσα, καθώς επίσης για οριζόντιες αερογέφυρες μεταφοράς με το μήκος της κάθε οριζόντιας αερογέφυρας να εξαρτάται από τη διάμετρο του σχοινού. Ξεχωρίζουν ως προς το χρώμα τους. Όλα τα ημιστατικά σχοινιά είναι μονόχρωμα με κύριο χαρακτηριστικό στην πλέξη τους τη διπλή ή τριπλή γραμμή που τα διακατέχει.

Κύρια Χαρακτηριστικά των σχοινιών

Μέγιστη δύναμη θραύσης: Είναι το φορτίο κάτω από το οποίο ένα σχοινί σπάζει, χωρίς αυτή η δύναμη να μειωθεί κάτω από την επιρροή κόμπων ή κοφτερών σημείων

Μέγιστη δύναμη σε κόψεις και γωνίες: Το μέγιστο φορτίο που μπορεί να δεχθεί ένα σχοινί όταν αυτό περνά μέσα από ένα karabiner είναι 30% περίπου χαμηλότερο ενώ όσον αφορά στην κόψη, εξαρτάται από το πόσο κοφτερή είναι αυτή, καθώς και από τη δύναμη πτώσης.

Δύναμη θραύσης σε κόμπους: Είναι 25% - 45% μικρότερη από τη μέγιστη δύναμη θραύσης. Το ποσοστό εξαρτάται από τον τύπο του κόμπου που χρησιμοποιούμε.

Προφύλαξη των σχοινιών

Τα διάφορα χημικά, οξέα, λάδια, πετρέλαιο, και άλλα, μπορούν να καταστρέψουν το σχοινί ή να δημιουργήσουν διάφορα προβλήματα. Αλλαγές κλιματολογικών συνθηκών, λιθοπτώσεις, κοφτερές γωνίες, χρήση φρένων, το πάτημα των σχοινιών και φυσικά οι πτώσεις, είναι σημαντικοί παράγοντες φθοράς και καταστροφής του σχοινιού.

Τα σχοινιά πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό, σκοτεινό και όχι υγρό μέρος. Μετά από κάθε χρήση και πριν την αποθήκευση, τα λερωμένα σχοινιά πρέπει να καθαριστούν με χλιαρό νερό και ειδικά καθαριστικά σαμπουάν σχοινιών, να τριφτούν ελαφρά με μαλακή βούρτσα, και να απλωθούν σε σκιερό μέρος να στεγνώσουν.

Διάρκεια ζωής και χρήσης των σχοινιών

Πρέπει πάντα να ελέγχουμε τα σχοινιά μας πριν τη χρήση τους, και να διατηρούμε αρχείο όπου καταγράφουμε σχολαστικά την ημερομηνία, τη χρήση, τις συνθήκες και τις πιθανές φθορές του σχοινιού.

Κάθε σχοινί έχει ημερομηνία λήξης. Αυτό οφείλεται είτε σε φθορές που παθαίνει το σχοινί από τις συνθήκες του περιβάλλοντος (υψηλή θερμοκρασία, έκθεση στον ήλιο, υγρασία, κλπ.), είτε σε μηχανικές φθορές που παθαίνει το σχοινί από τη χρήση του. Γενικά η διάρκεια ζωής του σχοινιού βασικά εξαρτάται από το πόσο συχνά αυτό χρησιμοποιείται, από το είδος του πεδίου στο οποίο χρησιμοποιείται, από τις κλιματολογικές συνθήκες, από τα χτυπήματα που μπορεί να προκληθούν από πτώσεις λίθων, από πιθανά κοψίματα σε κοφτερούς βράχους, και από την ποιότητα της ίνας το οποίο είναι κατασκευασμένο το σχοινί.

ΧΡΗΣΗ ΚΟΜΠΩΝ

Ο πρώτος κανόνας που πρέπει να γνωρίζουμε για τους κόμπους είναι, πως αν δεθεί λανθασμένα ο κόμπος **κινδυνεύουμε** να σκοτωθούμε ή εμείς ή κάποιος άλλος από την ομάδα μας. Δεύτερος κανόνας δεν υπάρχει.

Είναι αυτονόητο λοιπόν, πόσο σοβαρή είναι η εκμάθηση των κόμπων που, σε συνδυασμό με τα διάφορα συστήματα ασφάλισης ή αυτασφάλισης, παρέχουν την ασφάλεια σε εμάς και την ομάδα μας.

Η καλύτερη εξάσκηση γίνεται με ένα κομμάτι σχοινί στο σπίτι στον ελεύθερό μας χρόνο ή όπου αλλού μας δίνεται η ευκαιρία.

Θα πρέπει να κάνουμε τους κόμπους γρήγορα και σωστά με το ένα χέρι (το άλλο υποτίθεται είναι τραυματισμένο), κάτω από τη ντουζιέρα με κρύο νερό (βρέχει και κάνει κρύο) και στο σκοτάδι (έχει νυχτώσει), και φυσικά να έχουμε την ικανότητα να τους κάνουμε και με το καλό αλλά και το άλλο μας χέρι.

Ο κόμπος του οχτώ

Στην ουσία είναι ένα σετ από 4 διαφορετικούς κόμπους. Τον απλό οχταρόκομπο, τον ανάστροφο ή με πλέξιμο οχταρόκομπο, το διπλό οχτάρι και τα αφτιά της αγελάδας ή του λαγού.

Είναι κόμπους που μας επιτρέπουν να ασφαλιστούμε και να ασφαλίσουμε, να ενώσουμε δύο σχοινιά ίδια ή διαφορετικού διαμετρήματος, και να κάνουμε αγκυρώσεις.

Ψαρόκομπος

Χρησιμοποιείται για να ενώσουμε δύο σχοινιά συνήθως στα κορδονέτα ή στις λανιέρες. Ο τριπλός ψαρόκομπος ενώνει σχοινιά από Kevlar, και ο τετραπλός ψαρόκομπος για να ενώσει ιμάντες από Dyneema.

Μισή ψαλιδιά

Χρησιμοποιείται για να ασφαλίσουμε κάποιον από την ομάδα και να μπορεί να κινηθεί (π.χ. να σκαρφαλώνει) ή για να κάνουμε ραπέλ εάν δεν έχουμε κάποιον καταβατήρα.

Ψαλιδιά

Χρησιμοποιείται για να ασφαλίσουμε το σχοινί σε ένα karabiner ή γύρω από ένα δέντρο. Έχει το πλεονέκτημα ότι μπορούμε να ρυθμίσουμε το μήκος του σχοινού χωρίς να λυθεί ο κόμπος.

Μουλαρόκομπος

Χρησιμοποιείται για να ασφαλίσουμε κόμπους που λύνουν και έτσι να τους μετατρέψουμε σε κόμπους ασφαλείας (πχ μισή ψαλιδιά)

Πεταλούδα

Χρησιμοποιείται για να φτιάξουμε σκαλοπάτια σε ένα σχοινί ή για να απομονώσουμε ένα πληγωμένο κομμάτι στο σχοινί μας. Έχει την ιδιαιτερότητα η τάση του σχοινού στον κόμπο να είναι ομοιόμορφη.

Alouette

Χρησιμοποιείται για τη δημιουργία σταθερού σημείου ασφάλισης

Αυτοσφιγγόμενοι Κόμπους

Χρησιμοποιούνται για να φρενάρουν και να σφίγγουν πάνω στο σχοινί όταν δέχονται τάση ή βάρος. Τους χρησιμοποιούμε στα ραπέλ για απεγκλωβισμό ατόμου, για να αναρριχηθούμε σε ένα σχοινί, σε συστήματα πολύσπαστα και σε οριζόντιες αερογέφυρες. Μπορούν να ολισθαίνουν πάνω στο σχοινί είτε κατά τη μία, είτε κατά τις δύο φορές και ανάλογα χαρακτηρίζονται σε μονόδρομους ή αμφίδρομους.

Αμφίδρομοι είναι ο προύζικ και ο γαλλικός ενώ μονόδρομοι είναι η κοτσίδα, ο μασάρ και ο Bachmam.

Όλοι οι αυτοσφιγγόμενοι κόμπους πρέπει **πάντα** να ελέγχονται και να δοκιμάζονται πριν τη χρήση τους και να έχουν τουλάχιστον τέσσερα γυρίσματα.

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΡΕΛΕ ΜΕ ΑΝΟΞΕΙΔΩΤΑ ΒΥΣΜΑΤΑ

Πριν την τοποθέτηση του ρελέ θα πρέπει να ελέγχουμε την ποιότητα του βράχου (χτυπώντας τον με το σφυρί όπου θα πρέπει να κάνει έναν οξύ και καθαρό ήχο), και το βύσμα μας να μην είναι ραγισμένο, σπασμένο ή παραμορφωμένο.

Οδηγίες Εγκατάστασης

Μετά τον καθαρισμό του βράχου και την απομάκρυνση τυχόν σαθρών, ανοίγουμε μια τρύπα στη διάμετρο και στο βάθος που ενδείκνυται για το βύσμα μας.

Καθαρίζουμε την τρύπα πρώτα με το φουσερό, μετά με την ειδική βούρτσα και στο τέλος φυσάμε ακόμα μία φορά.

Τοποθετούμε το βύσμα στην τρύπα χτυπώντας το με το σφυρί κι εφόσον τερματίσει σφίγγουμε με το ανάλογο κλειδί.

Μετά την τοποθέτηση του ρελέ και πριν από κάθε χρήση ελέγχουμε την κατάσταση του βύσματος, για τυχόν ζημιές από υπερβολική χρήση, διάβρωση ή παραμόρφωση. Επίσης εξίσου καλά θα πρέπει να ελέγχουμε και την περιοχή γύρω από το βράχο για τυχόν ρωγμές.

Προειδοποιήσεις

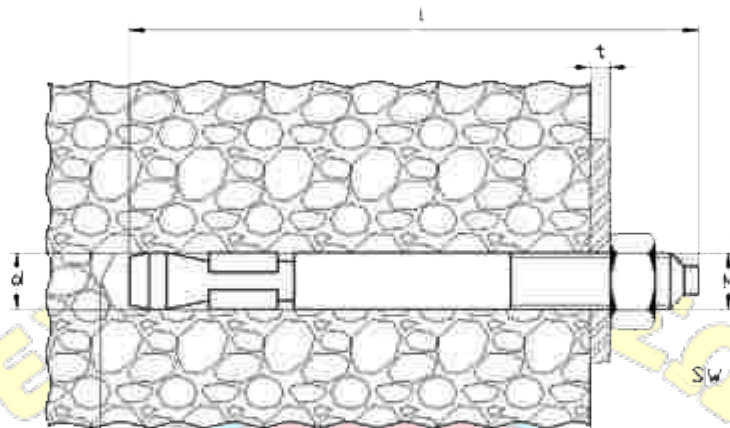
Μετά από μεγάλη πτώση ένας οπτικός έλεγχος του βύσματος είναι επιβεβλημένος ακόμα και αν δεν υπάρχουν ορατά σημεία φθοράς (ρωγμές, σπασίματα, παραμόρφωση, μετακίνηση ή περιστροφή).

Μη χρησιμοποιείτε βύσματα μετά από σοβαρά χτυπήματα ή πτώσεις. Ακόμα και αν δεν υπάρχουν εμφανή εξωτερικά σημάδια κάποια παραμόρφωση που περιορίζει τη λειτουργία ή κάποια βλάβη στο εσωτερικό του μπορεί να έχει συμβεί ελαττώνοντας την αντοχή του. Μη διστάσετε να απορρίψετε ένα βύσμα που έχει σημάδια φθοράς τα οποία μπορεί να επηρεάσουν την αντοχή του ή να περιορίζουν τη λειτουργία του.

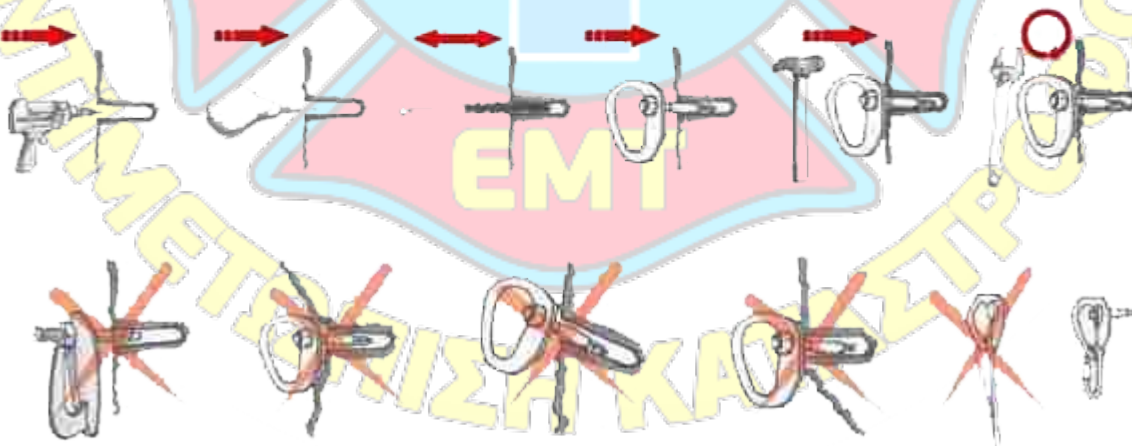
Για να παρατείνουμε τη διάρκεια ζωής των βυσμάτων η φροντίδα είναι απαραίτητη τόσο κατά τη μεταφορά όσο και κατά τη χρήση.

Αποφεύγετε χτυπήματα ή τριψίματα πάνω σε άγριες επιφάνειες ή σε κοφτερές κόψεις.

**ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ & ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ
ΑΝΘΕΙΔΩΤΩΝ ΒΥΣΜΑΤΩΝ**



| Art No | M ΠΑΧΟΣ ΒΥΣΜΑΤΟΣ | l ΜΗΚΟΣ ΒΥΣΜΑΤΟΣ | d ΔΙΑΜΕΤΡΟΣ ΤΡΥΠΑΣ | h ΒΑΘΟΣ ΤΡΥΠΑΣ | t ΠΑΧΟΣ ΠΛΑΚΕΤΑΣ | SW No ΚΛΕΙΔΙΟΥ |
|--------|------------------|------------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|
| ES01 | 10mm | 80mm | 10mm | 65mm | 3,5mm | 17 |
| ES02 | 10mm | 100mm | 10mm | 90mm | 3,5mm | 17 |
| ES03 | 10mm | 110mm | 10mm | 95mm | 3,5mm | 17 |
| ES04 | 12mm | 90mm | 12mm | 70mm | 3,5mm | 19 |
| ES05 | 12mm | 120mm | 12mm | 100mm | 3,5mm | 19 |
| ED01 | 10mm | 75mm | 10mm | 60mm | 3,5mm | 17 |
| ED02 | 10mm | 90mm | 10mm | 75mm | 3,5mm | 17 |
| ED03 | 10mm | 100mm | 10mm | 85mm | 3,5mm | 17 |
| ED04 | 12mm | 80mm | 12mm | 60mm | 3,5mm | 19 |
| ED05 | 12mm | 113mm | 12mm | 93mm | 3,5mm | 19 |



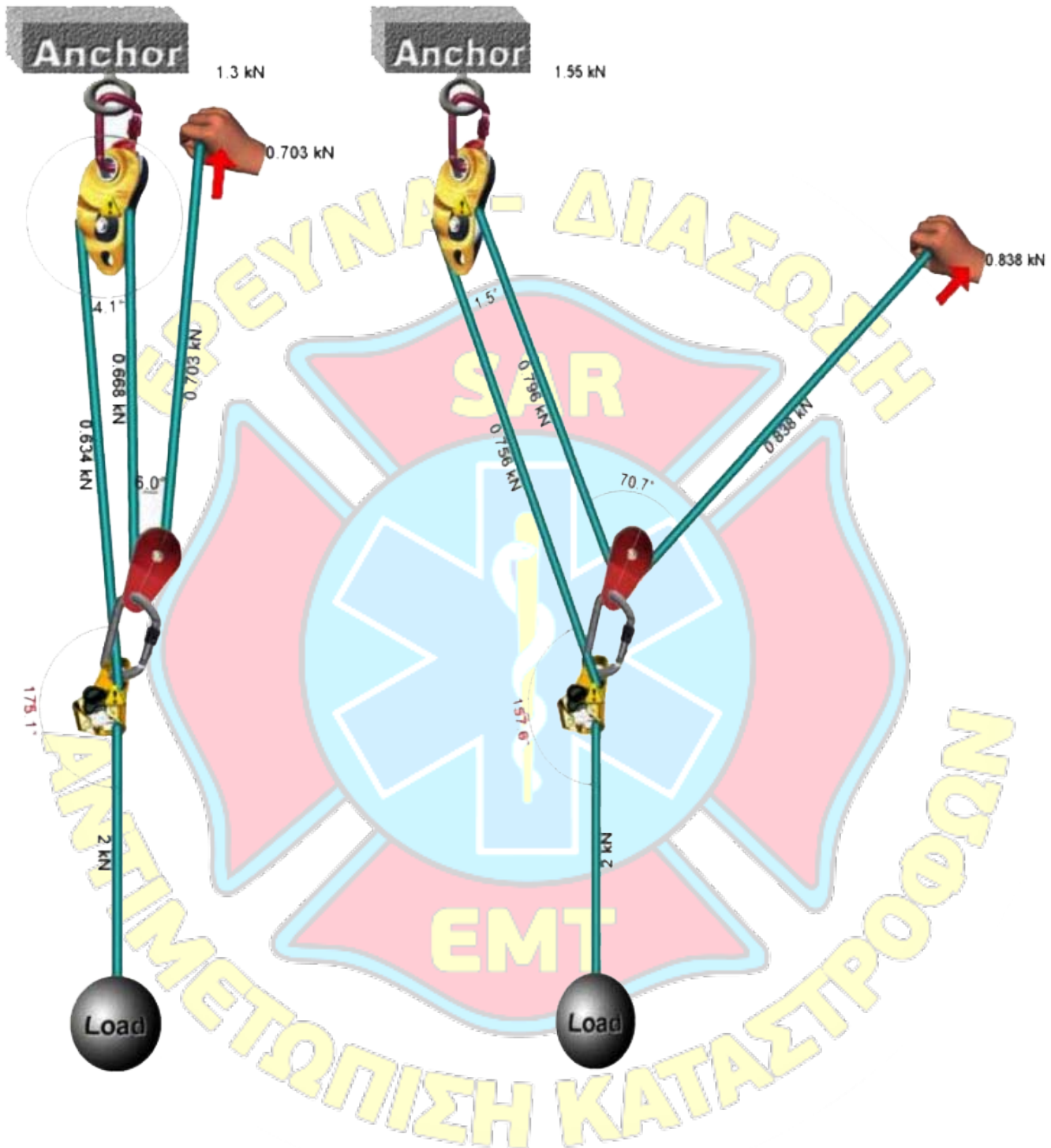
ΠΟΛΥΣΠΑΣΤΑ

Τα πολύσπαστα είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των διασωστών. Μας επιτρέπει να πολλαπλασιάζουμε τη δύναμή μας, αλλά με αντάλλαγμα την μεγαλύτερη απόσταση που πρέπει να καλύψουμε.



Χρειάζεται πολύ προσοχή και μελέτη στη χρήση των πολύσπαστων, γιατί υπάρχει η πιθανότητα να δημιουργήσουμε συστήματα που θα ασκήσουν στα υλικά μας δυνάμεις μεγαλύτερες από αυτές που αντέχουν.

Η γεωμετρία του συστήματος είναι σημαντική. Η πραγματική σχέση του μηχανικού πλεονεκτήματος είναι μικρότερη, όσο μεγαλύτερες είναι οι γωνίες του συστήματος μας. Όσο οι γωνίες είναι μικρές το μηχανικό πλεονέκτημα μεγαλώνει.



Πρέπει να δίνουμε πολύ μεγάλη προσοχή όταν στο σύστημα του πολύσπαστού μας, χρησιμοποιούμε μηχανικά φρένα με δόντια (χούφτες, φρένα μέσης, basic, κλπ), διότι μπορούν να πληγώσουν το σχοινί μας, όταν ξεπεράσουμε την αντοχή που έχουν τα μηχανικά φρένα με δόντια. Η αντοχή των μηχανικών φρένων με δόντια είναι 4kN – 6kN.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΕΣ ΑΕΡΟΓΕΦΥΡΕΣ

Είναι συστήματα που μας επιτρέπουν την ασφαλή μεταφορά ανθρώπων, πάνω από χαράδρες, πλαγιές, ποτάμια, ή διάφορα άλλα αναπτύγματα.

Κανόνες

Και τα δύο άκρα της Οριζόντιας Αερογέφυρας θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να ελευθερωθούν ενώ βρίσκονται υπό τάση.

Η αρχική φόρτιση της Οριζόντιας Αερογέφυρας γίνεται πάντα από ένα άτομο που χρησιμοποιεί ένα σύστημα πολύσπαστου 3/1 με μηχανικά φρένα ή έναν κόμπω Passabloc (Voodoo) στη μία άκρη. Στη άλλη άκρη χρησιμοποιούμε κόμπους και τεχνικές πάκτωσης (Otto Rescue, GiGi, Hydrobot).

Στο τέντωμα της Οριζόντιας Αερογέφυρας πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Εάν χρησιμοποιούμε πολύσπαστα 3/1 με μηχανικά φρένα με δόντια, συνδέουμε στο σύστημά μας δύο φρένα τουλάχιστον.

Οριζόντιες Αερογέφυρες που φέρουν διασώστη με φορείο είναι **πάντα** διπλές. Μια κύρια γραμμή κάτω και μία δευτερεύουσα πάνω, και οι δύο όμως με τα ίδια χαρακτηριστικά σχοινού, αγκυρώσεων, κλπ.

Το κέντρο της Οριζόντιας Αερογέφυρας επιτρέπεται να κάνει κοιλιά που είναι ίση με το 10% του συνολικού μήκους της. Π.χ. μια Οριζόντια Αερογέφυρα 60 μέτρα μπορεί να κάνει κοιλιά 6 μέτρα.

Με σχοινιά 10.5mm το μέγιστο ανάπτυγμα της Οριζόντιας Αερογέφυρας είναι μέχρι 70 μέτρα.

Τα σχοινιά που χρησιμοποιούμε σε Οριζόντιες Αερογέφυρες πρέπει να είναι στατικά. Εάν χρησιμοποιήσουμε δυναμικά σχοινιά, τα σχοινιά αυτά, πρέπει να μαρκάρονται ξεχωριστά, και να καταγράφονται σε αρχείο όλες οι χρήσεις τους, διότι τα συνεχή τεντώματα των σχοινοίων μειώνουν αισθητά την ελαστικότητά τους.

Σε Οριζόντιες Αερογέφυρες που οι γωνίες τους είναι 180° ή σε συστήματα υψηλών φορτίσεων, πρέπει να έχουμε αλεξίσφαιρη αγκύρωση, και να κάνουμε χρήση μαλακών συνδέσμων στα σχοινιά οδηγούς.

Στης κεκλιμένες Οριζόντιες Αερογέφυρες που η κλίση είναι μεγαλύτερη από 60° το μεγαλύτερο φορτίο φέρεται από την άνω αγκύρωση. Η άνω αγκύρωση πρέπει να είναι αλεξίσφαιρη.

Μετά την αρχική φόρτιση της Οριζόντιας Αερογέφυρας, περνά ένας διασώστης, και τεντώνουμε πάλι, έτσι ώστε να κάνουμε το μέγιστο δυνατό τέντωμα πριν τη μεταφορά του φορείου.

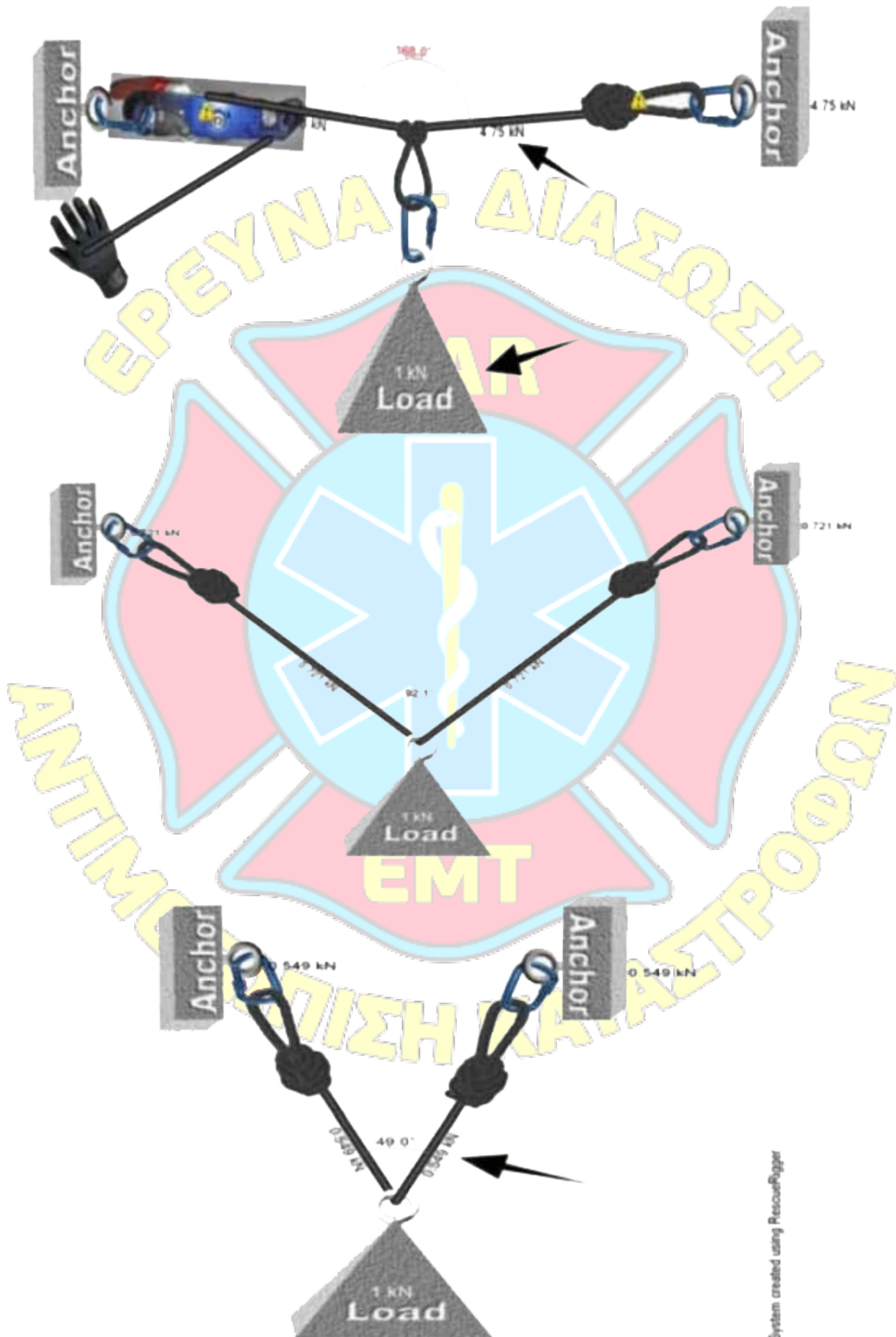
Μαλακοί Σύνδεσμοι

Λόγο των υψηλών δυνάμεων που ασκούνται θέλουμε να ελαχιστοποιήσουμε τις απώλειες στην αντοχή του σχοινού λόγω των κόμπων. Επίσης οι μαλακοί σύνδεσμοι λειτουργούν και ως δυναμόμετρα, καθώς εάν παρατηρήσουμε γλιστρήματα του σχοινού στους προύζικ, τότε είναι ξεκάθαρο ότι στο σύστημά μας ασκούνται δυνάμεις άνω των 4kN – 6kN, που υπερβαίνουν τα ασφαλή όρια χρήσης όλων των μηχανικών φρένων με δόντια.



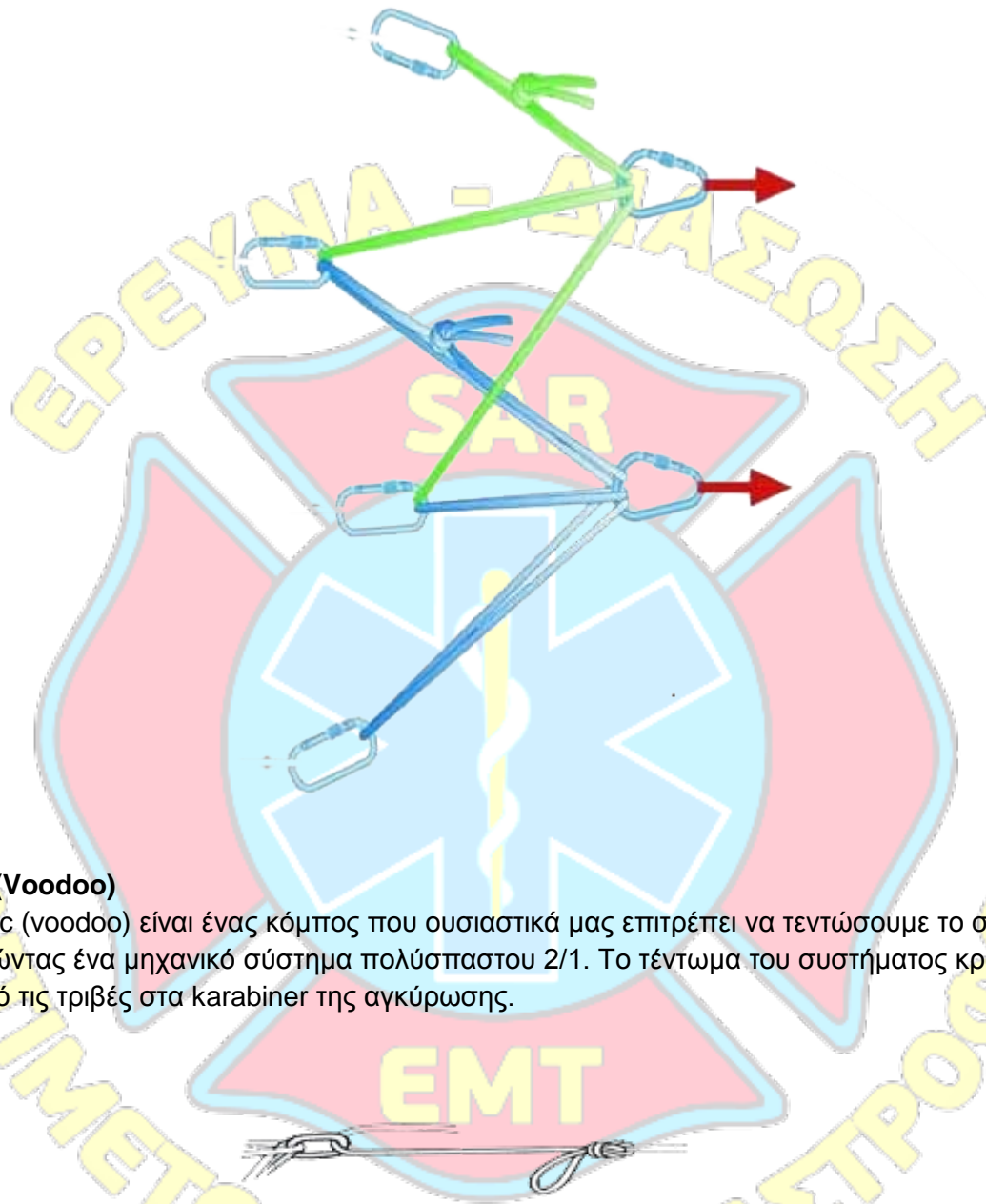
Ασκούμενες Δυνάμεις

Οι δυνάμεις που ασκούνται στο αρμάτωμα έχουν να κάνουν με τη γωνία της Οριζόντιας Αερογέφυρας. Όσο πιο μεγάλη γωνία, τόσο μεγαλύτερες δυνάμεις ασκούνται και στις δύο αγκυρώσεις. Όσο μικρότερη γωνία, τόσο μεγαλύτερες δυνάμεις ασκούνται στην άνω αγκύρωση.



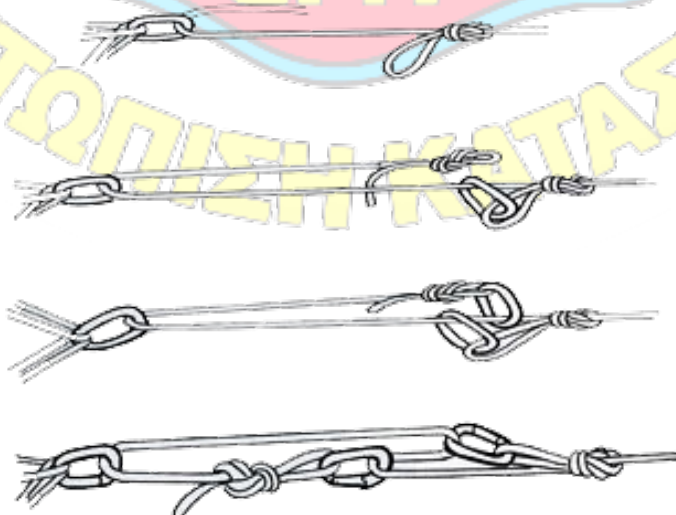
Αλεξίσφαιρη Αγκύρωση

Για τη δημιουργία μιας αυτορρυθμιζόμενης, ισοσταθμισμένης αλεξίσφαιρης αγκύρωσης, χρησιμοποιούμε τουλάχιστον τέσσερα βύσματα των 10mm με πλακέτες ή ρελέ. Πρέπει να χρησιμοποιούμε λανιέρες πάχους 8mm και πάνω ή έτοιμους ιμάντες. Για να γίνει σωστή ισοστάθμιση με τους ιμάντες, θα πρέπει να είναι όσο το δυνατό πιο λεπτοί.

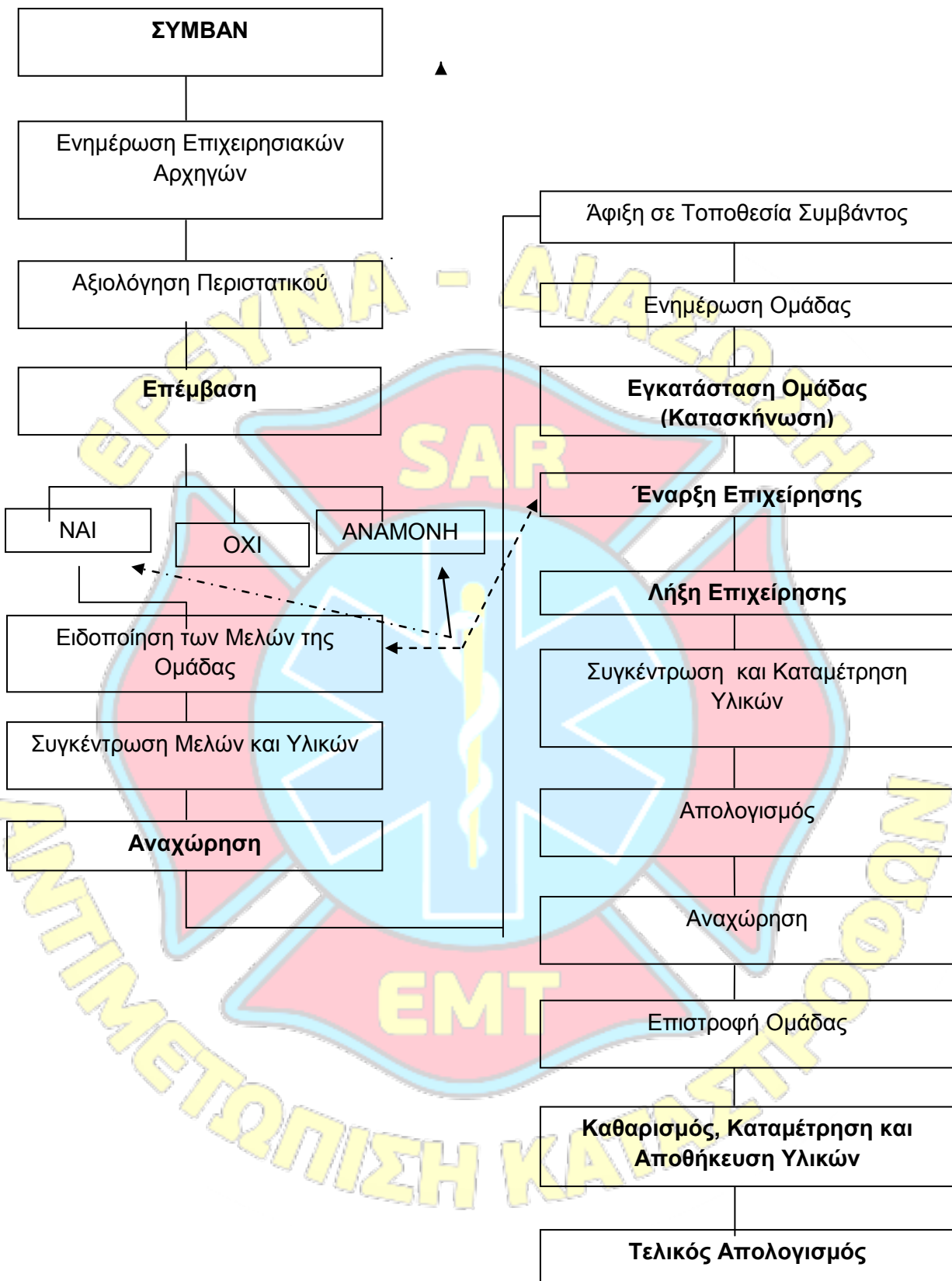


Passabloc (Voodoo)

Το passabloc (voodoo) είναι ένας κόμπος που ουσιαστικά μας επιτρέπει να τεντώσουμε το σχοινί χρησιμοποιώντας ένα μηχανικό σύστημα πολύσπαστου 2/1. Το τέντωμα του συστήματος κρατιέται σταθερά από τις τριβές στα karabiner της αγκύρωσης.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ



ΘΕΩΡΙΑ ΒΟΥΝΟΥ

Κάθε ζωή και φυσικά η ανθρώπινη, εξαρτάται στενά από τις συνθήκες του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο αναπτύσσεται και ζει. Με την έννοια περιβάλλον, προκειμένου για το βουνό, δεν εννοούμε μόνο το κλίμα ή το υψόμετρο, αλλά γενικά όλους εκείνους τους παράγοντες που συνθέτουν τη φυσική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό και γίνονται αιτία των αντιδράσεών του, φυσιολογικών ή παθολογικών.

Κατάταξη των βουνών

Τα βουνά ή τα ορεινά συγκροτήματα κατατάσσονται ανάλογα με τον όγκο και τη μορφολογία τους σε τέσσερις κατηγορίες, με βάση το υψόμετρο.

Χαμηλό βουνό με υψόμετρο μέχρι 1200μ

Μέσο βουνό με υψόμετρο από 1200μ μέχρι 2500μ

Ψηλό βουνό με υψόμετρο από 2500μ μέχρι 6000μ

Πολύ ψηλό βουνό με υψόμετρο άνω των 6000μ

Ανάλογα με το υψόμετρο στα ψηλά βουνά η βλάστηση περιορίζεται στα 2200μ – 2500μ και σταματάει στα 4000μ, μειώνεται η ατμοσφαιρική πίεση και η περιεκτικότητα του οξυγόνου στον αέρα.

ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ

Όσο ψηλότερα ανεβαίνουμε τόσο η ατμοσφαιρική πίεση ελαττώνεται. Η ελάττωση αυτή φέρει ταυτόχρονα και μείωση της μερικής πίεσης του οξυγόνου στους πνεύμονες, με αποτέλεσμα τη μείωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (αερόβια ικανότητα). Με τη μείωση της αερόβιας ικανότητας έχουμε και πτώση της σωματικής απόδοσης, τα αντανακλαστικά μας γίνονται βραδύτερα όσο ψηλότερα ανεβαίνουμε και η παραγωγή γαλακτικού οξέως μεγαλώνει.

Οξεία νόσος υψόμετρου (AMS)

Τα πιο χαρακτηριστικά συμπτώματα της απλής AMS, είναι ο πονοκέφαλος, η ναυτία, η ανορεξία, η υπνηλία, η αίσθηση δυσφορίας και η υποτονικότητα.

Στην μέτρια AMS έχουμε την παρουσία εμέτου, ο πονοκέφαλος δεν υποχωρεί με τα συνηθισμένα παυσίπονα, και εμφανίζεται δύσπνοια ακόμα και κατά την πιο ήπια άσκηση.

Η βαριά AMS μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή και χαρακτηρίζεται από διαταραχή της ισορροπίας, μυϊκή ασυνέργεια και μεταβολή της πνευματικής κατάστασης

Πνευμονικό οίδημα (HAPE)

Στο HAPE έχουμε την εξαγγείωση υγρών στις κυψελίδες των πνευμόνων με άμεσο αντίκτυπο στην ανταλλαγή των αερίων κατά την αναπνοή. Το HAPE μπορεί να εγκατασταθεί πολύ γρήγορα και είναι μία λίαν απειλητική κατάσταση για τη ζωή. Χαρακτηρίζεται από δύσπνοια, επίμονο βήχα, άφθονα πτύελα, πυρετό, αύξηση του καρδιακού παλμού και της αναπνοής, χαρακτηριστικούς ήχους των πνευμόνων, η κοίτη των νυχιών και τα χείλη μελανιάζουν μαρτυρώντας την αδυναμία του οργανισμού να μεταφέρει οξυγόνο στο αρτηριακό αίμα, λόγω της συσσώρευσης των υγρών στους πνεύμονες .

Εγκεφαλικό οίδημα (HACE)

Στο HACE, τα αγγεία του εγκεφάλου, υπό την επίδραση του υψόμετρου, χάνουν την στεγανότητα τους με αποτέλεσμα την εξοίδηση υγρού στον εγκέφαλο και την αύξηση της ενδοκράνιας πίεσης. Τα χαρακτηριστικά του HACE είναι η απώλεια ισορροπίας, η μυϊκή ασυνέργεια, ο έμετος, η ναυτία, η μεταβολή της πνευματικής κατάστασης, οι ψευδαισθήσεις και η αδυναμία κατανοητού λόγου.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Στο βουνό έχουμε να αντιμετωπίσουμε κινδύνους που έχουν να κάνουν με τις αλλαγές στη θερμοκρασία, οι οποίες μπορούν να επιδεινωθούν πολύ γρήγορα. Αργά το πρωί οι θερμοκρασίες είναι πολύ χαμηλές, το μεσημέρι ακόμα και σε χαμηλές θερμοκρασίες ο ήλιος είναι απειλητικός, ενώ με τη δύση του ηλίου έρχεται ο παγετός.

Υποθερμία

Η Υποθερμία είναι μία κατάσταση που προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση του σώματος σε χαμηλές θερμοκρασίες. Συμβαίνει όταν η απώλεια θερμότητας είναι μεγαλύτερη από αυτήν που το σώμα μας παράγει. Απώλεια θερμότητας έχουμε μέσω συναγωγής (αέρας) ή μέσω αγωγής (νερό, πάγος, μεταλλική επιφάνεια). Κατά συνέπεια, όταν κάποιος είναι εκτεθειμένος στον αέρα, αισθάνεται την θερμοκρασία του περιβάλλοντος χαμηλότερη.

Οι υποκειμενικοί παράγοντες, όπως εξάντληση, κακή φυσική κατάσταση, αφυδάτωση, ρουχισμός, κλπ μπορούν να οδηγήσουν σε υποθερμία. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να έχουμε στο νου μας ότι η υποθερμία είναι πιθανή και συχνή.

Πρώιμα συμπτώματα υποθερμίας είναι η αίσθηση κρύου με μουδιασμένα ή επώδυνα άκρα, τρέμουλο που δεν μπορεί να ελεγχθεί, μείωση του ρυθμού και πιθανή αστάθεια, απώλεια μυϊκού συντονισμού και αδυναμία εκτέλεσης λεπτών κινήσεων με τα χέρια.

Συμπτώματα σοβαρής υποθερμίας είναι το σταμάτημα του τρέμουλου, οι επηρεασμένες νοητικές λειτουργίες (ευέξαπτη, αγχώδης ή απαθής συμπεριφορά, δυσνόητη ομιλία, αργές αντιδράσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα), αδυναμία στήριξης, αδυναμία στην όραση και στην εστίαση, αμνησία, λήθαργος, απουσία αισθήσεων.

Κρυοπαγήματα

Τα κρυοπαγήματα οφείλονται στην ολική ή μερική ψύξη των ιστών και συμβαίνουν συνήθως στα πόδια, τα χέρια και το πρόσωπο (μύτη, αυτιά).

Υπάρχουν τέσσερις βαθμίδες κρυοπαγήματος

- 1^η Βαθμίδα: Ωχρότητα, οίδημα.
- 2^η Βαθμίδα: Φυσαλίδες.
- 3^η Βαθμίδα: Προσβολή του δέρματος, επιφανειακών ιστών και δημιουργία έλκους.
- 4^η Βαθμίδα: Καταστροφή ιστών σε βάθος, γάγγραινα.

Τα πρώτα σημάδια κρυοπαγήματος είναι οι χιονίστρες, η μύτη, τα μάγουλα ή τα αυτιά ασπρίζουν και χάνεται η αίσθηση τοπικά, το δέρμα γίνεται λευκό και χάνει την αισθητικότητα του.

Τα κρυοπαγήματα συνδέονται άρρηκτα με τις καταστάσεις υποθερμίας.

Υγρά Πόδια

Προκαλείται σε συνθήκες υγρασίας και κρύου για αρκετό όμως διάστημα. Δεν προκαλείται πάγωμα των ιστών αλλά έχουμε βλάβη στο κυκλοφορικό και νευρικό σύστημα του ποδιού.

Το χαρακτηριστικό αίσθημα είναι η ευαισθησία και καυσalgία σε όλο το άκρο. Το χρώμα του δέρματος παίρνει μία λευκή ή γκρι-μπλε απόχρωση. Η χειρότερη περίπτωση αφορά απώλεια μυϊκού ιστού και γάγγραινα.

Ηλιακό έγκαυμα

Το έγκαυμα προκαλείται από την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Το δέρμα κοκκινίζει, πρήζεται, και μπορεί να εμφανιστούν φουσκάλες.

Η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου στα 3000μ, είναι 50% μεγαλύτερη από ότι στην επιφάνεια της θάλασσας.

Τύφλωση

Η ηλιακή ακτινοβολία και ειδικότερα η υπεριώδης, μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα στην επιφάνεια του ματιού, στον κερατοειδή και στον επιπεφυκότα. Τα μάτια αρχικά είναι ερεθισμένα και ξηρά, ενώ αργότερα τα αισθανόμαστε σα να έχει μπει άμμος. Η κίνηση των ματιών προκαλεί έντονο πόνο, δακρύζουν και πρήζονται τα βλέφαρα.

Η αντανάκλαση της ακτινοβολίας στο χιόνι ή στον πάγο επιβαρύνει τα μάτια μας. Σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, αδυναμία εστίασης ή ακόμα και καταστροφή του κερατοειδούς. Η υπέρβαση νεφών επιδεινώνει την κατάσταση, λόγω δευτερογενών αντανάκλασεων.

Θερμική Εξάντληση - Θερμοπληξία

Η θερμική εξάντληση λόγω ζέστης, αφορά στην πιο ήπια μορφή επίδρασης της ζέστης στον οργανισμό μας. Τα συμπτώματα αφορούν σε υγρό και καμιά φορά κολλώδες δέρμα, αδυναμία, εξάντληση, ναυτία, μυαλγίες, πονοκέφαλο και πιθανώς ταχυκαρδία. Τα παραπάνω μπορεί να εξελιχθούν σε υπερθερμία, που σημαίνει κεντρική θερμοκρασία του σώματος 38-40°C.

Η θερμοπληξία αποτελεί μία πολύ πιο σοβαρή κατάσταση που χρειάζεται ιατρική αντιμετώπιση. Ο θερμορυθμιστικός μηχανισμός του οργανισμού δεν λειτουργεί κανονικά, με αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας του σε επικίνδυνα επίπεδα πάνω από 41°C.

Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας είναι η απουσία ιδρώτα, πολύ ζεστό δέρμα, έντονος πονοκέφαλος, γαστρεντερικές διαταραχές, σύγχυση, μεταβολή της πνευματικής κατάστασης.

Αφυδάτωση

Το νερό χάνεται από τον οργανισμό μας με την αναπνοή, τον ιδρώτα, τα ούρα και τα κόπρανα. Οι απώλειες αυξάνονται όταν έχουμε πυρετό, διάρροια ή εμέτους.

Η σωστή λήψη υγρών είναι απαραίτητη δεδομένου ότι η κακή ενυδάτωση του οργανισμού τον καθιστά ευαίσθητο στη θερμοπληξία, τα κρουσπάγματα και τη νόσο του υψομέτρου.

Λόγω της εφίδρωσης χάνουμε πολύ περισσότερα υγρά, με αποτέλεσμα η αφυδάτωση, να επέρχεται σταδιακά και ύπουλα. Χαρακτηριστικά της αφυδάτωσης είναι το στεγνό στόμα, οι μυϊκές κράμπες.

ΚΑΙΡΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Οι καιρικές συνθήκες στο βουνό μπορούν να αλλάζουν πολύ γρήγορα. Μία ηλιόλουστη ημέρα μετατρέπεται σε βροχερή μέσα σε ελάχιστα λεπτά, ενώ η ομίχλη μπορεί να κάνει την εμφάνισή της από το πουθενά.

Ομίχλη

Η κίνηση πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά, δεδομένου ότι δεν είναι δυνατός ο έλεγχος της πορείας μας. Η ομάδα πρέπει να κινείται αργά και να έχει συνοχή. Συχνό φαινόμενο είναι η σύγχυση του λογικού, κατά την οποία μπερδεύουμε το χιονισμένο οριζόντιο με τον ουρανό, και ο αποπροσανατολισμός μας.

Καταιγίδες - Κεραυνοί

Στο βουνό εκδηλώνονται περισσότερες καταιγίδες λόγω τοπικού κλίματος. Οι κεραυνοί ακόμα και με ηλιοφάνεια (ηλεκτρικές καταιγίδες) είναι σύνηθες φαινόμενο.

Ένας βρεγμένος άνθρωπος είναι πιο ευαίσθητος στο κρυολόγημα, την εξάντληση, το κρουσπάγμα και το HAPE. Αποπροσανατολίζεται εύκολα, χάνει την πνευματική του ικανότητα.

Οι κεραυνοί προσβάλλουν εύκολα τους ορειβάτες, διότι προεξέχουν σαν ακίδα σε μία γυμνή πεδιάδα, ενώ τα δέντρα, οι στύλοι, οι πυλώνες, οι σχισμές, τα λούκια, οι σπηλιές, το αντίσκηνό μας, και οι κουφάλες μοναχικών δέντρων, μπορούν να μας προσβάλλουν με έναν κεραυνό έμμεσα.

Τα κινητά τηλέφωνα, τα μπατόν, τα πιολέ και γενικά οτιδήποτε ηλεκτρικό ή μεταλλικό αντικείμενο έχουμε πάνω μας μπορεί να γίνει δέκτης κεραυνού.

Χιονοπτώσεις

Με το χιόνι να επικάθεται πάνω στα ρούχα μας μπορούμε πολύ εύκολα να βραχούμε αν δεν έχουμε τον κατάλληλο ρουχισμό, ακόμα και να παγώσουμε διότι στις χιονοπτώσεις η θερμοκρασία πέφτει σε χαμηλά επίπεδα χωρίς να γίνεται εύκολα αντιληπτή.

Η μειωμένη ορατότητα δεν μας επιτρέπει να επισημαίνονται με προσοχή οι φορτωμένες με χιόνι πλαγιές (κορνίζες), ενώ χάνουμε εύκολα την πορεία μας και τον προσανατολισμό μας. Η κίνηση δυσκολεύει στο φρέσκο και βαθύ χιόνι.

Κατά τη διάρκεια έντονων χιονοπτώσεων, και κινούμενοι σε πλαγιές με κλίση άνω των 30° μπορούν να συμβούν χιονοστιβάδες.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

Κινούμενοι στο βουνό αντιμετωπίζουμε το ίδιο το βουνό με τις μορφολογικές του ιδιαιτερότητες, πέτρες, βράχια, σαθρά κομμάτια, σάρες, κατολισθήσεις, χιονοστιβάδες, χείμαρρους και άλλα.

Κατολισθήσεις

Οι μεγάλες διαφορές της θερμοκρασίας που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας, στην πλαγιά ενός βουνού, έχουν ως αποτέλεσμα τις έντονες συστολές – διαστολές των πετρωμάτων, την τήξη του χιονιού ή του πάγου που μπορεί να συγκρατεί διάφορα σαθρά πετρώματα ή σάρες.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ορισμένες πέτρες να χαλαρώνουν, και πέφτουν, συμπαρασύροντας και άλλες στο πέρασμά τους.

Χείμαρροι

Κατά τη διάρκεια μια έντονης βροχόπτωσης ορισμένοι από τους χείμαρρους ή τα λούκια που μπορεί να κινούμαστε, απότομα και με μεγάλη ένταση μπορούν να γεμίσουν με νερό το οποίο συμπαρασύρει διάφορα άλλα φερτά υλικά (πέτρες, ξύλα, δέντρα, βράχους).

Το ίδιο μπορεί να γίνει και κατά τη διάρκεια μιας ηλιόλουστης ημέρας σε μια πλαγιά με χιόνι το οποίο λόγω της αύξησης της θερμοκρασίας λιώνει (σουύπα).

ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ ΤΕΣΣΕΡΑ

Στο βουνό και γενικά σε οποιαδήποτε δραστηριότητά μας στη φύση, πρέπει πάντα να κινούμαστε σε ομάδα.

Το ελάχιστο των ατόμων που πρέπει να έχει η ομάδα μας είναι τα τέσσερα άτομα.

Ο λόγος είναι απλός. Σε περίπτωση ατυχήματος ένα μέλος της ομάδας να παραμένει με τον τραυματία, έτσι ώστε να μπορεί να του παράσχει τις πρώτες βοήθειες, την ψυχολογική στήριξη, ή ακόμα και την προσοχή σε ενδεχόμενη επιδείνωση της υγείας του.

Τα υπόλοιπα δύο μέλη της ομάδας σπεύδουν σε βοήθεια κινούμενοι και βοηθώντας ο ένας τον άλλον στο πέρασμα δύσκολων σημείων ή ακόμα και στην ψυχολογική βοήθεια τους, λόγω της επικρατούσας κατάστασης με το ενδεχόμενο ατύχημα.

Είναι απαραίτητο να κατανοήσουμε, πως αυτός ο απλός κανόνας, πρέπει να τηρείται πάντα, ακόμα και στην πιο απλή μορφή εξόρμησης στη φύση.

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ένδυση

Στο βουνό και στο κρύο η ιδανική μέθοδος ντυσίματος είναι το σύστημα «κρεμμύδι». Δηλαδή, όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτές στρώσεις ρούχων.

Ζώνες Ρουχισμού

Η ένδυση στο βουνό γίνεται σε στρώσεις από ενδύματα κατασκευασμένα από ειδικά υλικά σε τρεις ζώνες ένδυσης:

Εσωτερική Ζώνη

Αυτή εφάπτεται με το σώμα, και δημιουργεί ένα στρώμα που απορροφά τον ιδρώτα για να τον μεταβιβάσει στο αμέσως επόμενο στρώμα ρουχισμού. Τα λεγόμενα ισοθερμικά εσώρουχα είναι αποτελεσματικά στη δημιουργία της πρώτης ζώνης

Ενδιάμεση Ζώνη Μόνωσης

Το δεύτερο στρώμα ρουχισμού βοηθά τη δημιουργία μιας νεκρής ζώνης, ανάμεσα στο δέρμα και τον κρύο αέρα. Ο καλύτερος τρόπος για να μειωθεί η απώλεια θερμότητας στη ζώνη αυτή είναι η χρήση υλικών όπως το Polartec το οποίο έχει τεράστια ισοθερμική ικανότητα, πολλαπλάσια του μάλλινου, ή αντίστοιχων υλικών.

Ζώνη Προστασίας

Πρόκειται για μια ζώνη πάχους λίγων χιλιοστών με κύριο εκπρόσωπό της τα τζάκετ. Έχει ως σκοπό τη δημιουργία μιας ασπίδας γύρω από τη ζώνη μόνωσης, αποκλείοντας τον αέρα, τη βροχή και το χιόνι να εισχωρήσουν προς το εσωτερικό.

Μπότες Ορειβασίας

Οι μπότες ορειβασίας, είναι ένα από τα σημαντικότερα αντικείμενα του εξοπλισμού κάθε ορειβάτη. Κακή μπότα σημαίνει φουσκάλες, πόνο, κρύο και πιθανά κάποιο κρουσπάγημα.

Ορεινής Πεζοπορίας ή Απλής Ορειβασίας

Οι μπότες αυτές είναι σχεδιασμένες κυρίως για ορεινή πεζοπορία μεγάλης διάρκειας (6-10 ώρες), σε χαμηλά σχετικά υψόμετρα (1000-2600μ.) χειμώνα – καλοκαίρι. Είναι κατά κύριο λόγο μπότακια, ώστε να προστατεύουν τον αστράγαλο. Η σόλα δεν είναι τελείως άκαμπτη αλλά ούτε μαλακή όπως στα αθλητικά παπούτσια. Το πάνω μέρος είναι συνδυασμός από δέρμα και νάιλον ύφασμα πυκνής ύφανσης με ειδική επένδυση από διαπνέουσα μεμβράνη (τύπου GORE-TEX) που προσφέρουν αδιαβροχότητα και καλύτερη εξαγωγή υδρατμών.

Η πολύωρη παραμονή σε χιόνι μπορεί να είναι προβληματική μιας και δε διαθέτουν επαρκή θερμομόνωση. Επίσης δεν είναι πλήρως αδιάβροχες, όταν περπατάμε πολλές ώρες σε χιονισμένο ή γενικά υγρό πεδίο. Είναι άνετες για μεγάλες πεζοπορίες και ανταπεξέρχονται στις ανάγκες μια σύντομης χειμερινής ανάβασης.

Μπότες Χειμερινού Βουνού

Διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: ημιάκαμπτες και άκαμπτες.

Οι ημιάκαμπτες μπότες είναι πιο σκληρές, με αδιαβροχοποιημένα δέρματα, καλύτερη θερμομόνωση και είναι συνήθως πιο ψηλές από τις απλές μπότες πεζοπορίας.

Στις άκαμπτες μπότες, τόσο η κατασκευή τους όσο και η ποιότητα των υλικών είναι τέτοια ώστε να προσφέρουν πλήρη ακαμψία.

Κάλτσες

Οι κάλτσες πρέπει να είναι κατασκευασμένες από συνδυασμό μαλλιού και συνθετικού υλικού, που προσφέρει μεγάλη θερμομονωτική ικανότητα χωρίς να ξεχειλώνει. Πρέπει να δίνεται προσοχή, ώστε στις περιοχές των δακτύλων και της φτέρνας να υπάρχει ενίσχυση.

Δεν πρέπει να είναι ούτε χαλαρή ούτε πολύ σφικτή, και να έχει επίπεδες ραφές για να μην πληγώνει το πόδι μετά από πολύωρη χρήση.

Σκούφος

Ο σκούφος είναι απαραίτητο εφόδιο κατά τη χειμερινή περίοδο, αφού η μεγαλύτερη απώλεια θερμοκρασίας από το σώμα μας, γίνεται από το κεφάλι.

Μπατόν

Είναι τα γνωστά μπαστούνια που χρησιμοποιούνται στις αναβάσεις, ειδικά με πολύ βάρος στο σακίδιο, και στις καταβάσεις διότι με την χρήση τους μειώνεται η καταπόνηση στα γόνατα. Τα ορειβατικά μπατόν έχουν τηλεσκοπικό μηχανισμό μεταβολής του ύψους αφενός για να προσαρμόζονται εύκολα στο σακίδιο και αφετέρου για να ρυθμίζονται ανάλογα με την κλήση της διαδρομής. Στην ανάβαση το ύψος του μπατόν πρέπει να είναι τόσο ώστε όταν τα κρατάει κανείς σε επίπεδο έδαφος ο βραχίονας να σχηματίζει ορθή γωνία με το μπράτσο, ενώ στην κατάβαση πρέπει να είναι πιο μακρύ.

Τα μπατόν μπορεί να φανούν χρήσιμα σε πιθανό ατύχημα για την κατασκευή πρόχειρου φορείου ή νάρθηκα για κάποιο σπασμένο πόδι.

Σακίδιο

Πρέπει να είναι από σκληρό και αδιάβροχο ύφασμα (cordura) και όχι από νάilon που μπορεί να σχισθεί. Είναι σχετικά αδιάβροχα, έχουν ενίσχυση στο καπάκι και στον πάτο για καλύτερη στεγανότητα, έχουν φαρδιά ζώνη στη μέση και ιμάντες στους ώμους, με μαλακή και παχιά ενίσχυση για περισσότερη άνεση, και ρυθμιζόμενους ιμάντες για να προσαρμόζονται στο σώμα, ανάλογα με το φορτίο. Πρέπει να διαθέτουν ιμάντα στο στήθος για περισσότερη σταθερότητα καθώς επίσης και εσωτερικό ελαφρύ μεταλλικό σκελετό για την απαραίτητη ακαμψία.

Τα σακίδια κατατάσσονται σε δύο γενικές κατηγορίες :

Σακίδια Γενικής Ορειβασίας

Έχουν χωρητικότητα 60lt - 90lt και είναι σχεδιασμένα να δίνουν την δυνατότητα άνετης μεταφοράς μεγάλου φορτίου σε πολυήμερες αναβάσεις και διασχίσεις.

Σακίδια Ημερήσιας Χρήσης (daypack)

Έχουν χωρητικότητα 30lt - 45lt και είναι σχεδιασμένα για διαδρομές που μπορούν να διαρκέσουν μία ή το πολύ δύο μέρες.

Τα καλά σακίδια διαθέτουν πληθώρα ρυθμίσεων που δίνουν τη δυνατότητα προσαρμογής τους στις διαστάσεις του σώματος για πιο άνετη μεταφορά του φορτίου. Η άνεση είναι ιδιαίτερα αισθητή όταν το περισσότερο φορτίο του σακιδίου πέφτει στη λεκάνη του ορειβάτη μέσω της ζώνης μέσης που πρέπει να διαθέτει και να είναι ρυθμιζόμενη. Το κέντρο βάρους του σακιδίου δεν πρέπει να είναι πολύ χαμηλά για καλύτερο έλεγχο και ισορροπία. Πρέπει να έχει την απαιτούμενη χωρητικότητα για τον εξοπλισμό και θέση για όλα τα απαραίτητα παρελκόμενα όπως riolet, crampon κλπ.

Ένα καλό ορειβατικό σακίδιο πρέπει να προσφέρει άνεση, στεγανότητα, αντοχή στη χρήση, μικρό βάρος, σωστό σχήμα και σταθερότητα.

Αλουμινοκουβέρτα

Κατασκευάζεται από ειδικά επεξεργασμένο φύλλο αλουμινίου, ευλύγιστο και ανθεκτικό, με ελάχιστο βάρος και όγκο όταν διπλώνει. Αντέχει σε πολλές χρήσεις και κρατά το 90% της ακτινοβολούμενης θερμότητας. Χρησιμοποιείται για να τυλιχτεί ο ορειβάτης σε περίπτωση αναγκαστικής καθήλωσης σε χαμηλές θερμοκρασίες.

Η αλουμινοκουβέρτα σώζει ζωές και πρέπει απαραίτητως να έχετε μία στο σακίδιό σας.

Γάντια

Τύπου GORE-TEX με εσωτερική επένδυση από FLEECE ή γάντια διπλά (δύο γάντια, το ένα FLEECE και το άλλο αδιάβροχο, το ένα μέσα στο άλλο, τύπου GORE-TEX)

Γκέτες

Είναι κατασκευασμένες από ειδικό χοντρό ύφασμα (cordura) ή από GORE-TEX. Χρησιμεύουν για να καλύπτουν το επάνω μέρος της μπότας και φτάνουν σε ύψος μέχρι λίγο κάτω από το γόνατο. Δεν επιτρέπουν να μπει χιόνι στις μπότες μας, και κρατούν στεγνό το κάτω μέρος του παντελονιού.

Γυαλιά

Σκούρα με απορροφητικά άθραυστα τζάμια, για να προστατεύουν τα μάτια μας από τις ακτίνες του ηλίου. Απαραίτητα σε χιονισμένα βουνά ή σε υψόμετρα άνω των χιλίων μέτρων με ηλιοφάνεια.

Πιολέ (Piolet)

Είναι η ορειβατική σκαπάνη, ένα απλό αλλά πολύτιμο εργαλείο. Είναι το σημαντικότερο κομμάτι (μαζί με τα κραμπόν) του εξοπλισμού που χρειάζεται για την κίνηση στο χιόνι και τον πάγο. Χρησιμοποιείται ως ασφάλεια στο χιόνι, ως φρένο σε περίπτωση πτώσης αλλά και ως εργαλείο έρευνας, καθαρισμού ή σκαψίματος. Υπάρχουν δύο τύποι πιολέ:

Πιολέ Γενικής Χρήσης

Έχουν μήκος 58-70cm, σχεδόν ίσια μύτες και φαρδύ φτυαράκι. Είναι κατάλληλα για αναβάσεις και διασχίσεις σε πλαγιές με μέτριες κλίσεις σε χιόνι. Μερικά πιολέ γενικής χρήσης κατασκευάζονται και για ελαφρώς πιο τεχνικές απαιτήσεις, χωρίς όμως να χαρακτηρίζονται ως τεχνικά. Προορίζονται για ορεινή πεζοπορία με κάποιες μικρές τεχνικές δυσκολίες. Είναι πιο κοντά από τα απλά πεζοπορικά πιολέ, έχουν μύτες με πιο έντονη κλίση και στενότερο φτυαράκι. Είναι κατάλληλα για απλή χειμερινή πεζοπορία σε διαδρομές με λούκια χιονιού ή παγωμένο χιόνι.

Τεχνικά Πιολέ

Τα τεχνικά πιολέ αφορούν κυρίως στην αναρρίχηση αλλά και στην ορεινή πεζοπορία που παρουσιάζονται τοπικά αναρριχητικά προβλήματα, όπως ένας παγετώνας. Είναι πιο κοντά από τα πιολέ γενικής χρήσης, έχουν μύτες με αρκετά μεγάλη κλίση και στενότερο φτυαράκι. Υπάρχουν και σε εκδόσεις με σφυρί αντί για φτυαράκι (hammer head) καθώς και ειδικά τεχνικά πιολέ για παγοαναρρίχηση, μικτά πεδία βράχου – πάγου (Dry Tooling).

Κραμπόν (Crampon)

Είναι μεταλλικά πλαίσια με 10 – 12 κάθετες (προς τα κάτω) μύτες και 2 παράλληλες προς τα εμπρός. Τα κραμπόν προσαρμόζονται στη σόλα της μπότας και χρησιμεύουν για το περπάτημα στον πάγο ή στο σκληρό χιόνι. Υπάρχουν δύο τύποι κραμπόν:

Πεζοπορικά Κραμπόν

Είναι αρθρωτά με 2 ή 3 αρθρώσεις. Παρέχουν ικανοποιητική απόδοση σε όλους τους τύπους χαμηλής κλίσης του χιονιού. Κατασκευάζονται από ειδικά κράματα χάλυβα και είναι μέσης αντοχής. Τα πεζοπορικά κραμπόν συνδυάζονται πάντα με ειδικά αντιστομποτικά (antispow ή antiboot) λάστιχα, που προσαρμόζονται κάτω από τα κραμπόν, και δεν επιτρέπουν στο χιόνι να κολλάει πάνω σε αυτά κατά το βάδισμα.

Τεχνικά Κραμπόν

Πρόκειται για ειδικά κραμπόν κυρίως για παγοαναρρίχηση, χρήση σε μικτό πεδίο ή για χρήση σε μεγάλες κλίσεις. Έχουν οδοντωτές κάθετες μπροστινές μύτες, ενός ή δύο σημείων (mono-point ή multi-point) και προσφέρουν ευκολία ρυθμίσεων στη μύτες και στη φτέρνα. Είναι κατασκευασμένα από ειδικά κράματα χάλυβα, είναι πιο βαριά από τα πεζοπορικά κραμπόν, και έχουν ιδιαίτερα μεγάλη αντοχή στο χρόνο και στη χρήση.

Πυξίδα

Ο προσανατολισμός στα βουνά απαιτεί συχνά τη χρήση πυξίδας, διότι πολλές φορές τα γνωστά σημεία μπορεί να κρύβονται πίσω από σύννεφα, να μας έχουν τελειώσει οι μπαταρίες από το GPS κλπ.

Ο πιο βολικός τύπος πυξίδας είναι η επίπεδη πυξίδα από διαφανές πλαστικό, με ένα κινητό στρογγυλό στέλεχος που διαιρείται σε 360° (ανεμολόγιο), και που στη βάση της φέρει υποδιαιρέσεις σε εκατοστά, καθώς επίσης και κλίμακες.

Φακός κεφαλής

Ένας αδιάβροχος και με LED φακός κεφαλής είναι απαραίτητος στις περιπτώσεις που μας πιάσει βράδυ στην πορεία μας. Πρέπει να είναι ελαφρύς, να έχει λάστιχο για να εφαρμόζει στο κράνος ή στο κεφάλι μας, έτσι ώστε να έχουμε ελεύθερα τα χέρια μας. Απαραίτητο να έχουμε και δεύτερο σετ από μπαταρίες

Αναπτήρας ή σπρίττα θυέλης, Fire Steel (Λάμα Μαγνησίου)

Απαραίτητα στο σάκο μας για το άναμμα φωτιάς σε μία ενδεχόμενη διανυκτέρευση ή για να στεγνώσουμε μετά από μία μπόρα.

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΑ

Gore-Tex

Υπέρλεπτη, ανθεκτική μεμβράνη από εφελκυσμένο πολυτετραφλουροαιθυλένιο ePTFE που περιέχει 1,4 δισεκατομμύρια πόρους/cm². Ό,τι καλύτερο στην αγορά αλλά και ό,τι ακριβότερο.

Defender

Υψηλής ποιότητας μεμβράνη με δισεκατομμύρια πόρους αδιαπέραστους από το νερό αλλά διαπερατούς από τους υδρατμούς. Έχει τη μεγαλύτερη αδιαβροχοποίηση μετά το Gore-Tex (18.000 Schmerber) και την καλύτερη διαπνοή

Windstopper

Αντιανεμικό fleece της εταιρείας Gore. Εξωτερικά έχει πυκνό αλλά λεπτό fleece, επενδυμένο με μεμβράνη τελείως αντιανεμική και εξαιρετικά διαπνέουσα. Θεωρείται το καλύτερο αντιανεμικό ύφασμα fleece στην αγορά. Από windstopper κατασκευάζονται ρούχα ελαφρά που προστατεύουν από τον παγωμένο αέρα αλλά ταυτόχρονα επιτρέπουν την αποβολή του ιδρώτα.

Soft Sells

Νέα γενιά υφασμάτων με μοναδικά χαρακτηριστικά ανάμεσα στις μεμβράνες και τα κλασσικά windstopper. Είναι πολύ ανθεκτικά στο νερό (σχεδόν αδιάβροχα), είναι αντιανεμικά, έχουν ελαστικότητα και όσα προορίζονται για χειμώνα έχουν εσωτερικά fleece. Είναι ιδανικά για όλες τις συνθήκες, ακόμη και αν έχει μέτρια βροχή ή χιονόπτωση. Δύο τύποι ξεχωρίζουν στην αγορά το Windstopper Trango και το Powerschild.

Polartec FLEECE

Ύφασμα από πολυεστέρα με μορφή γούνας.

Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι: ελαφρύ, ζεστό, δεν απορροφά υγρασία, εάν βραχεί στεγνώνει πολύ γρήγορα, αποβάλλει γρήγορα τον ιδρώτα, είναι εξαιρετικά ανθεκτικό στη χρήση και τα πλυσίματα.

Polartec Thermal Pro

Νέας γενιάς fleece. Η εξέλιξη του γνωστού Polartec. Πιο ανθεκτικό, πιο ζεστό με εξωτερική επιφάνεια πιο ανθεκτική στο νερό. Απλά το καλύτερο ύφασμα fleece που υπάρχει σήμερα.

Conduit

Η μεμβράνη Conduit είναι η εναλλακτική πρόταση της Mountain Hardwear αντί του Gore-Tex. Χρόνια έρευνας και δοκιμών στο πεδίο, οδήγησαν στην κατασκευή μεμβράνης εντελώς αδιάβροχης (20.000 schmerber) και εξαιρετικά διαπνέουσας χωρίς την ύπαρξη πόρων. Η μεμβράνη αποτελείται από μίξη υδρόφιλων και υδρόφοβων μορίων και δημιουργούν ένα στρώμα αδιαπέραστο από το νερό σε υγρή μορφή αλλά διαπερατό από τους υδρατμούς. Μάλιστα, όσο πιο πολύ ιδρώνεις τόσο γρηγορότερη η εξάτμιση.

DuPont Thermolite Extra

Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως συνθετικό πούπουλο. Αποτελείται από κούφια σπειροειδείς σαν ελατήρια, λεπτές ίνες που σχηματίζουν πολύ ζεστό ομοιογενές στρώμα.

Η σπειροειδής κατασκευή δίνει εξαιρετικό όγκο και μεγάλη δυνατότητα συμπίεσης ενώ διατηρεί τη θερμική μόνωση ακόμη και εάν βραχεί. Τα χαρακτηριστικά αυτά δεν καταστρέφονται με τη χρήση και τα πλυσίματα. Ένα από τα πιο αξιόπιστα υλικά για κατασκευή ζεστών χειμερινών υπνόσακων ή βέστας.

Tecnopile 200 Fleece

Κατασκευάζεται από την Ιταλική εταιρεία Pontetorto, το μεγαλύτερο κατασκευαστή υψηλής ποιότητας Fleece στην Ευρώπη. Υλικό 100% polyester, βάρος 260gr/m². Είναι ζεστό, επιτρέπει στον ιδρώτα να βγαίνει εύκολα προς τα έξω δεν κομπιάζει στην επιφάνειά του με τη χρήση και τα πλυσίματα.

ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ

Οι τηλεπικοινωνίες και οι διαβιβάσεις είναι πολύ σημαντικές και έχουν σώσει ανθρώπινες ζωές.

Κανόνες Χρήσης Ασυρμάτων

Μη μιλάτε κοντά στο μικρόφωνο. Τα καινούργια φορητά VHF έχουν ευαίσθητα μικρόφωνα πολύ καλής ποιότητας. Κρατήστε απόσταση περίπου 4 εκατοστά από τον ασύρματο και μιλήστε αργά και καθαρά.

Μη βιάζεστε να μιλήσετε, σκεφτείτε πρώτα τι θέλετε να πείτε και μετά διαβιβάστε. Είναι προτιμότερο να αργήσει η διαβίβαση σας 1 λεπτό παρά να διαβιβάσετε συνεχώς μέχρι να καταλάβουν τι είπατε.

Μη μιλάτε καθώς τρέχετε. Το κέντρο ή ο συντονιστής μπορεί να σας λαμβάνει με διακοπές και η διαβίβαση σας να χάνεται. Προτιμήστε να σταματήσετε κάπου και να μεταδώσετε όλο το σήμα σας καθαρά.

Μην τοποθετείτε το φορητό ασύρματο σας στη μέση, μπορεί να υπάρχει κίνδυνος για την υγεία σας αλλά και μπορεί να καταπονείται η κεραία και φυσικά ασθενεί η λήψη. Το ειδικό κλιπ μέσης του ασυρμάτου στραβώνει πολύ εύκολα με αποτέλεσμα να πέσει ο ασύρματος σας και να τον χάσετε. Προτιμήστε να τον έχετε στην ειδική θήκη του παντελονιού σας ή κρεμασμένο στο χέρι σας από κορδόνι του.

Μη σηκώνετε ποτέ τον ασύρματο σας από την κεραία. Μπορεί να είναι εύκολο όμως καταστρέφεται η βάση της κεραίας.

Όταν βρίσκεστε σε συμβάν με πολύ φασαρία κρατάτε τον ασύρματο στο χέρι σας τοποθετώντας τον αντίχειρα πάνω στο μεγάφωνο του ασυρμάτου έτσι ώστε αν σας καλέσουν να νιώσετε την δόνηση από το ηχείο που πάλλεται. Σε περίπτωση που έχετε μικρομεγάφωνο ή hands free αυτό δε χρειάζεται.

Όταν παραλαμβάνετε ένα φορητό ασύρματο προσέξτε να είναι φορτισμένος, να είναι σε καλή κατάσταση η κεραία και η συχνότητα εκπομπής η σωστή. Δοκιμάστε μια φορά πριν αποχωρήσετε αν εκπέμπει στο κέντρο σας σωστά.

Μη μιλάτε μέσα από αυτοκίνητο που έχει επίσης ασύρματο βάσης στην ίδια συχνότητα. Δημιουργείται το φαινόμενο του μικροφωνισμού (σφύριγμα λόγω του ότι το μικρόφωνο του φορητού ασυρμάτου είναι κοντά στο μεγάφωνο του ασυρμάτου βάσεως ή και το ανάποδο).

Όταν κάποιος σταθμός ή ένα άτομο γενικά καλεί το κέντρο ή άλλο σταθμό δεν πρέπει ποτέ να παρεμβάλλουμε προκειμένου να πούμε τη γνώμη μας ή απλώς να ακουστούμε στο δίκτυο, διότι μπορεί να διακόψουμε έκτακτο μήνυμα επικοινωνίας και να δημιουργήσουμε σοβαρό πρόβλημα.

ΤΥΠΟΙ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩΝ

CB (Citizens Band) – Πολιτική Μπάντα

Αυτή η συχνότητα έχει δοθεί από το κράτος στους πολίτες για να μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ραδιοσυχνοτήτων. Χρησιμοποιείται ευρέως σε νταλίκες φορτηγά, ΙΧ αυτοκίνητα, ταξί, κλπ.

Παλιότερα (έχει αντικατασταθεί από τα UHF στα ταξί) ακόμα και από σπίτι σε σπίτι σαν hobby μεταξύ των πολιτών.

Η μπάντα αυτή λειτουργεί στους 27MHz πολύ χαμηλότερα λοιπόν από αυτή των VHF. Ανεξάρτητα όμως από όλα αυτά πάντα παίζουν ρόλο σε αυτές τις συχνότητες παράγοντες όπως το ύψος της κεραίας, η ισχύς του πομπού, η γεωγραφική θέση, ακόμα και η ώρα της ημέρας!

VHF (Very High Frequency)- Πολύ υψηλή συχνότητα

Τα VHF είναι μια συχνότητα η οποία λειτουργεί πολύ καλά για τις επικοινωνίες εκτάκτου ανάγκης. Έχει διαμόρφωση FM (δηλαδή καλή ποιότητα ήχου, δεν αλλοιώνονται τα χαρακτηριστικά της φωνής) και απλότητα στη χρήση αν μιλάμε για επαγγελματικά μηχανήματα με καθοριζόμενες λειτουργίες.

Συνήθως το εύρος ζώνης είναι από 132 Mhz έως 174 Mhz, μέσα σε αυτό το εύρος λειτουργούν οι πιο πολλές υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης.

UHF (Ultra High Frequency) - Λίαν Υψηλή Συχνότητα

Είναι η ζώνη ραδιοσυχνοτήτων που χρησιμοποιείται συχνά και για την εκπομπή τηλεοπτικού σήματος. Κινητά τηλέφωνα ή δορυφορική ραδιοπλοήγηση χρησιμοποιούν επίσης UHF σήματα.

Κάθε εκπομπή ραδιοφωνικών συχνοτήτων μεταξύ 300 megahertz (MHz) και 3000 MHz (ή 3 GigaHertz) θεωρείται ότι είναι ως προς το εύρος UHF μήνυμα. Αυτή η σειρά είναι λιγότερο γνωστή ως decimeter φάσμα. Συχνότητες 300 MHz και αμέσως παρακάτω είναι μέρος του φάσματος VHF.

Εκπομπές Ραδιοσυχνοτήτων πάνω από 3000 MHz έχουν κατηγοριοποιηθεί στη Σούπερ υψηλή συχνότητα και Extreme High συχνοτήτων και τα δύο αυτά μαζί θεωρούνται ως μικροκυματικών συχνοτήτων.

Τα UHF μπορούν να βρουν χρήση στις υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης και ως αναμεταδότης link με παράδειγμα το κανάλι 10 της Π.Υ όπου εκπέμπουν όλα τα περιπολικά δασών σε συχνότητα των VHF και τα σήματα αυτά αναμεταδίδονται μέσω συχνότητας UHF με αποτέλεσμα ο χρήστης να μπορεί να κάνει λήψη όλα τα περιπολικά δασών όπου και αν βρίσκονται στην Ελλάδα.

TETRA (Trans-European Trunked Radio)

Οι συχνότητες τις οποίες μπορεί να εκμεταλλεύεται είναι χωρισμένες σε δύο φάσματα, το πρώτο είναι των 380-400 MHz και το δεύτερο των 410-430 MHz. Η εξάπλωση του TETRA υποχρέωσε τον καθορισμό και άλλων ομάδων συχνοτήτων: 450-460 MHz (III), 460-470 MHz (IV), 870-876 MHz (V), 915-921 MHz (VI).

Ας σημειωθεί εδώ ότι το φάσμα 380-400 MHz έχει απελευθερωθεί από το φάσμα χρήσης του NATO, ειδικά για το TETRA, όμως με την προϋπόθεση ότι θα χρησιμοποιηθεί ειδικά και μόνο από υπηρεσίες άμεσης επέμβασης και πρώτων βοηθειών.

Οι πιο πολλές υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης μέχρι τώρα χρησιμοποιούσαν τη συχνότητα των VHF για τις διαβιβάσεις τους. Τα τελευταία χρόνια όμως χρησιμοποιούν το σύστημα TETRA.

ΧΡΗΣΗ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ

Κάθε ασύρματος περιλαμβάνει βασικά τρία κομμάτια:

Την Κεραία ή rubber, το κυρίως σώμα ή mainbody και τη μπαταρία ή pack.

Στο κυρίως σώμα του πομποδέκτη είναι ενσωματωμένο το μικρόφωνο (αν μιλάμε για φορητό) αλλά και το μεγάφωνο που μιλάμε καθώς και διάφοροι ρυθμιστές φίλτρων. Αυτό που ενδιαφέρει πιο πολύ εμάς να μάθουμε χωρίς να γίνουμε τεχνικοί ασυρμάτων, είναι οι ρυθμιστές έντασης φωνής ή volume και ο ρυθμιστής φίλτρου - παράσιτου ή squeelch.

Κατά τη χρήση, έχουμε τους ρυθμιστές volume και squeelch, δηλαδή ένταση μεγαφώνου και ρυθμιστή φίλτρου, σε επιθυμητά επίπεδα για να ακούμε το κέντρο μας μόνο χωρίς το φύσημα της συχνότητας.

Πολλές φορές έχουμε ακούσει τραγελαφικές επικοινωνίες μεταξύ διαφόρων σταθμών που ανήκουν σε διάφορες υπηρεσίες, παραθέτω μερικά παραδείγματα κακών διαβιβάσεων :

Καλεί το Κέντρο και απαντάει : Διαβίβασε...

Εδώ το λάθος είναι ότι απαντάει στον Ενικό ενώ όλες οι διαβιβάσεις πρέπει να γίνονται στον Πληθυντικό όχι χάριν των τύπων αλλά και για να υπάρχει και κάποιος σεβασμός στη συχνότητα (μιλάμε πάντα για υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης)

Λέει το Κέντρο : μετακινηθείτε λίγο διότι δε σας λαμβάνω καλώς... και απαντάει ο σταθμός : να μετακινηθείς εσύ Κέντρο...!!! (χωρίς σχόλια)

Κάποιες διαβιβάσεις έχουν σταματήσει να χρησιμοποιούνται όπως :

Λέει το Κέντρο σε όχημα εκτάκτου ανάγκης : όχημα τάδε ! να επισπεύσετε...!!!

Και το όχημα απαντάει: καλώς Κέντρο...

Μετά από λίγο το Κέντρο ρωτάει το ίδιο όχημα : όχημα τάδε που βρίσκεστε;

Και απαντάει το όχημα : Στο σταθμό μου Κέντρο δεν μου είπατε να επιστρέψω;

Βλέπουμε λοιπόν ότι η λέξη "επισπεύστε" με την λέξη "επιστρέψτε" έχουν την ίδια ηχητική ομοιότητα άρα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται, έτσι λοιπόν αντί "επισπεύστε" χρησιμοποιούμε το "συντομεύετε" για να μην υπάρχει παρανόηση.

Όμοιο παράδειγμα είναι και το αρνητικό και θετικό δηλαδή αν σας ρωτήσει το κέντρο σας "Ελήφθη;" δεν απαντάμε θετικόν αλλά ορθόν και αυτό γιατί η ηχητική ομοιότητα της λέξεως θετικόν και αρνητικόν και με το δεδομένο ότι τις πιο πολλές φορές οι πρώτες λέξεις ή γράμματα κόβονται στην τηλεπικοινωνία ο έτερος χρήστης δικτύου θα ακούσει " ..τικόν" που σημαίνει τι από τα δύο; Ενώ το ορθόν είναι σαφέστατα ξεκάθαρο.

Λάθη που γίνονται αναφορικά με τον τρόπο ομιλίας

Ομιλία πολύ κοντά στο μικρόφωνο

Ομιλία αμέσως με το πάτημα του press.

Αδιάκοπα εεεε και αααααα κατά τη διάρκεια της συνομιλίας.

Πολυλογία και άχρηστες πληροφορίες.

Ομιλία με πλάτη στον άνεμο.

Διακοπές ομιλίας λόγω συνεχών εκπομπών (πρεσαρίσματα non stop press to talk)

ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΑΣΥΡΜΑΤΩΝ

Μεταβίβαση / Κάνε Γέφυρα / Relay

Όταν δυο σταθμοί δεν μπορούν να επικοινωνήσουν ζητάμε από έναν ενδιάμεσο σταθμό να μας αναμεταδώσει ότι διαβιβάζουμε ο ένας στον άλλον. Ο ενδιάμεσος σταθμός εννοείται ότι θα είναι σε κάποιο ψηλό σημείο έτσι ώστε και να έχει την μέγιστη εμβέλεια, αλλά και την καλύτερη λήψη.

Παρεμβολή / Έχω Πάτημα / Μην Πατάτε

Όταν ένας σταθμός προσπαθεί να καλέσει το Κέντρο και κάποιος άλλος σταθμός κινητός ή βάση, καλεί ταυτόχρονα τότε δεν ακούγεται κανένας και λέμε ότι κάποιος πατάει πάνω στο σήμα μου, μην πατάτε. Έχω πάτημα σημαίνει μόνιμο σήμα στη συχνότητα με αποτέλεσμα να μην μπορεί κανείς να μιλήσει εφόσον δεν υπάρχει κενό και η συχνότητα είναι κατειλημμένη συνέχεια.

Διακοπή / Επείγον

Όταν ένας σταθμός έχει να διαβιβάσει κάτι πολύ επείγον, ζητεί με διακοπή στο δίκτυο προτεραιότητα.

Mayday

ΠΡΟΣΟΧΗ. Είναι σήμα κινδύνου και χρησιμοποιείται ΜΟΝΟ σε κίνδυνο σωματικής μας ακεραιότητας ή ατόμων πλησίον μας.

Λέμε τη λέξη! MAYDAY- MAYDAY - MAYDAY (Επείγον Επείγον Επείγον) τον κωδικό μας το σημείο μας και αν προλάβουμε όποιες άλλες πληροφορίες που θα βοηθήσουν το Κέντρο / Τοπικό συντονιστή να καταλάβει όσο το δυνατόν καλύτερα την κατάσταση μας και το σημείο μας.

ΑΝΕΥΘΥΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΩΔΙΚΟΥ ΕΚΤΑΚΤΟΥ ΑΝΑΓΚΗΣ MAYDAY ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΚΥΡΩΣΕΙΣ ΥΨΙΣΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ !!!!

Ορθόν

Η απάντηση αλλιώς του "Ναι" δε λέμε ποτέ Θετικόν διότι οι ασύρματες επικοινωνίες έχουν την τάση να κόβουν τα πρώτα γράμματα της διαβίβασης, έτσι αν απαντήσετε αρνητικόν, το Κέντρο θα ακούσει πιθανώς , μόνο το "τικόν" και θα αναρωτηθεί αρνητικόν ή θετικόν; Για αυτό το λόγο λέμε πάντα την κατάφαση ως Ορθόν στις ασύρματες επικοινωνίες !

Αρνητικόν

Εννοούμε όχι , άρνηση .

Σιγή Ασύρματου / Σιγή Δικτύου

Συνήθως ακούμε αυτή την εντολή από το Κέντρο σε περίπτωση παρεμβολής και όχι μόνο. Πρέπει να μην διαβιβάσουμε τίποτα μέχρι λήξεως της σιγής δικτύου, αλλά και να ακούμε τη συχνότητα με προσοχή γιατί μπορεί να δοθεί αλλαγή συχνότητας ανά πάσα στιγμή.

Εσωτερικό / Έχω Εσωτερικό

Εννοούμε το τηλέφωνο όταν υπάρχει στη βάση ή σε περίπτωση κινητού όταν ζητεί το κέντρο από σταθμό να της κάνει ένα εσωτερικό (τηλέφωνο μέσω κινητού ή το ανάποδο)

Χρήση Ηχητικών / Φωτεινών Σημάτων

Εννοούμε το φάρο και τη σειρήνα και αναλόγως εντολής π.χ. ενεργήσατε με ηχητικά & φωτεινά σήματα, ή παύσατε ηχητικά & φωτεινά σήματα.

Σήματα Μου /Σήματα Σας

Όταν χρειάζεται να σιγουρευτούμε για την ένταση του σήματός μας (ασυρμάτου VHF) ζητούμε από το Κέντρο σήματά μας ,δηλαδή να μας πει πώς μας ακούει σε σχέση με άλλους σταθμούς.

Παραδείγματος χάριν :

Σας λαμβάνουμε, δυνατά και καθαρά!

(Ο Σταθμός ακούγεται με δυνατό σήμα και καθαρή διαμόρφωση)

Σας λαμβάνουμε καθαρά αλλά σήματα σας Ασθενή!

(Ο Σταθμός ακούγεται με καθαρή διαμόρφωση, αλλά πεισμένο σήμα)

Σήματα σας διακεκομμένα ή ακατάληπτα!

(Ο Σταθμός ακούγεται μετά δυσκολίας, σήματα και διαμόρφωση χαμηλά ως μη κατανοητά)

VHF

Πομπодέκτης πολύ υψηλής συχνότητας.

TETPA

Πανερωπαϊκό ψηφιακό πρωτόκολλο.

SQUELCH

Ποτενσιόμετρο ρυθμιστή φίλτρου.

FM

Διαμόρφωση συχνότητας.

RUBER

Κεραία ασυρμάτου φορητού.

BNC

Το βύσμα που είναι στη βάση της κεραίας του ruber.

VOLUME

Ποτενσιόμετρο ρύθμισης έντασης της φωνής.

PAK

Μπαταρία ή συσσωρευτής.

RX

Ανάβει στην οθόνη του ασυρμάτου σας, σημαίνει ότι λαμβάνετε κάποιο σήμα.

TX

Ανάβει στην οθόνη του ασυρμάτου σας, σημαίνει ότι εσείς εκπέμπετε σήμα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΥΡΜΑΤΟ

Δεν ανάβει κανένα λαμπάκι του, ούτε η οθόνη
Ελέγξτε εάν η μπαταρία έχει προσαρμοστεί σωστά.

Η μπαταρία δεν είναι φορτισμένη
Ο διακόπτης δεν είναι ανοιγμένος.

Το VHF είναι ανοιχτό, αλλά δεν ακούγεται τίποτα
Ο ρυθμιστής παρασίτου - φίλτρου (SQUELCH) είναι τέρμα δεξιά γυρισμένος

Η κεραία του ασυρμάτου έχει ξεβιδωθεί

Βρίσκεστε σε σημείο με ασθενέστατη λήψη.

Το ποτενσιόμετρο έντασης της φωνής (VOLUME) είναι χαμηλωμένο.

Η βάση ή οι άλλοι σταθμοί δεν σας ακούνε καλά.
Αλλάξτε σημείο.

Πάρτε μέτωπο στον αέρα.

Ελέγξτε εάν ο διακόπτης (LOW) είναι πατημένος και αν είναι πατήστε τον ξανά έως ότου η ένδειξη LOW σβήσει στην οθόνη.

Η κεραία έχει ξεβιδωθεί ή έχει υποστεί σοβαρή βλάβη.

Έχετε αλλάξει κανάλι ή έχετε ολίσθηση συχνότητας.

Βρίσκεστε κοντά σε κεραίες με πομπούς μεγάλης ισχύος, μετακινηθείτε και προσπαθήστε.

Το κέντρο δεν σας λαμβάνει καθόλου, ούτε οι άλλοι σταθμοί.

Πριν ελέγξετε οτιδήποτε άλλο, κοιτάξτε κατά αρχήν αν εκπέμπετε στο σωστό κανάλι . Υπάρχει πιθανότητα από λάθος να έχετε αλλάξει κανάλι και να εκπέμπετε σε άλλη συχνότητα με αποτέλεσμα όχι μόνο να μη σας ακούνε οι συνάδελφοι σας, αλλά να παρενοχλείτε και άλλες συχνότητες. Ελέγξτε πάλι την κεραία, τη μπαταρία σας και το σημείο εκπομπής σας. Αν δεν καταφέρατε τίποτα με τα παραπάνω απλά επικοινωνήστε με κινητό τηλέφωνο και γνωστοποιήστε το πρόβλημα στο Κέντρο σας.

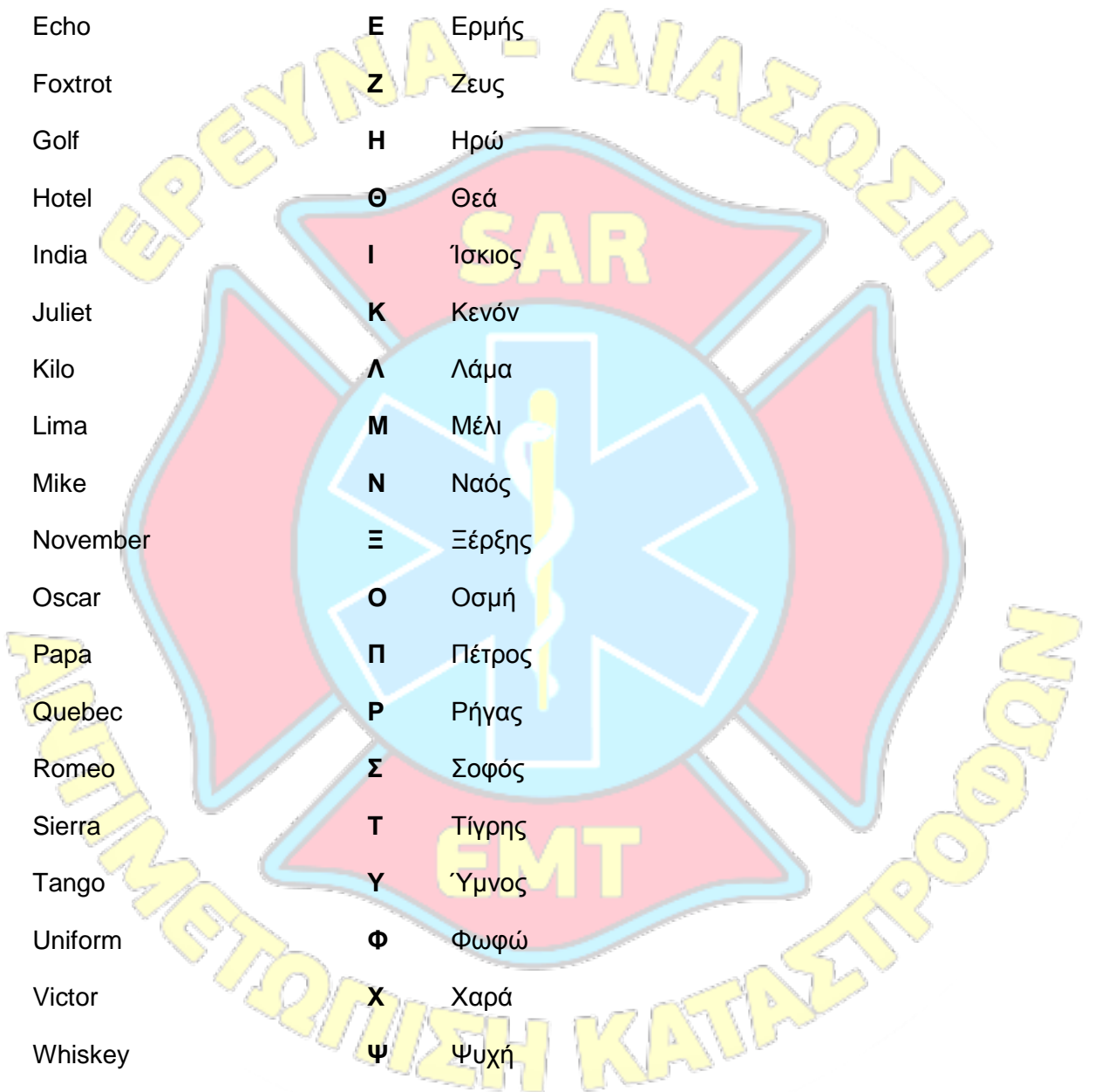
ΦΩΝΗΤΙΚΟ ΑΛΦΑΒΗΤΟ

Λατινικό

A Alfa
B Bravo
C Charlie
D Delta
E Echo
F Foxtrot
G Golf
H Hotel
I India
J Juliet
K Kilo
L Lima
M Mike
N November
O Oscar
P Papa
Q Quebec
R Romeo
S Sierra
T Tango
U Uniform
V Victor
W Whiskey
X X-ray
Y Yankee
Z Zulu

Ελληνικό

A Αστήρ
B Βύρων
Γ Γαλή
Δ Δόξα
Ε Ερμής
Ζ Ζεός
Η Ηρώ
Θ Θεά
Ι Ίσκιος
Κ Κενόν
Λ Λάμα
Μ Μέλι
Ν Ναός
Ξ Ξέρξης
Ο Οσμή
Π Πέτρος
Ρ Ρήγας
Σ Σοφός
Τ Τίγρης
Υ Ύμνος
Φ Φωφώ
Χ Χαρά
Ψ Ψυχή
Ω Ωμέγα



ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΩΔΙΚΑΣ Q

| ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ ΑΠΟ QRA ΩΣ ΚΑΙ QRZ | | |
|-------------------------------|--|--|
| QRA | Ποιο είναι το όνομα του σταθμού σας; | Το όνομα του σταθμού μου είναι... |
| QRB | Σε ποια κατά προσέγγιση απόσταση βρίσκεστε από το σταθμό μου; | Η κατά προσέγγιση απόσταση μεταξύ των σταθμών μας είναι ... (ναυτικά μίλια ή χιλιόμετρα) |
| QRC | Από ποια ιδιωτική επιχείρηση (ή Κρατική Διεύθυνση) εκκαθαρίζονται οι λογαριασμοί τελών του σταθμού σας; | Οι λογαριασμοί τελών του σταθμού μου εκκαθαρίζονται από την ιδιωτική επιχείρηση... (ή Κρατική Διεύθυνση ...) |
| QRD | Πού πηγαίνετε και από πού έρχεστε; | Πηγαίνω σε ... (τόπος) και έρχομαι από ... (τόπος) |
| QRE | Ποια ώρα υπολογίζετε να φτάσετε σε (ή πάνω από) ... (τόπος); | Υπολογίζω να φτάσω σε (ή πάνω από) ... (τόπος) την ώρα ... (GMT) |
| QRF | Επιστρέφετε σε ... (τόπος); | Επιστρέφω σε ... (τόπος); Επιστρέψτε σε ... (τόπος); |
| QRG | Ποια είναι η ακριβής συχνότητα εκπομπής μου; | Η ακριβής συχνότητα εκπομπής σας είναι ... (kHz) |
| QRH | Μεταβάλλεται η συχνότητα εκπομπής μου; | Η συχνότητα εκπομπής σας μεταβάλλεται. |
| QRI | Ο τόνος της εκπομπής μου είναι: (αναφορά λήψης T) 1. Καλός 2. Μεταβλητός 3. Κακός; | Ο τόνος της εκπομπής σας είναι: (αναφορά λήψης T) 1. Καλός 2. Μεταβλητός 3. Κακός |
| QRJ | Με λαμβάνετε κακώς; | Σας λαμβάνω κακώς. Το σήμα σας είναι πολύ ασθενές. |
| QRK | Η ευκρίνεια της εκπομπής μου είναι: (αναφορά λήψης R) 1. Κακή 2. Άσχημη 3. Ικανοποιητική 4. Καλή 5. Πολύ καλή | Η ευκρίνεια της εκπομπής Σας είναι: (αναφορά λήψης R) 1. Κακή 2. Άσχημη 3. Ικανοποιητική 4. Καλή 5. Πολύ καλή |
| QRL | Είστε απασχολημένος; | Είμαι απασχολημένος Είμαι απασχολημένος με τον ... Παρακαλώ μη με παρενοχλείτε |
| QRM | Παρενοχλείστε; | Παρενοχλούμαι από τον ... |

| | | |
|------------|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Αρκετά 4. Ισχυρά 5. Πολύ ισχυρά | <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Αρκετά 4. Ισχυρά 5. Πολύ ισχυρά |
| QRN | Έχετε παράσιτα (θόρυβο); <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Αρκετά 4. Ισχυρά 5. Πολύ ισχυρά | Έχω παράσιτα (θόρυβο) <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Αρκετά 4. Ισχυρά 5. Πολύ ισχυρά |
| QRO | Να αυξήσω την ισχύ εκπομπής; | Αυξήστε την ισχύ εκπομπής. |
| QRP | Να ελαττώσω την ισχύ εκπομπής; | Ελαττώστε την ισχύ εκπομπής. |
| QRQ | Να μεταβιβάζω πιο γρήγορα; | Παρακαλώ μεταβιβάζετε γρηγορότερα (σε ... λέξεις ανά λεπτό) |
| QRR | Είστε έτοιμος για τη χρήση των αυτόματων συσκευών; | Είμαι έτοιμος για τη χρήση των αυτόματων συσκευών. |
| QRS | Να μεταβιβάζω πιο αργά; | Παρακαλώ μεταβιβάζετε πιο αργά (σε ... λέξεις ανά λεπτό) |
| QRT | Να σταματήσω τη μεταβίβαση; | Σταματήστε τη μεταβίβαση. |
| QRU | Έχετε τίποτε για μένα; | Δεν έχω τίποτε για εσάς. |
| QRV | Είστε έτοιμος; | Είμαι έτοιμος, προβείτε. |
| QRW | Να ειδοποιήσω τον ... ότι καλείτε στη συχνότητα ... (kHz); | Παρακαλώ ειδοποιήστε τον ... ότι καλώ στη συχνότητα ... (kHz); |
| QRX | Πότε θα με ξανακαλέσετε; | Θα σας ξανακαλέσω στις ... (ώρα GMT) (και στη συχνότητα ... kHz) |
| QRY | Ποια είναι η σειρά μου; | Η σειρά σας είναι ... (αριθμός) |
| QRZ | Ποιος με καλεί; | Σας καλεί ο ... (στη συχνότητα ... kHz) |
| QSA | Ποια είναι η ένταση των σημάτων μου (ή των σημάτων του...); (αναφορά λήψης S) | Η ένταση των σημάτων σας είναι: (αναφορά λήψης S) <ol style="list-style-type: none"> 1. Μόλις ευδιάκριτη 2. Ασθενής 3. Αρκετά καλή 4. Καλή 5. Πολύ καλή |
| QSB | Μεταβάλλεται η ένταση των σημάτων μου; | Η ένταση των σημάτων μου μεταβάλλεται. |
| QSC | Είστε φορηγό πλοίο; | Είμαι φορηγό πλοίο. |
| QSD | Είναι προβληματικό το χειρίσμά μου; | Το χειρίσμά σας είναι προβληματικό. |

| | | |
|---|--|---|
| QSE | Ποια υπολογίζετε ότι είναι η μετακίνηση του ναυαγοσωστικού σκάφους; | Υπολογίζω ότι η μετακίνηση του ναυαγοσωστικού σκάφους είναι ... (αριθμοί και μονάδες, π.χ. 18 NM (ναυτικά μίλια)) |
| QSF | Έχετε πραγματοποιήσει τη διάσωση; | Έχω πραγματοποιήσει τη διάσωση και προχωρώ προς τη ... βάση (με ... άτομα τραυματισμένα για το νοσοκομείο). |
| QSG | Να μεταβιβάσω ... τηλεγραφήματα (μηνύματα) συγχρόνως χωρίς διακοπή; | Μεταβιβάστε ... τηλεγραφήματα (μηνύματα) συγχρόνως (χωρίς διακοπή). |
| QSK | Μπορείτε να με ακούσετε μεταξύ των σημάτων Σας και, αν ναι, μπορώ να διακόψω τη μεταβίβασή σας; | Μπορώ να σας ακούσω μεταξύ των σημάτων μου. Διακόψτε τη μεταβίβασή μου. |
| QSL | Μπορείτε να επιβεβαιώσετε λήψη; | Σας δίνω βεβαίωση λήψης. |
| QSM | Να σας επαναλάβω το τελευταίο μεταβιβασθέν τηλεγράφημά μου; | Επαναλάβετε το τελευταίο μεταβιβασθέν τηλεγράφημά σας ή το (τα) υπ' αριθμόν ... τηλεγράφημα (τηλεγραφήματα). |
| QSN | Με ακούσατε (ή ακούσατε τον ...) στη συχνότητα ... kHz; | Σας άκουσα (ή άκουσα τον ...) στη συχνότητα ... kHz |
| QSO | Μπορείτε να συνομιλήσετε με τον ... απ' ευθείας (ή μέσω του ...); | Μπορώ να συνομιλήσω με τον ... απ' ευθείας (ή μέσω του ...); |
| QSR | Να επαναλάβω την κλήση στη συχνότητα κλήσης; | Επαναλάβετε την κλήση σας στη συχνότητα κλήσης. Δε σας άκουσα (ή έχω παρεμβολές). |
| QSS | Ποια συχνότητα εργασίας θα χρησιμοποιήσετε; | Θα χρησιμοποιήσω τη συχνότητα εργασίας ... kHz. (Στην περίπτωση υψηλών συχνοτήτων, κανονικά μόνο οι τελευταίοι τρεις αριθμοί πρέπει να δίνονται.) |
| QSV | Να στείλω μια σειρά από V σ' αυτήν τη συχνότητα (ή στη συχνότητα ... KHz); (για λόγους δοκιμής και ρύθμισης) | Στείλτε μια σειρά από V σ' αυτήν τη συχνότητα (ή στη συχνότητα ... kHz) |
| QSX | Θα ακούσετε τον ... (διακριτικό κλήσης σταθμού) στη συχνότητα ... kHz (ή MHz); | Ακροώμαι τον ... (διακριτικό κλήσης σταθμού) στη συχνότητα ... kHz (ή MHz). |
| QSY | Να αλλάξω συχνότητα εκπομπής; | Αλλάξτε συχνότητα εκπομπής (στους ... kHz). |
| QSZ | Να μεταβιβάσω κάθε λέξη ή ομάδα περισσότερο από μια φορά; | Μεταβιβάζετε κάθε λέξη ή ομάδα δύο φορές (ή ... φορές). |
| ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ ΑΠΟ QTA ΩΣ ΚΑΙ QTZ | | |
| QTA | Να ακυρώσω το υπ' αριθμόν ... μήνυμα; | Ακυρώστε το υπ' αριθμόν ... μήνυμα. |
| QTB | Συμφωνείτε με τον δικό μου υπολογισμό λέξεων; | Δε συμφωνώ με το δικό σας υπολογισμό λέξεων. Θα επαναλάβω το πρώτο γράμμα κάθε λέξης ή το πρώτο ψηφίο κάθε αριθμού ή ομάδας. |
| QTC | Πόσα μηνύματα έχετε να στείλετε; | Έχω ... μηνύματα να στείλω σε σας (ή |

| | | |
|---|---|---|
| | | στον ...) |
| QTD | Τι έχει ανακαλύψει το ναυαγοσωστικό πλοίο ή το αεροσκάφος διάσωσης; | Το ... (διακριτικό κλήσης πλοίου ή αεροσκάφους) έχει ανακαλύψει: 1. ... (αριθμός) ναυαγούς 2. ναυάγια 3. ... (αριθμός) πτώματα |
| QTN | Ποια ώρα αναχωρήσατε από ... (τόπος); | Αναχώρησα από ... (τόπο) την ... ώρα (GMT). |
| QTO | Βγήκατε από τον όρμο (ή τον λιμένα) ή απογειωθήκατε; | Βγήκα από τον όρμο (ή τον λιμένα) ή απογειώθηκα. |
| QTP | Πρόκειται να εισέλθετε στον όρμο (ή στο λιμένα) ή πρόκειται να προσθαλασσωθείτε ή να προσγειωθείτε; | Πρόκειται να εισέλθω στον όρμο (ή στο λιμένα) ή πρόκειται να προσθαλασσωθώ ή να προσγειωθώ. |
| QTR | Ποια είναι η ακριβής ώρα; | Η ακριβής ώρα είναι ... (GMT). |
| QTS | Μπορείτε να μεταβιβάσετε το διακριτικό κλήσης ή το όνομά σας για ... δευτερόλεπτα; | Θα σας μεταβιβάσω το διακριτικό κλήσης ή το όνομά σας για ... δευτερόλεπτα. |
| QTU | Ποιες είναι οι ώρες εργασίας του σταθμού σας; | Οι ώρες εργασίας του σταθμού μου είναι από ... ως ... (GMT). |
| QTV | Να ακροασθώ αντί για εσάς στη συχνότητα ... kHz (ή MHz) από ώρα ... ως ... ; | Ακροασθείτε αντί για μένα στη συχνότητα ... kHz (ή MHz) από ώρα ... ως |
| QTW | Ποια είναι η κατάσταση των ναυαγών; | Οι ναυαγοί είναι σε ... κατάσταση και χρειάζονται επείγοντως... |
| QTX | Αφήνετε παρακαλώ το σταθμό σας σε λειτουργία για να επικοινωνή μαζί μου μέχρι νεότερας ειδοποίησης (ή μέχρι την ... ώρα); | Ο σταθμός μου θα παραμείνει ανοιχτός για να επικοινωνή μαζί σας μέχρι νεότερας ειδοποίησης (ή μέχρι την ... ώρα). |
| QTY | Κατευθύνετε προς τη θέση του συμβάντος και, αν ναι, τότε πρόκειται να φτάσετε εκεί; | Κατευθύνομαι προς τη θέση του συμβάντος και υπολογίζω να φτάσω εκεί σε ... ώρες (την ... ημερομηνία). |
| QTZ | Συνεχίζετε την αναζήτηση; | Συνεχίζω την αναζήτηση για... (το αεροσκάφος, το πλοίο, τη σωσίβια λέμβο, τους επιζήσαντες ή τα λείψανα ναυαγίων). |
| ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΥΝΤΜΗΣΕΙΣ ΑΠΟ QUA ΩΣ ΚΑΙ QUZ | | |
| QUA | Έχετε νεότερες ειδήσεις από τον ... (διακριτικό κλήσης σταθμού); | Υπάρχουν νεότερες κλήσεις από τον ... (διακριτικό κλήσης σταθμού). |
| QUC | Ποιος είναι ο αριθμός (ή άλλη ένδειξη) του τελευταίου μηνύματος που λάβατε από μένα (ή παρά του ... (διακριτικό κλήσης)); | Ο αριθμός (ή άλλη ένδειξη) του τελευταίου μηνύματος που έλαβα από σας (ή παρά του ... (διακριτικό κλήσης)) είναι |
| QUD | Λάβατε το σήμα επείγοντος που έστειλε ο κινητός σταθμός ... (διακριτικό κλήσης); | Έλαβα το σήμα επείγοντος που έστειλε ο κινητός σταθμός ... (διακριτικό κλήσης). |
| QUF | Λάβατε το σήμα κινδύνου που έστειλε ο κινητός σταθμός ... (διακριτικό κλήσης); | Έλαβα το σήμα κινδύνου που έστειλε ο κινητός σταθμός ... (διακριτικό κλήσης). |

| | | |
|------------|---|---|
| QUI | Είναι αναμμένα τα φώτα πλεύσης σας; | Τα φώτα πλεύσης μου είναι αναμμένα. |
| QUM | Μπορεί να επαναληφθεί η κανονική εργασία; | Μπορεί να επαναληφθεί η κανονική εργασία. |
| QUN | Παρακαλούνται τα πλοία τα ευρισκόμενα στην άμεση γειτονία μου (ή στην άμεση γειτονία του ... (γεωγρ. πλάτος) ... (γεωγρ. μήκος)) να καθορίσουν τις θέσεις τους, ΑΚΡΙΒΗ πορεία και ταχύτητα. | Η θέση μου, η ΑΚΡΙΒΗΣ πορεία και η ταχύτητά μου είναι ... |
| QUO | Να ερευνήσω για: 1. Αεροσκάφος 2. Πλοίο 3. Ναυαγοσωστικό σκάφος στη γειτνίαση του ... (γεωγρ. πλάτος) ... (γεωγρ. μήκος) (ή κατά οποιαδήποτε άλλη ένδειξη); | Παρακαλώ ερευνήστε για: 1. Αεροσκάφος 2. Πλοίο 3. Ναυαγοσωστικό σκάφος στη γειτνίαση του ... (γεωγρ. πλάτος) ... (γεωγρ. μήκος) (ή κατά οποιαδήποτε άλλη ένδειξη) |
| QUP | Παρακαλώ δείξτε μου τη θέση σας με: 1. Προβολέα 2. Μαύρο καπνό 3. Φωτοβολίδες | Σας δείχνω τη θέση μου με: 1. Προβολέα 2. Μαύρο καπνό 3. Φωτοβολίδες |
| QUQ | Να κατευθύνω τον προβολέα μου κατακόρυφα πάνω σε σύννεφο, διακοπτόμενο αν είναι δυνατό, και αν το αεροσκάφος σας γίνει ορατό ή ακουστεί να εκτρέψω τη δέσμη πάνω στο νερό ή στο έδαφος, αντίθετα προς τον άνεμο, για να διευκολύνω την προσθαλάσωση ή την προσγείωσή σας; | Παρακαλώ κατευθύνετε τον προβολέα μου κατακόρυφα πάνω σε σύννεφο, διακοπτόμενο αν είναι δυνατό, και αν το αεροσκάφος μου γίνει ορατό ή ακουστεί εκτρέψτε τη δέσμη πάνω στο νερό ή στο έδαφος, αντίθετα προς τον άνεμο, για να διευκολύνετε την προσθαλάσωση ή την προσγείωσή μου. |
| QUR | Οι επιζώντες 1. έλαβαν τη συσκευή διάσωσης; 2. περισυλλέχθηκαν από ναυαγοσωστικό πλοίο; 3. προσεγγίστηκαν από συνεργείο διάσωσης εδάφους; | Οι επιζώντες 1. έλαβαν τη συσκευή διάσωσης 2. περισυλλέχθηκαν από ναυαγοσωστικό πλοίο 3. προσεγγίστηκαν από συνεργείο διάσωσης εδάφους |
| QUS | Διακρίνετε επιζώντες ή ναυάγια; Αν ναι, σε ποια θέση; | Διέκρινα: 1. επιζώντες ναυαγούς στη θάλασσα 2. επιζώντες ναυαγούς πάνω σε σχεδίες |

| | | |
|------------|--|--|
| | | <p>3. Συντρίμμια ή ναυάγια</p> <p>στη θέση ... (γεωγρ. πλάτος) ... (γεωγρ. μήκος) (ή κατά οποιαδήποτε άλλη ένδειξη).</p> |
| QUT | Εντοπίστηκε ο τόπος του δυστυχήματος; | <p>Ο τόπος του δυστυχήματος εντοπίστηκε με:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. φλόγα ή επιπλέουσα καπνογόνο συσκευή 2. θαλάσσιο σημαντήρα 3. έγχρωμο σημαντήρα 4. ... (προσδιορίζονται λεπτομερώς άλλα ενδεικτικά σημεία) |
| QUU | Να κατευθύνω το πλοίο ή το αεροσκάφος προς τη θέση μου; | <p>Κατευθύνετε το πλοίο ή το αεροσκάφος ... (διακριτικό κλήσης)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. προς τη θέση σας εκπέμποντας το διακριτικό κλήσης σας και μακρές παύλες στη συχνότητα ... kHz (ή MHz) 2. μεταβιβάζοντας στη συχνότητα ... kHz (ή MHz) την ΑΛΗΘΗ πορεία σας για να σας συναντήσω. |
| QUW | Βρίσκεστε στην περιοχή αναζητήσεων, που προσδιορίζεται από ... (γεωγρ. πλάτος) ... (γεωγρ. μήκος); | <p>Βρίσκομαι στην περιοχή αναζητήσεων, που προσδιορίζεται από ... (γεωγρ. πλάτος) ... (γεωγρ. μήκος).</p> |
| QUY | Η θέση του ναυαγοσωστικού πλοίου είναι επισημασμένη; | <p>Η θέση του ναυαγοσωστικού πλοίου είναι επισημασμένη με:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. φλόγα ή επιπλέουσα καπνογόνο συσκευή 2. θαλάσσιο σημαντήρα 3. έγχρωμο σημαντήρα 4. ... (προσδιορίζονται λεπτομερώς άλλα ενδεικτικά σημεία) |

ΠΥΡΟΣΒΕΣΗ

Οι πυρκαγιές αποτελούν μία συνεχή πηγή κινδύνου. Ξεσπούν σε τυχαίο τόπο και χρόνο και προξενούν απώλειες ανθρώπων, ζώων, τραυματισμούς και τεράστια οικονομική και οικολογική επιβάρυνση. Εκτιμάται ότι μόνο από αστικές πυρκαγιές δαπανάται το 0.5 – 1% του ακαθάριστου εθνικού προϊόντος ετησίως. Οι πυρκαγιές σχεδόν πάντοτε ξεκινούν από κάποιο μικρό αίτιο, αναπτύσσουν μία μικρή εστία η οποία με την πάροδο του χρόνου κλιμακώνεται και αποκτά ανεξέλεγκτες διαστάσεις. Υπολογίζεται ότι το Πυροσβεστικό Σώμα καλείται να αντιμετωπίσει κατά μέσο όρο περίπου 14 πυρκαγιές ημερησίως σε όλη την Ελληνική Επικράτεια.

ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ

Με τον όρο πυρκαγιά ορίζεται μια ταχεία και επίμονη χημική αντίδραση κατά τη διάρκεια της οποίας απελευθερώνεται θερμότητα και φως και συνοδεύεται από φλόγα. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για την εξωθερμική οξειδωση μιας καύσιμης ουσίας

Οι κανονισμοί πυρασφάλειας από τους οποίους εξαρτάται η ασφάλεια των κτιρίων έχουν ως βάση την κατανόηση της δυναμικής της πυρκαγιάς, τη θεμελιώδη σχέση μεταξύ καυσίμου, του οξυγόνου και της θερμότητας, το επονομαζόμενο και ως τρίγωνο της φωτιάς, από το οποίο εξαρτώνται όλες οι πυρκαγιές, εκ προθέσεως ή όχι. Συνδυάζοντας αυτά τα τρία στοιχεία, στο τρίγωνο πυρκαγιάς υπεισέρχεται ένα τέταρτο στοιχείο, μια χημική αλυσιδωτή αντίδραση που είναι στην πραγματικότητα η πυρκαγιά. Στην τεχνική ορολογία, το τρίγωνο της καύσης τότε γίνεται ένα τετράεδρο.

Είναι ένα φαινόμενο που μπορεί να είναι φιλικό αλλά και εχθρικό, καθώς τα μόρια του καυσίμου και του οξυγόνου αποκτούν ενέργεια και ενεργοποιούνται. Αυτή η μοριακή ενέργεια στη συνέχεια μεταφέρεται και σε άλλα μόρια καυσίμων και οξυγόνου και έτσι δημιουργείται και διατηρείται μια αλυσιδωτή χημική αντίδραση.

Σε μια ανεξέλεγκτη πυρκαγιά σε κτίριο, η εξάπλωσή της εξαρτάται από μια ολόκληρη σειρά από παράγοντες, από τον τύπο καυσίμου (είδος κεραμοσκεπής, έπιπλα, κ.λπ.), από τον τρόπο οικοδόμησης της κατασκευής και τον εξαερισμό της. Ο περιορισμός μιας πυρκαγιάς σε γενικές γραμμές συνεπάγεται την αφαίρεση της θερμότητας, στις περισσότερες των περιπτώσεων, χρησιμοποιώντας νερό για να απορροφηθεί η θερμότητα που παράγεται από τη φωτιά. Αυτό μετατρέπει το νερό σε ατμό, στερώντας έτσι από την πυρκαγιά τη θερμότητα που χρησιμοποιεί. Αυτό το έργο εκτελούν τα συστήματα καταιονισμού ενός κτιρίου.

Χωρίς ενέργεια υπό μορφή θερμότητας, η πυρκαγιά δεν μπορεί να θερμάνει την ποσότητα του άκαυτου καυσίμου ως τη θερμοκρασία αυτανάφλεξης του και τελικώς επιτυγχάνεται η κατάσβεσή της. Επιπλέον, το νερό δρα έτσι ώστε να περιορίσει τις φλόγες και να αποπνίξει τη φωτιά.

Τα συστήματα ψεκαστήρων μπορούν μόνο να καταστείλουν μια πυρκαγιά. Η συγκράτησή της είναι επίσης απαραίτητη έτσι ώστε να αποφευχθεί η εξάπλωσή της από την αρχική της θέση. Αυτά τα προστατευτικά εμπόδια που χρησιμοποιούνται για την αποτροπή εξάπλωσης μιας πυρκαγιάς π.χ. οι εσωτερικοί υαλοπίνακες πρέπει να παρέχουν επίσης και τις απαραίτητες οδούς διαφυγής για τους κατοίκους του κτιρίου.

Αυτός είναι ο λόγος που το πυρίμαχο γυαλί και τα συστήματα τοποθέτησης υαλοπινάκων είναι τόσο σημαντικά. Τα σύγχρονα συστήματα χάλυβα είναι τόσο τεχνικά προηγμένα που έχουν υπερνικήσει τους έμφυτους περιορισμούς του γυαλιού. Ο μεγαλύτερος περιορισμός σε ό,τι αφορά στο γυαλί είναι ότι το μαλακώνει σε ένα εύρος θερμοκρασιών από 500°C ως 1.500°C. Για να το βάλουμε σε μια κλίμακα, μια φλόγα από κεριά καίει μεταξύ 466°C και 2.192°C. Σε μια τυπική πυρκαγιά μέσα σε ένα κτίριο, οι θερμοκρασίες μπορεί να φτάσουν μεταξύ 1.000°C και 1.400°C .

Αυτές οι θερμοκρασίες μπορεί να διαταράξουν την ακεραιότητα των συμβατικών υαλοπινάκων, που μπορεί να ραγίσουν και να σπάσουν εξαιτίας του θερμικού σοκ και της διαφοράς της θερμοκρασίας σε όλη την εκτεθειμένη όψη τους. Αυτό θα αναιρέσει τη διαίρεση σε διαμερίσματα του εσωτερικού χώρου του κτιρίου, επιτρέποντας έτσι στην πυρκαγιά να εξαπλωθεί από δωμάτιο σε δωμάτιο.

Καθώς η ένταση της πυρκαγιάς κλιμακώνεται, η ποσότητα της θερμότητας που παράγεται αναπτύσσεται γρήγορα και εξαπλώνεται σαν αρπακτικό από μια πηγή καυσίμου σε μια άλλη, καταβροχθίζοντας ύλες οι οποίες, με τη σειρά τους, θα παράγουν αέρια τα οποία είναι λίαν τοξικά και ταυτόχρονα εύφλεκτα.

Προς επιδείνωση της κατάστασης, λόγω της θερμικής επέκτασης, αυτά τα εύφλεκτα αέρια είναι συνήθως υπό πίεση και μπορούν να διέρχονται από σχετικά μικρές τρύπες και κενά σε αγωγούς και τοίχους, με αποτέλεσμα την εξάπλωση της φωτιάς και σε άλλα τμήματα του κτιρίου. Η θερμοκρασία μεταφέρεται επίσης μέσω της εσωτερικής τοιχοποιίας με τη μέθοδο της διαγωγής. Καθώς η πυρκαγιά χειροτερεύει και άκαυτα εύφλεκτα αέρια φθάνουν στη θερμοκρασία αυτανάφλεξης τους ή τους παρέχεται μια πρόσθετη πηγή οξυγόνου (π.χ., από ένα σπασμένο παράθυρο), προκύπτει ένα εκρηκτικό εφέ το οποίο ονομάζεται flashover.

FLASHOVER

Είναι το πιο επικίνδυνο φαινόμενο που μπορεί να συναντήσει οποιοσδήποτε πυροσβέστης και σηματοδοτεί αρκετές σημαντικές αλλαγές στην εξέλιξη μιας πυρκαγιάς και στον τρόπο αντιμετώπισής της. Πρώτον, τερματίζονται όλες οι προσπάθειες έρευνας και διάσωσης στην περιοχή του flashover γιατί απλά, δε θα υπάρξει κάποιος ζωντανός για να διασωθεί. Δεύτερον, σηματοδοτεί ότι η πυρκαγιά έφτασε στο τέλος του σταδίου ανάπτυξής της και ότι είναι τώρα πλήρως ανεπτυγμένη ως μια κόλαση. Αυτό σηματοδοτεί μια αλλαγή στον τρόπο πυρόσβεσης, διότι επισημαίνει το ρίσκο ενός χειρότερου κινδύνου. Την κατάρρευση της κατασκευής.

Ωστόσο, οι περισσότερες πυρκαγιές ξεκινούν χωρίς υποψία για την ύπαρξη πραγματικού κινδύνου, από ένα τσιγάρο που απορρίφθηκε, μια σπίθα από ελαττωματικό καλώδιο, και ούτω καθεξής, και, εάν αντιμετωπισθούν γρήγορα ή περιοριστούν επαρκώς, δεν παρουσιάζουν καμία πραγματική απειλή. Τότε είναι που τα προηγμένα συστήματά μας αναλαμβάνουν δράση.

Τα εσωτερικά και εξωτερικά συστήματα χάλυβα και γυαλιού έχουν εξεταστεί μαζί σε θερμοκρασίες φούρνων περισσότερο από 1.000°C, εξετάζοντας έτσι τη δύναμη του γυαλιού, το προστατευτικό επίπεδο του συστήματος τοποθέτησης υαλοπινάκων, και τη γενική ικανότητά του να διατηρήσει τη διαίρεση σε διαμερίσματα σε μια πυρκαγιά. Έχουμε προσθέσει επίσης το τεστ αξιολόγησης των Η.Π.Α. στις πιστοποιήσεις μας επειδή, στην Αμερική, αμέσως μετά από την έκθεση σε πυρκαγιά, το εξεταστικό καθεστώς απαιτεί επίσης την έκθεση του συστήματος τοποθέτησης υαλοπινάκων σε μια δοκιμή υψηλής πίεσης με μάνικες που στοχεύουν άμεσα επάνω στη υπερθερμασμένη συνέλευση χάλυβα και γυαλιού με πίεση περίπου 13,6 κιλά ανά 2,5 τετραγωνικά εκατοστά.

Στο τεστ με τις μάνικες, όσο πιο ανθεκτικό στην πυρκαγιά είναι το υλικό τόσο περισσότερο αντέχει στην έκθεση του σε νερό με υψηλή πίεση. Αυτό εξετάζει την αντοχή του γυαλιού απέναντι στο θερμικό σοκ της κατάβρεξης και της ξαφνικής ψύξης από τις πυροσβεστικές υπηρεσίες, καθώς επίσης και το σύστημα ψεκαστών του κτιρίου.

Ευτυχώς, στον ανεπτυγμένο κόσμο οι μεγάλες και θανατηφόρες πυρκαγιές είναι σπάνιες. Ωστόσο, δεν μπορείς ποτέ να πεις ότι δεν θα συμβούν μόνο επειδή το σύστημα πυρασφάλειας ενός κτιρίου λειτούργησε αποτελεσματικά έτσι ώστε να μειώσει τον αντίκτυπο της πυρκαγιάς στα υλικά που το αποτελούν και στους ανθρώπους που κατοικούν ή εργάζονται σε αυτό.

ΠΗΓΕΣ ΑΝΑΦΛΕΞΗΣ

Φυσική: Η φωτιά μπορεί να ανάψει όταν τρίβουμε δύο ξύλα. Αυτό είναι φυσική πηγή φωτιάς.

Βιολογική: Η φωτιά μπορεί να ανάψει όταν σαπίζουν σκουπίδια μέσα σε σακούλα. Αυτό είναι βιολογική πηγή φωτιάς.

Χημική: Η φωτιά μπορεί να ανάψει ακόμη όταν γίνει μια χημική αντίδραση που βγάζει θερμότητα. Αυτό είναι χημική πηγή φωτιάς.

Ηλεκτρική: Η φωτιά μπορεί να ανάψει σε ηλεκτρικές εγκαταστάσεις, ηλεκτρικούς πίνακες, συσκευές, κι ακόμη αν δημιουργηθεί στατικός ηλεκτρισμός.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

Η πυρκαγιά εξαπλώνεται με τέσσερις τρόπους:

Με τη φλόγα.

Με την ακτινοβολία της θερμότητας.

Με τη μεταφορά του ζεστού αέρα.

Με την επαφή.

Όταν καίει μια φωτιά, τότε παράγει κάποια προϊόντα όπως φλόγες, θερμότητα, αέρια από τα οποία το πιο επικίνδυνο είναι το μονοξείδιο του άνθρακα και καπνό.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΤΑΣΒΕΣΗΣ

Η πυρκαγιά χωρίζεται σε τέσσερις κατηγορίες:

Κατηγορία A: Καίγονται στερεά (ξύλο, χαρτί, ύφασμα, πλαστικά), σβήνει καλύτερα με νερό, γιατί ψύχει την εστία της φωτιάς.

Κατηγορία B: Καίγονται υγρά καύσιμα (πετρέλαια), σβήνει καλύτερα με αφρό, γιατί σκεπάζει την επιφάνεια που καίγεται και αποπνίγει το καύσιμο από τον αέρα.

Κατηγορία C: Καίγονται αέρια καύσιμα (υγραέριο), σβήνει καλύτερα με ξηρή χημική σκόνη, γιατί η σκόνη διακόπτει τη χημική αλυσιδωτή αντίδραση.

Κατηγορία D: Καίγονται δραστικά μέταλλα (κάλιο, νάτριο, αλουμινόσκονη, μαγνήσιο), σβήνει καλύτερα με σκόνη τύπου D, γιατί διακόπτεται η χημική αλυσιδωτή αντίδραση.

Κατηγορία E: Καίγονται ηλεκτρικές εγκαταστάσεις (ηλεκτρικοί πίνακες κουζίνες), σβήνει καλύτερα με CO₂ και HALON, γιατί γίνεται τοπική αραίωση του οξυγόνου.

ΕΙΔΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΩΝ - ΧΡΩΜΑΤΑ

Νερού: Χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση πυρκαγιάς τύπου A. Έχουν χρώμα **κόκκινο**.

Αφρού: Χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση πυρκαγιάς τύπου B. Έχουν χρώμα **κίτρινο**.

Σκόνης: Χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση πυρκαγιάς τύπου B,C,D,E. Έχουν χρώμα **μπλε**.

Διοξειδίου του Άνθρακα CO₂: Χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση πυρκαγιάς τύπου E, B. Έχουν χρώμα **μαύρο**.

Halon: Χρησιμοποιούνται συνήθως για την καταπολέμηση πυρκαγιάς τύπου E. Έχουν χρώμα **πράσινο**.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΩΝ ΥΛΙΚΩΝ

Τα πυροσβεστικά υλικά δηλαδή το νερό, ο αφρός, η σκόνη, το CO₂, ο halon που τα χρησιμοποιούμε με τον πυροσβεστήρα μας για να σβήσουμε μια φωτιά, είναι χρήσιμα αν τα χρησιμοποιήσουμε σωστά.


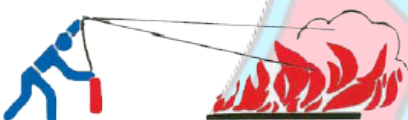

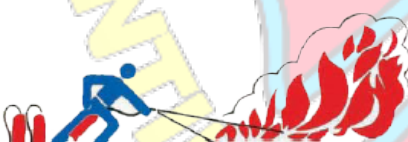
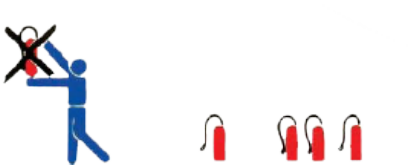
Γίνονται όμως πολύ επικίνδυνα αν κάνουμε λανθασμένη χρήση. Όταν λέμε λανθασμένη χρήση εννοούμε να ρίξουμε πχ νερό σε ηλεκτρικό πίνακα που καίγεται και έχει ηλεκτρικό ρεύμα. Επειδή από το νερό περνάει το ηλεκτρικό ρεύμα καταλαβαίνουμε ότι, αυτός που χρησιμοποιεί τον πυροσβεστήρα κινδυνεύει να σκοτωθεί από ηλεκτροπληξία. Το ίδιο συμβαίνει ακριβώς και με τον αφρό.

Επίσης το νερό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε φωτιές υγρών καυσίμων γιατί φουντώνει και συγχρόνως διασκορπίζει τη φωτιά.

Ακόμη το νερό και ο αφρός δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε φωτιές δραστικών μετάλλων γιατί δημιουργούν εκρήξεις και σκορπίζουν πολλές μικρές φωτιές στη γύρω περιοχή.

Η ξηρή χημική σκόνη δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε ηλεκτρικές πυρκαγιές που έχουν τάση μεγαλύτερη από 1000volt, ενώ το CO₂ πάνω από 3000volt γιατί το ρεύμα περνάει από μέσα τους.

Ακόμη αν ρίξουμε halon σε μια φωτιά που έχει θερμοκρασία μεγαλύτερη από 500°C τότε δημιουργούνται επικίνδυνα τοξικά αέρια.

| ΧΡΗΣΗ ΦΟΡΗΤΩΝ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΩΝ | | |
|---|---|---|
| ΛΑΘΟΣ | | ΣΩΣΤΟ |
|  | Αντιμετωπίστε την πυρκαγιά έχοντας τον αέρα στην πλάτη σας. |  |
|  | Για την κατάσβεση πυρκαγιών στερεών καυσίμων, στοχεύσατε την εστία. |  |
|  | Για την κατάσβεση πυρκαγιών υγρών καυσίμων αρχίστε από τη βάση και μπροστά από αυτήν. |  |
|  | Για την αντιμετώπιση πυρκαγιάς υγρού καυσίμου που διαρρέει, αρχίστε από το σημείο διαρροής. |  |
|  | Χρησιμοποιήστε αρκετούς πυροσβεστήρες συγχρόνως αντί τον έναν κατόπιν του άλλου. |  |
|  | Μην απομακρυνθείτε αμέσως μετά την κατάσβεση της πυρκαγιάς γιατί μπορεί να υπάρξει αναζωπύρωση. |  |
|  | Αναγομώστε αμέσως τους πυροσβεστήρες μετά τη χρήση τους. |  |

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Στην εποχή που ζούμε η γνώση παροχής των Πρώτων Βοηθειών είναι μια αναγκαιότητα. Με τη ραγδαία ανάπτυξη και την ακόμη μεγαλύτερη διάδοση και χρήση μηχανικών και ηλεκτρικών συσκευών, χημικών προϊόντων στο σπίτι, την εργασία ή ακόμη και κατά τη διάρκεια των διακοπών μας, αυξάνει τους κινδύνους ατυχημάτων και τραυματισμών.

Οι Πρώτες Βοήθειες είναι η αγωγή ή η βοήθεια που δίδεται σε ένα ξαφνικό τραυματισμό ή ασθένεια πριν να φθάσει το ασθενοφόρο ή ο γιατρός ή ακόμη κάποιος ειδικός. Η παροχή Πρώτων Βοηθειών δίνονται από άτομα που έχουν παρακολουθήσει μια σειρά από θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα και έχουν περάσει τις εξετάσεις από επαγγελματίες εξεταστές.

Οι στόχοι ενός Εθελοντή Διασώστη πρέπει να είναι η διατήρηση του θύματος στη ζωή, να περιορίσει στο ελάχιστο τις συνέπειες μιας πάθησης ή τραυματισμού, να βοηθήσει στην ανάνηψη του θύματος.

Σαν Εθελοντές Διασώστες πρέπει να γνωρίζετε να κάνετε σωστή εκτίμηση της κατάστασης του θύματος με την όσο το δυνατό πιο σωστή διάγνωση για να μπορέσετε να κάνετε μια αναφορά για το περιστατικό με όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες στα σωστικά συνεργεία ή στο προσωπικό του ασθενοφόρου.

Η εκτίμηση της κατάστασης

Το καθήκον μας είναι να βοηθήσουμε το θύμα μέχρι να έρθει το κατάλληλο άτομο, γιατρός ή Διασώστης του ΕΚΑΒ στη σκηνή του ατυχήματος. Πρέπει να είμαστε ψύχραιμοι γιατί αυτό θα βοηθήσει το θύμα και θα του εμπνέουμε εμπιστοσύνη.

Να αναλαμβάνουμε ευθύνη γιατί πάλι θα εμπνέουμε εμπιστοσύνη.

Εξασφαλίζουμε ασφάλεια τόσο για μάς όσο και για τον πάσχοντα

Χρησιμοποιούμε τα άτομα που βρίσκονται στο χώρο του ατυχήματος για να τηλεφωνήσουν στο ΕΚΑΒ, να απομακρύνουν τους περίεργους ή να κατευθύνουν την τροχαία κίνηση.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Στη σωστή διάγνωση παίζουν μεγάλο ρόλο οι αισθήσεις.

Όραση

Βλέπουμε αν υπάρχουν σημεία αιμορραγίας, αναπνοή κανονική ή όχι, χρώμα προσώπου, πρηξίματα, μώλωπες, αν υπάρχει ανταπόκριση του θύματος σε λεκτικά ή επώδυνα ερεθίσματα.

Ακοή

Δίνουμε σημασία στην αναπνοή του.

Αφή

Ψηλαφούμε απαλά αρχίζοντας από το κεφάλι προς τα κάτω. Δίδουμε προσοχή στην υγρασία όπως αιμορραγία, ούρα, θερμοκρασία, σφυγμό πρήξιμο, παραμορφώσεις, και ευαισθησία στην αφή. Αν χρειαστεί χαλαρώνουμε ή αφαιρούμε τα ρούχα με απαλές κινήσεις.

Η κοινή λογική χρειάζεται σε έναν Εθελοντή Διασώστη. Για παράδειγμα όταν ένα άτομο δεν αναπνέει, τότε σίγουρα θα πρέπει να εφαρμόσουμε τεχνητή αναπνοή, σαν πρώτη προτεραιότητα, παρά να συνεχίσουμε με άλλη εξέταση.

Τις πρώτες βοήθειες τις προσφέρουμε για να διατηρηθεί στη ζωή το θύμα, για να εμποδίσουμε την επιδείνωση της κατάστασης του και για να βοηθήσουμε στην ανάρρωσή του.

Η παροχή πρώτων βοηθειών δεν απαιτεί μόνο την από μέρους μας βοήθεια προς το συνάνθρωπο μας αλλά απαιτεί και την κατάλληλη γνώση, ικανότητα, εκπαίδευση, εμπειρία αλλά και θάρρος. Πρέπει να δεχθείτε ότι μπορεί να χάσετε κάποιον τραυματία, εννοώντας να πεθάνει. Αν πράξαμε σύμφωνα με τις γνώσεις μας, είμαστε ήσυχoi με τη συνείδηση μας.

Παρέχοντας τις Πρώτες Βοήθειες πρέπει να γνωρίζετε ότι αναλαμβάνετε και κάποιο ρίσκο, αλλά το αναλαμβάνετε για να βοηθηθεί ένας συνάνθρωπος σας.

Όσοι παρέχουν τις πρώτες βοήθειες εκφράζουν πολλές φορές τους ενδοιασμούς και φόβους τους μήπως κάνουν κάποιο λάθος και υποστούν κάποια μήνυση από τον ίδιο τον πάσχοντα ή από τους δικούς του. Ο νόμος του Καλού Σαμαρείτη έχει φροντίσει να προστατεύσει τους Εθελοντές Διασώστες και να τους υποστηρίξει, αφού δρουν μέσα σε συνθήκες έκτακτης ανάγκης.

Σαν Εθελοντές Διασώστες που θέλουμε να ονομαζόμαστε, πρέπει να εμπνέουμε εμπιστοσύνη και ασφάλεια όχι μόνον στα θύματα, αλλά και σε τυχόν βοηθούς μας και περιεργούς. Ο κάθε ένας μας χρειάζεται την ασφάλεια και την εμπιστοσύνη. Πόσο μάλλον ένα θύμα που λόγω της κατάστασής του τα χρειάζεται περισσότερο. Μπορούμε να τα δώσουμε στο θύμα, αφού πρώτα από όλα διατηρήσουμε τον δικό μας έλεγχο δρώντας ήρεμα και λογικά.

Για να κερδίσετε την εμπιστοσύνη του θύματος πρέπει να μιλούμε με το θύμα και να του εξηγήσουμε τι πρέπει ή τι κάνουμε. Να απαντούμε στις ερωτήσεις του με ειλικρίνεια και σιγουριά. Να δίδουμε κουράγιο και θάρρος ανεξάρτητα αν τελειώσαμε την περιθαλψη. Να ρωτούμε πως μπορούμε να ειδοποιήσουμε τους δικούς του ανθρώπους.

Σε περιπτώσεις παιδιών να έχετε υπ' όψιν σας ότι έχουν ανεπτυγμένη την αντίληψη και έτσι θα καταλάβουν την όποια αβεβαιότητα από εσάς. Κερδίστε την εμπιστοσύνη του μιλώντας σε ένα δικό του άτομο και αφού ο γονιός, σας εμπιστεύεται και σας επιτρέψει να του παρέχετε τις πρώτες βοήθειες, τότε και αυτό θα σας εμπιστευθεί. Μην το χωρίζετε από τους γονείς του ή πρόσωπο το οποίο εμπιστεύεται και μην μιλάτε πίσω από την πλάτη του.

Σαν Εθελοντές Διασώστες χρειάζεται θάρρος και κουράγιο για να αντιμετωπίσουμε ένα τραυματισμό που πολλές φορές μπορεί να είναι αποκρουστικός αλλά και με άσχημη μυρωδιά. Όλες αυτές τις δυσάρεστες καταστάσεις μπορούμε να τις ξεπεράσουμε με την πρακτική εξάσκηση όπου θα μας μάθει να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας και να ανταποκρινόμαστε σωστά.

Πάντοτε μετά την παροχή βοήθειας καλό θα ήταν να κάνουμε μια σύντομη αναδρομή και αυτοκριτική για τον τρόπο που αντιδράσαμε και αν διαπιστώσουμε κάποια λάθη να φροντίζουμε να τα διορθώσουμε ώστε να είμαστε πιο σωστά καταρτισμένοι, για να μην επαναληφθούν στο μέλλον.

Τραύμα

Τραύμα είναι κάθε μορφή διακοπής (λύση) της φυσιολογικής συνέχειας του δέρματος με αποτέλεσμα την απώλεια αίματος.

Κυκλοφορικό Σύστημα

Το οξυγόνο μεταφέρεται από τους πνεύμονες στο αίμα και αυτό στην καρδιά, διαμέσου των αρτηριών και ακολούθως στο υπόλοιπο σώμα. Η καρδιά συστέλλεται και διαστέλλεται 60 - 80 φορές το λεπτό. Κατά μέσο όρο έχουμε 72 κτύπους το λεπτό στους ενήλικες και 100 κτύπους στα παιδιά. Ένας ενήλικας έχει κατά μέσο όρο 6 λίτρα αίμα.

Σφυγμός

Ο καρωτιδικός σφυγμός είναι ο πιο χρήσιμος για έναν Εθελοντή Διασώστη. Τον βρίσκουμε κάτω από την σιαγόνα στο κοίλωμα που σχηματίζει ο λάρυγγας και οι γειτονικοί μύες.

Ο σφυγμός στον καρπό, κερκιδικός, ψηλαφείται με τα δάχτυλα μας χωρίς τον αντίχειρα μας, γιατί αυτός έχει τον δικό μας σφυγμό. Πιέζουμε με τα δάχτυλα μας 1 εκατοστό περίπου στο κάτω άκρο του αντιβραχίονα.

Ένας σφυγμός με κανονικό ρυθμό και ένταση δείχνει ότι η καρδιά του θύματος πιθανόν λειτουργεί κανονικά.

Ο σφυγμός μπορεί να μας δώσει πολλές πληροφορίες πχ. ακανόνιστος, γρήγορος, αδύνατος (εσωτερική αιμορραγία χωρίς εξωτερικό τραυματισμό)

ΚΙΝΗΜΑΤΙΚΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Η εφαρμογή των αρχών της κινηματικής του τραύματος στην εκτίμηση του θύματος αποτελεί το κλειδί για τη διάγνωση κακώσεων, που σε άλλη περίπτωση θα πέρασαν απαρατήρητες ή δεν θα υπήρχε καν υποψία για αυτές. Συνεπώς, δεν θα αντιμετωπίζονταν κιάλας, με αποτέλεσμα να συμβάλουν σημαντικά στη νοσηρότητα και θνησιμότητα του θύματος. Πολύ σημαντική είναι επίσης η κατανόηση της κινηματικής για τον αναδυόμενο ρόλο του προνοσοκομειακού διασώστη στην πρόληψη του τραύματος. Για την εφαρμογή της κινηματικής στο τραύμα, πρέπει να λάβουμε υπόψη τόσο τους φυσικούς νόμους της ενέργειας επάνω στις δομές του ανθρώπινου σώματος.

Κινητική Ενέργεια = $\frac{1}{2}$ της μάζας επί την ταχύτητα στο τετράγωνο ($KE = \frac{1}{2} m * v^2$)

Μάζα * Επιτάχυνση = Δύναμη = Μάζα * Επιβράδυνση

Η ενέργεια δε δημιουργείται, ούτε καταστρέφεται, απλά αλλάζει μορφή. Η κινητική ενέργεια ενός αντικείμενου η οποία εκφράζεται ως το γινόμενο της επιτάχυνσης (ταχύτητα) και της μάζας (βάρους), μεταδίδεται σε ένα άλλο αντικείμενο με την επαφή. Η βλάβη που προκαλείται στο αντικείμενο ή στους ιστούς του σώματος που προσκρούουν, δεν εξαρτάται μόνο από το ποσό της κινητικής ενέργειας που εφαρμόζεται σε αυτό, αλλά και από την ικανότητα του να ανεχτεί τις δυνάμεις που εφαρμόζονται πάνω του. Η γνώση του διασώστη σχετικά με τη δομή του ανθρώπινου σώματος, όταν συνδυάζεται με τις ενδείξεις για τον τύπο των δυνάμεων που ασκήθηκαν και το ποσό της ενέργειας που μεταφέρθηκε, έχει μια σημαντική προβλεπτική αξία για πιθανές υπάρχουσες κακώσεις.

Οι τραυματισμοί είναι υπεύθυνοι για το θάνατο και την αναπηρία χιλιάδων ανθρώπων κάθε χρόνο. Η επιτυχής αντιμετώπιση αυτών των θυμάτων στηρίζεται στην άμεση αναγνώριση των υφιστάμενων κακώσεων εμφανών ή μη. Ωστόσο, κάποιες κακώσεις μπορεί να διαφύγουν της προσοχής του διασώστη λόγω έλλειψης βασικών γνώσεων της κινηματικής του τραύματος.

Η κινηματική βασίζεται στη φυσική και μας βοηθά να κατανοήσουμε τις πιθανές κακώσεις που θα υποστεί το ανθρώπινο σώμα με τη δράση συγκεκριμένων εξωτερικών δυνάμεων όπως πτώσεις, τροχαία ατυχήματα, εκρήξεις κλπ.

Όταν μιλάμε για κινηματική τραύματος αναφερόμαστε σε δύο κατηγορίες τραύματος. Ελαστικό τραύμα και διαιπιτραίνον τραύμα.

Ελαστικό Τραύμα

Η δύναμη της κάκωσης εφαρμόζεται σε μια μεγάλη επιφάνεια του σώματος και μπορεί να μην υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος (πχ πτώσεις, τροχαία). Ωστόσο, οι ιστοί και τα όργανα κάτω από την περιοχή του τραυματισμού, μπορεί να έχουν υποστεί σημαντικές βλάβες.

Διαιπιτραίνον Τραύμα

Η δύναμη που προκαλεί την κάκωση ασκείται σε μια μικρή επιφάνεια του σώματος με αποτέλεσμα το αντικείμενο (πχ μαχαίρι, σφαίρα, εκτινασσόμενα συντρίμια από μια έκρηξη) να διαπερνά το δέρμα και να εισέρχεται σε διαφορετικό, ανάλογα με την περίπτωση, βάθος.

Και στις δύο παραπάνω κατηγορίες η βαρύτητα της κάκωσης εξαρτάται από το είδος του αντικείμενου που την προκαλεί, την ισχύ της δύναμης, και το μέρος του σώματος που υφίσταται την κάκωση

Ο διασώστης λόγω της θέσης του έχει το προνόμιο να παρατηρήσει ενδείξεις που δεν είναι διαθέσιμες στο προσωπικό του νοσοκομείου, και πρέπει να χρησιμοποιεί την κριτική του σκέψη για να συσχετίζει την κινητική ενέργεια με την ύπαρξη πιθανών κακώσεων, βάσει των παρακάτω ερωτήσεων:

Ποιος είναι ο μηχανισμός κάκωσης;

Πρόκειται για κάκωση από σύγκρουση, από έκρηξη, από πτώση ή από διαιπιτραίνον τραύμα;

ΠΤΩΣΕΙΣ

Τα θύματα των πτώσεων υφίστανται σοβαρές κακώσεις λόγω των πολλαπλών επί μέρους συγκρούσεων. Όσο πιο μεγάλο είναι το ύψος από το οποίο πέφτει το θύμα, τόσο πιο βαριές κακώσεις περιμένουμε ειδικά δε, αν το ύψος της πτώσης είναι το τριπλάσιο του ύψους του θύματος. Σημαντικό ρόλο επίσης, παίζει το είδος της επιφάνειας πρόσκρουσης καθώς και το σημείο του σώματος το οποίο προσέκρουσε πρώτο (π.χ. εάν χτυπήσει πρώτα το κεφάλι αναμένουμε κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και κατάγματα της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης - ΑΜΣΣ).

Ερωτήματα που πρέπει να θέσει ο διασώστης

Πόσο μεγάλο ήταν το ύψος της πτώσης;

Ποια είναι η σχέση της απόστασης του ύψους της πτώσης με το ύψος του θύματος;

Πάνω σε ποιο είδος επιφάνειας έπεσε το θύμα;

Υπέστη το θύμα πολλαπλές συγκρούσεις που προκλήθηκαν από αντικείμενα στα οποία προσέκρουσε κατά τη διαδρομή της πτώσης του;

Ποιο σημείο του σώματος χτύπησε πρώτο μόλις έφτασε το έδαφος;

ΕΚΡΗΞΕΙΣ

Οι εκρήξεις μπορούν να τραυματίσουν το 70% των ανθρώπων που βρίσκονται στην περιοχή της έκρηξης. Μια έκρηξη μπορεί να χωριστεί σε 5 φάσεις:

1^η Φάση της έκρηξης

Προκαλούνται κακώσεις από την πίεση που ασκεί το ωστικό κύμα της έκρηξης στο σώμα. Οι κακώσεις συμβαίνουν κυρίως στα όργανα που περιέχουν αέρα, όπως οι πνεύμονες, τα αυτιά και το γαστρεντερικό σύστημα. Το ωστικό κύμα της έκρηξης μπορεί να προκαλέσει το θάνατο χωρίς κανένα εξωτερικό σημείο κάκωσης. Εάν το θύμα είναι πολύ κοντά στο σημείο της έκρηξης, τότε μπορεί να προκληθεί και διαμελισμός.

2^η Φάση της έκρηξης

Το θύμα τραυματίζεται από θραύσματα που εκτοξεύονται λόγω της έκρηξης (πχ κομμάτια γυαλιού, οικοδομικά υλικά).

3^η Φάση της έκρηξης

Λόγω του ωστικού κύματος της έκρηξης βαριά συντρίμια εκτινάσσονται και τραυματίζουν – καταπλακώνουν το θύμα ή το ίδιο το θύμα μετατρέπεται σε ιπτάμενο αντικείμενο. Οι κακώσεις της τρίτης φάσης είναι παρόμοιες με αυτές που συμβαίνουν σε άτομα που έχουν πέσει από μεγάλο ύψος.

4^η Φάση της έκρηξης

Θερμότητα ή αναθυμιάσεις της έκρηξης δημιουργούν εγκαύματα, εισπνευστικές κακώσεις ή ασφυξία.

5^η Φάση της έκρηξης

Το θύμα δέχεται την δράση πρόσθετων στη σύνθεση του εκρηκτικού (πχ βακτήρια, ραδιενέργεια, χημικά κλπ), καθώς και τμήματα του σώματος άλλων θυμάτων που έχουν διαμελιστεί.

Εάν πρόκειται για τρομοκρατική ενέργεια υπάρχει κίνδυνος να βρίσκεται στο χώρο και δεύτερος μηχανισμός που θα εκραγεί σε ανύποπτο χρόνο με στόχο τις ομάδες διάσωσης ή να πρόκειται για μηχανισμό διασποράς χημικών, βακτηριδίων ή ραδιενεργού υλικού.

Ερωτήματα που πρέπει να θέσει ο διασώστης

Πόσο κοντά στην έκρηξη βρισκόταν το θύμα;

Ποια τραύματα πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς φάσης της έκρηξης υποψιαζόμαστε;

ΔΙΑΤΙΤΡΑΙΝΟΝ ΤΡΑΥΜΑ

Ποια ήταν η σωματική διάπλαση και το φύλο του επιτιθέμενου;

Τι είδους όπλο χρησιμοποίησε;

Ποια ήταν η γωνία του τραυματισμού;

Αν χρησιμοποιήθηκε πυροβόλο όπλο, υπάρχει ένδειξη για την ταχύτητα και τον τύπο του βλήματος;

Ποια ήταν η απόσταση από την οποία έγινε η επίθεση;

Ποιος τύπος τραυματισμού είναι πιθανόν να έχει προκληθεί;

ΑΜΒΛΥ ΤΡΑΥΜΑ

Ποίο είδος σύγκρουσης συνέβη:

- Μετωπική
- Πλάγια
- Οπίσθια
- Περιστροφική
- Με ανατροπή
- Υπό γωνία

Εκτινάχτηκε το θύμα ;

Πόσες συγκρούσεις συντελέστηκαν; (π.χ. υπήρξε θύμα το οποίο εκτινάχτηκε και που στην συνέχεια χτυπήθηκε από άλλο όχημα; - Το θύμα μιας σωματικής επίθεσης χτυπήθηκε κατ' επανάληψη;)

Με ποια ταχύτητα συνέβη η σύγκρουση;

Πόσο μεγάλο ήταν το φρενάρισμα; (ή ο χρόνος μέχρι να ακινητοποιηθεί το όχημα) .

Χρησιμοποιούσε το θύμα κατάλληλα μέτρα προστασίας και εάν ναι, τα χρησιμοποιούσε με το σωστό τρόπο; (πχ ζώνες ασφαλείας, αερόσακους, κράνος, θωράκιση σώματος).

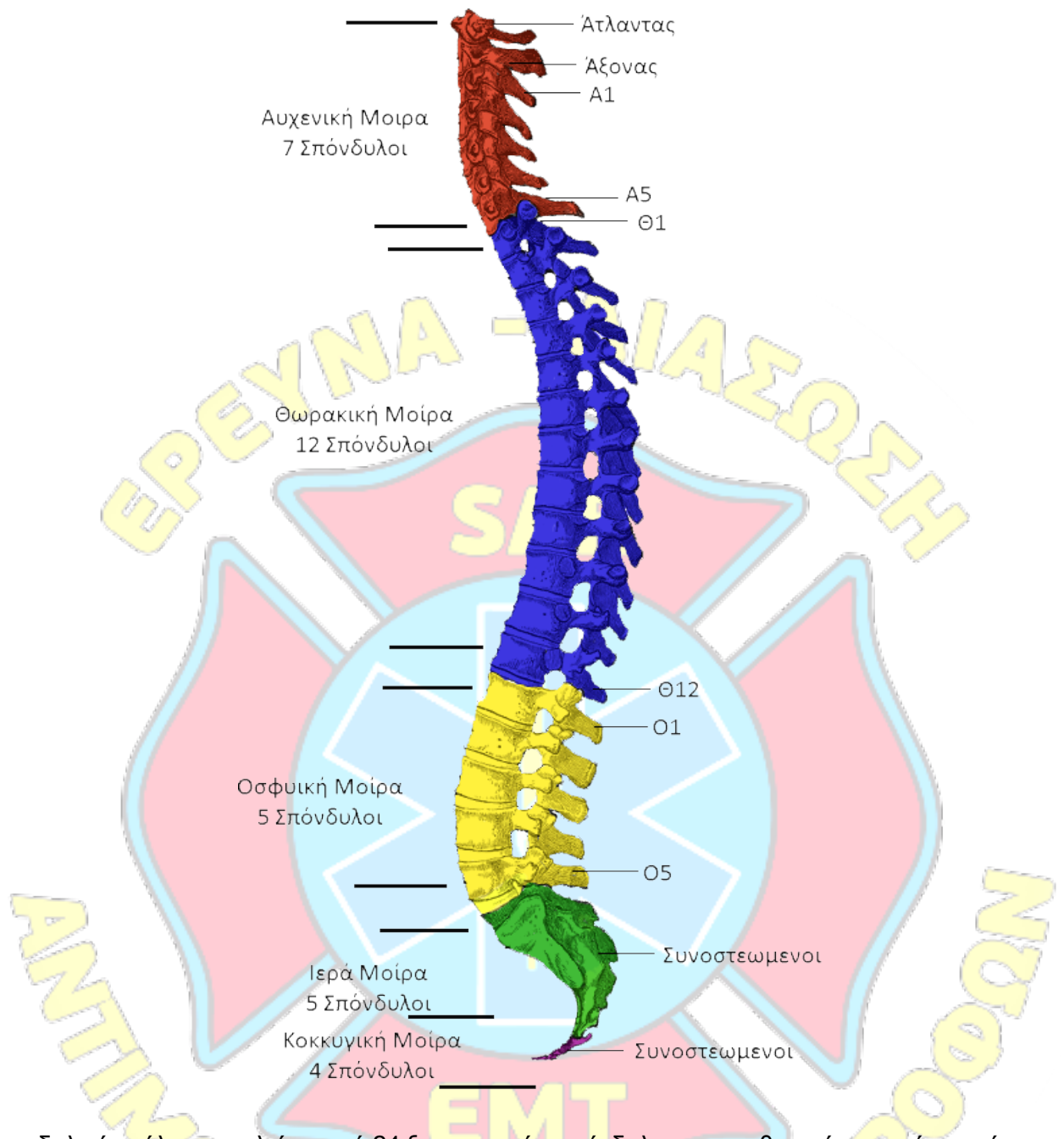
Στη φάση διαλογής στη σκηνή, ποια θύματα είναι πιθανό να έχουν τραυματιστεί πιο βαριά;

Ποιο/α σημείο/α του σώματος προσέκρουσαν επάνω σε άλλο αντικείμενο; (π.χ. το θύμα ανέπτυξε πορεία προς τα πάνω και μπρός κατά τη σύγκρουση, η οποία ώθησε την κεφαλή ή το θώρακα να συγκρουστεί με το εσωτερικό του οχήματος; Το θύμα δέχτηκε επίθεση με αμβλύ ή τέμνοντα και νύσσοντα όργανα;)

Είναι το θύμα παιδί ή ενήλικας ;

Πώς μεταβάλλεται ο τύπος του τραύματος ;

ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ

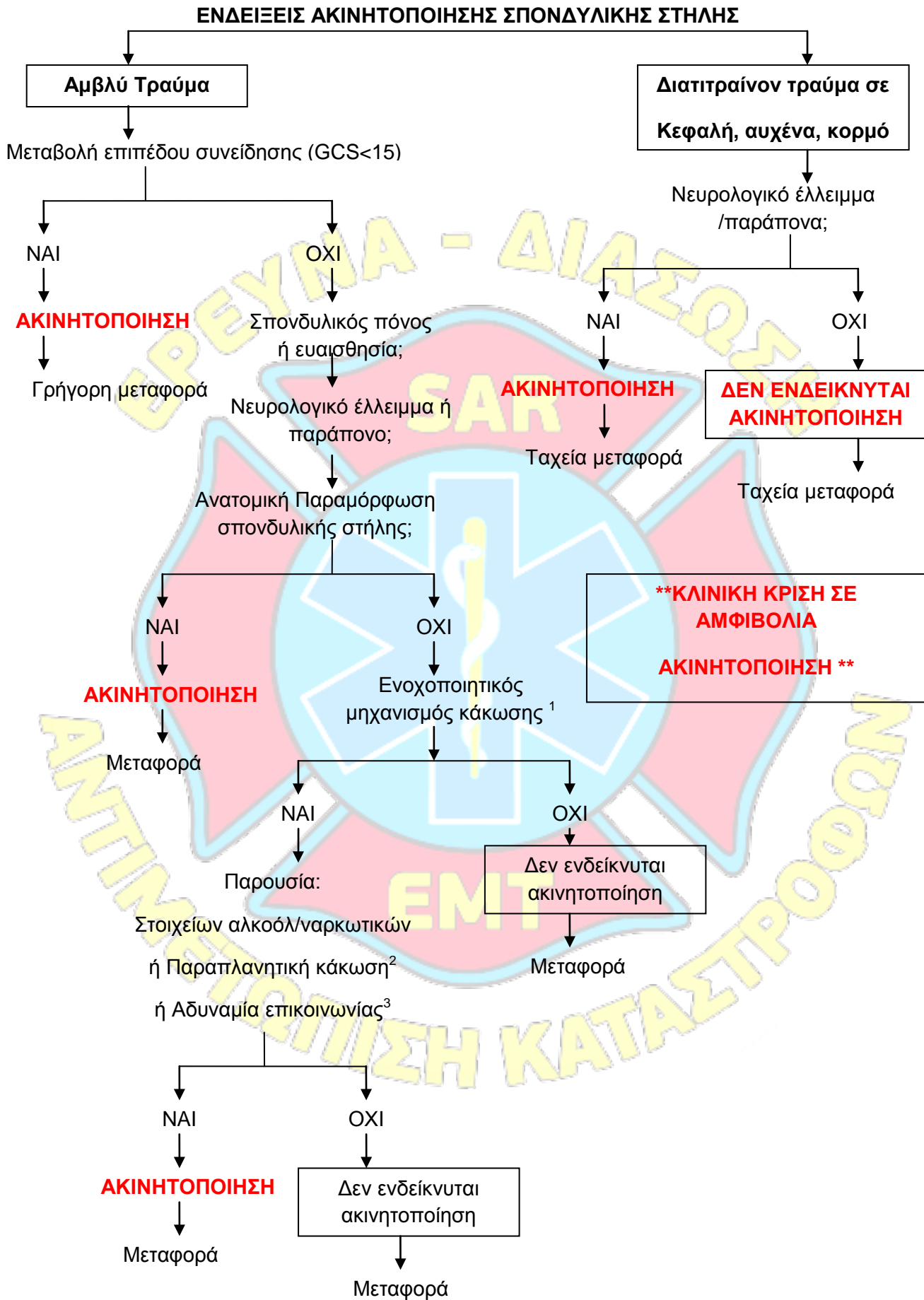


Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από 24 ξεχωριστούς σπόνδυλους, τοποθετημένους ο ένας πάνω στον άλλο, συν το Ιερό Οστό και τον Κόκκυγα. Οι κύριες λειτουργίες της είναι να υποστηρίξει το βάρος του σώματος και να επιτρέψει την κίνηση. Ο νωτιαίος μυελός είναι περικλειστος μέσα στη σπονδυλική στήλη και είναι ευάλωτος σε τραυματισμό από μη φυσιολογική στάση ή κίνηση.

Όταν η στήριξη από τη σπονδυλική στήλη χαθεί, ως αποτέλεσμα κάκωσης των σπονδύλων ή των μυών και των συνδέσμων της, τότε μπορεί να επέλθει κάκωση του νωτιαίου μυελού, και επειδή ο νωτιαίος μυελός δεν αναγεννιέται, η κάκωση μπορεί να είναι μόνιμη, συχνά ακόμη και με παράλυση.

Η παρουσία κάκωσης της σπονδυλικής στήλης και η ανάγκη ακινητοποίησης του τραυματία, μπορεί να εκδηλώνονται είτε με την παρουσία άλλων κακώσεων, δυνατών να συμβούν, μόνο όταν ασκηθούν βίαιες, απότομες δυνάμεις στο σώμα είτε με συγκεκριμένα κλινικά συμπτώματα κάκωσης σπονδύλων ή του νωτιαίου μυελού. Η κάκωση των οστών της σπονδυλικής στήλης δεν είναι πάντα εμφανής. Εάν δεν έχει συμβεί αρχική κάκωση στο νωτιαίο μυελό, μπορεί να μην υπάρχει νευρολογικό έλλειμμα, ακόμα και αν η σπονδυλική στήλη είναι ασταθής. Η παρουσία οποιωνδήποτε από αυτές τις ενδείξεις, ανεξάρτητα από την απουσία άλλων, πρέπει να θέτει την υποψία ασταθούς σπονδυλικής στήλης που πρέπει να αντιμετωπιστεί καταλλήλως με ακινητοποίηση σε ύπτια θέση σε μακριά σκληρή σανίδα ή σε στρώμα κενού.

ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

¹Ενοχοποιητικοί Μηχανισμοί Κάκωσης

Κάθε μηχανισμός κάκωσης που προκάλεσε βίαιη άσκηση δύναμης στο κεφάλι, στον αυχένα, στον κορμό ή στην πύελο (πχ επίθεση, παγίδευση σε κατάρρευση κτιρίου).

Περιστατικά που παράγουν απότομη επιτάχυνση, επιβράδυνση ή δυνάμεις πλάγιας κάμψης στον αυχένα ή στον κορμό (πχ αυτοκινητιστικά ατυχήματα μέτριας ως μεγάλης ταχύτητας, πεζοί που παρασύρονται από εκρήξεις).

Κάθε πτώση, ειδικά στους ηλικιωμένους.

Εκτίναξη ή πτώση από κάθε μεταφορικό μέσο (πχ σκούτερ, αυτοκίνητο, μοτοσικλέτα, οχήματα αναψυχής).

Κάθε θύμα βουτιάς σε ρηχά νερά (πχ κατάδυση ή σερφινγκ).

²Παραπλανητική Κάκωση

Κάθε τραυματισμός που μπορεί να έχει την δυνατότητα να επηρεάσει την ικανότητα του διασώστη να εκτιμήσει άλλες κακώσεις. Παραδείγματα:

- Κατάγματα μακριού οστού
- Σπλαχνική κάκωση που απαιτεί χειρουργική συμβουλή
- Μεγάλο τραύμα ή εκτεταμένη απώλεια δέρματος ή συνθλιπτική κάκωση
- Μεγάλης έκτασης έγκαυμα
- Κάθε άλλος τραυματισμός που προκαλεί οξεία λειτουργική βλάβη.

³Αδυναμία Επικοινωνίας

Κάθε θύμα που, για λόγους που δεν αναφέρονται συγκεκριμένα παραπάνω, δεν μπορεί να επικοινωνήσει ξεκάθαρα, ώστε να συμμετάσχει ενεργά στην εξέτασή του (πχ βλάβη λόγου ή ακοής, αυτοί που μιλούν ξένη γλώσσα, μικρά παιδιά).

ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Πόνος στον αυχένα ή την πλάτη.

Πόνος κατά την κίνηση του αυχένα ή της πλάτης.

Πόνος κατά την ψηλάφηση του αυχένα ή της μέσης γραμμής της πλάτης.

Παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης.

Προφύλαξη ή σπασμός των μυών του αυχένα ή της πλάτης.

Παράλυση, πάρεση, μούδιασμα ή μυρμηγκιάσματα στα πόδια ή στα χέρια οποιαδήποτε στιγμή μετά τον τραυματισμό.

Σημεία και συμπτώματα νευρογενούς σοκ.

Πριαπισμός (μόνο στους άνδρες).

ΝΕΥΡΟΓΕΝΕΣ ΣΟΚ

Σοκ το οποίο προκαλείται σε κάκωση του νωτιαίου μυελού πάνω από εκεί που εξέρχονται τα νεύρα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (ο τομέας του νευρικού συστήματος που ελέγχει την κινητικότητα).

ΚΛΙΜΑΚΑ ΚΩΜΑΤΟΣ ΓΛΑΣΚΩΒΗΣ (GLASGOW COMA SCALE - GCS)

Κλίμακα που χρησιμοποιείται για την εκτίμηση και ποσοτικοποίηση των μεταβολών του επιπέδου συνείδησης με καθορισμό των καλύτερων αντιδράσεων για τις οποίες είναι ικανό το θύμα να ανταποκριθεί σε συγκεκριμένα ερεθίσματα

| ΑΝΟΙΓΜΑ ΜΑΤΙΩΝ | ΒΑΘΜΟΙ |
|--|---------------|
| Αυτόματο άνοιγμα ματιών | 4 |
| Άνοιγμα ματιών μετά από λεκτικό ερέθισμα | 3 |
| Άνοιγμα ματιών μετά από επώδυνο ερέθισμα | 2 |
| Δεν ανοίγει μάτια | 1 |
| ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ | ΒΑΘΜΟΙ |
| Απαντάει σωστά (προσανατολισμένα) | 5 |
| Δίνει μπερδεμένες απαντήσεις | 4 |
| Ακατάλληλη απάντηση | 3 |
| Βγάζει ακατάληπτους ήχους | 2 |
| Δεν ανταποκρίνεται λεκτικά | 1 |
| ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ | ΒΑΘΜΟΙ |
| Ακολουθεί εντολή | 6 |
| Εντοπίζει επώδυνα ερεθίσματα | 5 |
| Αποσύρει από τον πόνο | 4 |
| Ανταποκρίνεται στα επώδυνα ερεθίσματα με ανώμαλη κάμψη των άκρων (Στάση Αποφλοίωσης) | 3 |
| Ανταποκρίνεται στα επώδυνα ερεθίσματα με ανώμαλη έκταση των άκρων (Στάση Απεγκεφαλισμού) | 2 |
| Δεν ανταποκρίνεται κινητικά | 1 |

| ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ | ΒΑΘΜΟΙ |
|---|---------------|
| Κατάλληλες λέξεις ή κοινωνικό χαμόγελο, εστιάζει και παρακολουθεί | 5 |
| Κλαίει αλλά παρηγορείται | 4 |
| Επίμονα Ευέξαπτο | 3 |
| Υπερκινητικό, ανήσυχο | 2 |
| Καμία αντίδραση | 1 |

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Έγινε αμέσως ακινητοποίηση με τα χέρια στην κεφαλή σε ευθεία θέση και διατηρήθηκε μέχρι να αντικατασταθεί μηχανικά ;

Τοποθετήθηκε σωστά ένα αποτελεσματικό κατάλληλου μεγέθους αυχενικό κολάρο ;

Ασφαλίστηκε ο κορμός πριν από το κεφάλι ;

Μπορεί ο εξοπλισμός ακινητοποίησης να μετακινηθεί προς τα πάνω ή κάτω του κορμού ;

Μπορεί ο εξοπλισμός να μετακινηθεί αριστερά ή δεξιά στον ανώτερο κορμό ;

Μπορεί ο εξοπλισμός να μετακινηθεί αριστερά ή δεξιά στον κατώτερο κορμό ;

Μπορεί οποιοδήποτε μέρος του κορμού να μετακινηθεί προσθίως μακριά από τον άκαμπτο εξοπλισμό ακινητοποίησης ;

Υπάρχει κάποιος ιμάντας που διατρέχει τον θώρακα εμποδίζοντας την έκπτυξη του, με συνέπεια περιορισμό του αερισμού ;

Είναι το κεφάλι αποτελεσματικά ακινητοποιημένο , έτσι ώστε να μην μπορεί να μετακινηθεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, συμπεριλαμβανομένης της περιστροφής ;

Χρησιμοποιήθηκε μαλακό γέμισμα κάτω από το κεφάλι εφόσον χρειάστηκε ;

Είναι το κεφάλι σε μια ουδέτερη ευθύγραμμη θέση ;

Υπάρχει κάτι που να εμποδίζει πλήρως ή μερικώς το άνοιγμα της γνάθου ;

Είναι τα πόδια ακινητοποιημένα, έτσι ώστε να μην μπορούν να μετακινηθούν προσθίως, να περιστραφούν ή να μετακινηθούν από την μία μεριά στην άλλη, ακόμα και αν η σανίδα με το θύμα στραφούν προς το πλάι ;

Είναι η πύελος και τα πόδια σε μια ουδέτερη ευθυγραμμισμένη θέση ;

Είναι τα χέρια δεόντως ασφαλισμένα προς την σανίδα ή τον κορμό ;

Υπήρξαν κάποιοι ιμάντες που να περιόρισαν την περιφερική αιμάτωση οποιουδήποτε μέλους ;

Προσέκρουσε, απωθήθηκε ή μετακινήθηκε με οποιονδήποτε τρόπο το θύμα, ώστε να τεθεί σε κίνδυνο μια ασταθής σπονδυλική στήλη, ενόσω ο εξοπλισμός ακινητοποίησης εφαρμοζόταν ;

Ολοκληρώθηκε η διαδικασία μέσα σε ένα εύλογο χρονικό πλαίσιο ;

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΚΛΗΡΩΝ ΑΥΧΕΝΙΚΩΝ ΚΟΛΑΡΩΝ

Δεν ακινητοποιούν επαρκώς από μόνα τους.

Πρέπει να έχουν το κατάλληλο μέγεθος για κάθε θύμα.

Δεν πρέπει να εμποδίζουν την ικανότητα του θύματος να ανοίξει το στόμα του ή την ικανότητα του διασώστη να ανοίξει το στόμα του θύματος σε περίπτωση εμέτου.

Δεν πρέπει να αποφράσσουν τον αεραγωγό ή να παρεμποδίζουν τον αερισμό.

ΛΑΒΗ ΔΙΑΣΩΣΗΣ RAUTEK

Η τεχνική συνίσταται στο να μεταφέρουμε το θύμα σε ασφαλή χώρο με τη λιγότερη δυνατή καταπόνηση του διασώστη. Το θύμα τοποθετείται σε ύπτια θέση με τα χέρια κατά μήκος του σώματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν το θύμα είναι μπρούμυτα πρέπει να το γυρίσουμε κάνοντας τις εξής κινήσεις.

Ελέγχουμε προς τα πού κοιτάει για να τον γυρίσουμε από την άλλη πλευρά.

Σέρνουμε το χέρι της πλευράς προς την οποία κοιτάει παράλληλα προς το έδαφος μακριά από το σώμα προς το πάνω μέρος του κεφαλιού ώστε να μην μας ενοχλεί κατά τη περιστροφή του σώματος.

Πιάνουμε το θύμα από τον ώμο και τη μέση και το περιστρέφουμε κατά 90°

Με το ένα χέρι στηρίζουμε το κεφάλι ώστε καθώς θα συνεχίσουμε τη περιστροφή μέχρι την ύπτια θέση να μην κτυπήσει το κεφάλι στο έδαφος.

Ο διασώστης στέκεται πάνω από το σώμα του θύματος με τα πόδια ακριβώς εκατέρωθεν από το κεφάλι του θύματος πίσω από τους ώμους. Προσοχή στα μακριά μαλλιά.

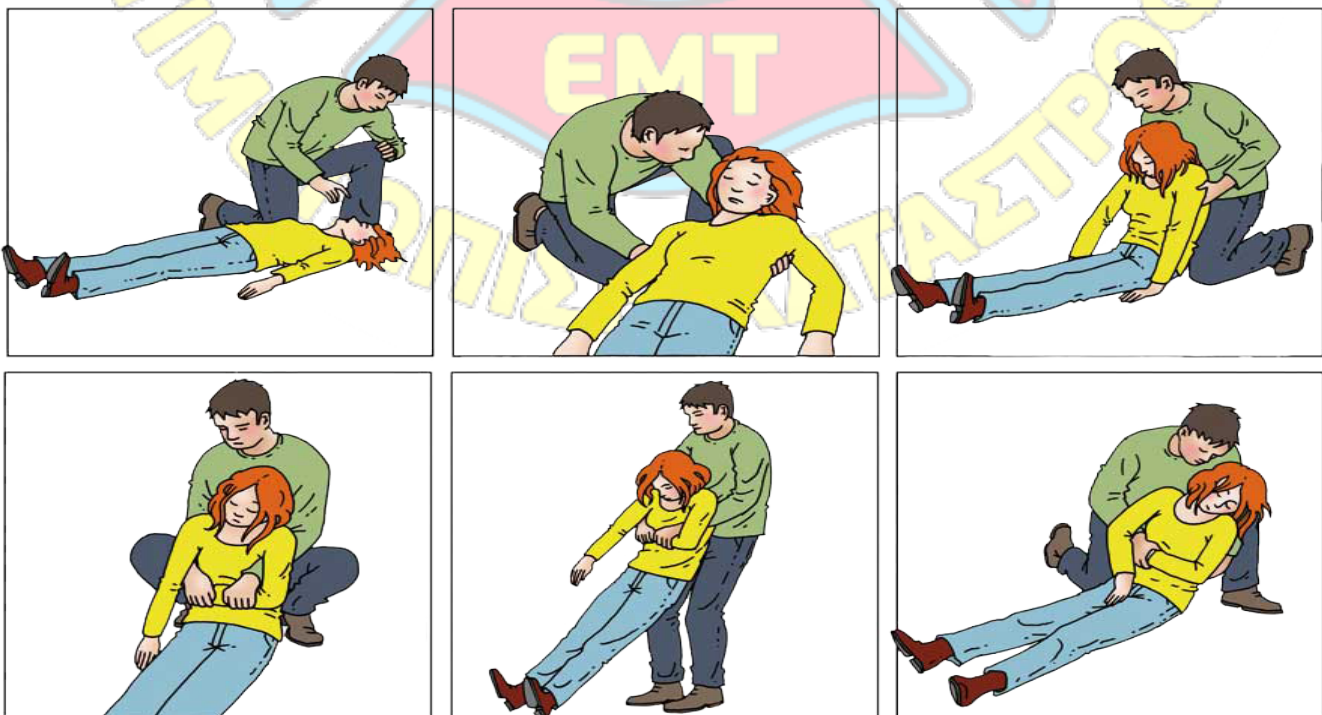
Για να πραγματοποιηθεί η επόμενη κίνηση κάνουμε ένα βαθύ κάθισμα οι μύες των ποδιών, οι πιο δυνατοί μύες του σώματος και όχι η μέση, είναι αυτοί που θα πραγματοποιήσουν όλη την προσπάθεια.

Ο διασώστης τοποθετεί τα χέρια του κάτω από τον αυχένα του θύματος σαν «φτυάρι» ώστε να καλύπτει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του αυχένα του θύματος αλλά και το πάνω μέρος της πλάτης. Οι αντίχειρες του αρωγού τοποθετούνται πάνω στις κλείδες του θύματος.

Ο διασώστης ανασηκώνει το θύμα με μία γρήγορη αλλά όχι απότομη κίνηση σε καθιστή θέση

Ο διασώστης σταθεροποιεί τον κορμό του θύματος ανάμεσα στα γόνατά του και φέρνει το ένα χέρι του θύματος πάνω στη κοιλιά του τελευταίου.

Τα χέρια του διασώστη περνούν κάτω από τις μασχάλες του θύματος. Με το ένα χέρι ο διασώστης πιάνει αυτό το χέρι του θύματος το αντιβράχιο ακριβώς δίπλα από τον καρπό και με το άλλο του χέρι πιάνει το ίδιο χέρι του θύματος το αντιβράχιο ακριβώς δίπλα από τον αγκώνα.



ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

Ως αιμορραγία ορίζεται η οξεία απώλεια του κυκλοφορούντος όγκου αίματος.

Αν και υπάρχουν διαφοροποιήσεις, ο φυσιολογικός όγκος αίματος στον ενήλικα είναι περίπου 7% του σωματικού βάρους. Για παράδειγμα, ένας άνδρας 70kg έχει περίπου 5 λίτρα κυκλοφορούντος όγκου αίματος. Ο όγκος αίματος σε παχύσαρκους ενήλικες υπολογίζεται με βάση το ιδανικό βάρος σώματος. Ο όγκος αίματος σε ένα παιδί υπολογίζεται στο 8% με 9% του βάρους σώματος (80 - 90ml/kg).

Η κατανομή των αιμορραγιών γίνεται με βάση τον τύπο του αγγείου που ρήχθηκε.

Έχουμε λοιπόν την αρτηριακή, όπου το αίμα είναι φωτεινό κόκκινο και αναβλύζει σαν πίδακας, ενώ πολλές φορές διακρίνεται και η συχνότητα του αρτηριακού σφυγμού.

Στη φλεβική αιμορραγία το αίμα είναι σκούρο κόκκινο και απλά ρέει, τέλος υπάρχει η τριχοειδική αιμορραγία, όπου είναι μικρής εντάσεως.

Σε σοβαρές κακώσεις η αιμορραγία είναι συνήθως μεικτή, που περιλαμβάνει όλους τους τύπους αγγείων.

Οι μικρές αιμορραγίες δεν έχουν συμπτώματα.

Τα γενικά κλινικά συμπτώματα μιας μέτριας ή μεγάλης αιμορραγίας είναι ωχρότητα, εφίδρωση, έμετος, ανησυχία, ζάλη ή απώλεια αισθήσεων, αίσθημα νύστας, αίσθημα δίψας, ολιγουρία, ανουρία, ψυχρά άκρα

Τα παραπάνω συμπτώματα συνοδεύονται και από τα εξής σημεία. Διαφόρου βαθμού υπόταση, ταχυκαρδία, ταχύπνοια, υποξία

Οι αιμορραγίες χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες, ανάλογα με την απώλεια όγκου αίματος. Στον πίνακα που ακολουθεί φαίνεται η κατάταξη σε αυτές τις κατηγορίες, βασιζόμενη στην αρχική εμφάνιση του ασθενούς.

| | Κατηγορία I | Κατηγορία II | Κατηγορία III | Κατηγορία IV |
|--|------------------------|----------------|------------------------|------------------------|
| Απώλεια αίματος (ml) | >750 | 750-1500 | 1500-2000 | >2000 |
| Απώλεια αίματος (% όγκου αίματος) | >15% | 15%-30% | 30%-40% | >40% |
| Συχνότητα σφυγμού | <100 | >100 | >120 | >140 |
| Αρτηριακή πίεση | Φυσιολογική ή αυξημένη | Φυσιολογική | Ελαττωμένη | Ελαττωμένη |
| Συχνότητα αναπνοών | 4-20 | 20-30 | 30-40 | >35 |
| Αποβολή ούρων (ml/h) | >30 | 20-30 | 5-15 | Σχεδόν ανύπαρκτη |
| Επίπεδο συνείδησης | Ελαφρά αγχώδης | Μέτρια αγχώδης | Αγχώδης συγχυτικός | Συγχυτικός ληθαργικός |
| Αποκατάσταση υγρών | Κρυσταλλοειδή | Κρυσταλλοειδή | Κρυσταλλοειδή και αίμα | Κρυσταλλοειδή και αίμα |

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

Η βασική αρχή της αντιμετώπισης που πρέπει να ακολουθείται είναι ο έλεγχος της αιμορραγίας και η αντικατάσταση της απώλειας όγκου.

Οι προτεραιότητες περιλαμβάνουν τον έλεγχο εμφανούς αιμορραγίας και την εξασφάλιση ικανής οδού χορήγησης ενδοφλέβιων υγρών.

Η αιμορραγία από εξωτερικά τραύματα συνήθως μπορεί να ελεγχθεί με απευθείας πίεση στο σημείο της αιμορραγίας.

Εφαρμόζουμε πίεση με γάζες τις οποίες δένουμε με απλό επίδεσμο τόσο σφιχτά ώστε να μπορεί να μπει το δάχτυλο μας από κάτω.

Μόλις οι γάζες ποτιστούν με αίμα, δεν τις αφαιρούμε γιατί έτσι αποσπούμε το σχηματισμένο θρόμβο, μα βάζουμε από πάνω καινούργιες.

Αν η αιμορραγία επιμένει και ιδιαίτερα σε ακρωτηριασμούς άκρων, μπορούμε να εφαρμόσουμε την ισχαιμο περιέδεση.

Δένουμε με μαλακό, φαρδύ υλικό (4-5 εκ.) κεντρικότερα της περιοχής που αιμορραγεί.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τον αεροθάλαμο του κοινού πιεσόμετρου σαν ισχαιμο περιέδεση.

Για τον έλεγχο της αιμορραγίας από κατάγματα πυέλου ή κάτω άκρων υπάρχουν και ειδικές anti-shock φόρμες με αεροθάλαμο.

Η εξασφάλιση πρόσβασης στο αγγειακό σύστημα, επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση δύο μεγάλου εύρους, περιφερικών, ενδοφλέβιων καθετήρων, τουλάχιστον 16g.

Κοντοί με μεγάλο αυλό ενδοφλέβιοι καθετήρες είναι προτιμότεροι για την ταχεία χορήγηση μεγάλου όγκου υγρών.

ΑΝΤΟΧΗ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΧΑΙΜΙΑ

| Όργανο | Χρόνος αντοχής σε θερμή ισχαιμία |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Καρδιά, εγκέφαλος, πνεύμονες | 4 - 6 λεπτά |
| Νεφροί, ήπαρ, γαστρεντερικός σωλήνας | 45 - 90 λεπτά |
| Μύες, οστά, δέρμα | 4 - 6 ώρες |

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΟΔΕΥΕΙ ΤΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

| Τύπος κατάγματος | Κατά προσέγγιση εσωτερική απώλεια αίματος |
|------------------|---|
| Πλευρό | 125ml |
| Κερκίδα ή Ωλένη | 250 - 500ml |
| Βραχιόνιο | 500 - 700ml |
| Κνήμη ή Περώνη | 500 - 1000ml |
| Μηριαίο | 1000 - 2000ml |
| Πύελος | 1000 – Μαζική |

ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑ - SHOCK

Καταπληξία ή σοκ (shock) είναι η ιατρική, παθολογική κατάσταση που προκύπτει από την αδυναμία της καρδιάς (και συνολικά του καρδιαγγειακού συστήματος) να εξασφαλίσει επαρκή ροή αίματος και οξυγόνου για τα όργανα.

Δηλαδή, καταπληξία, ορίζεται ως η κατάσταση κατά την οποία το καρδιαγγειακό σύστημα αδυνατεί να υποστηρίξει τις μεταβολικές απαιτήσεις της κυτταρικής λειτουργίας.

Καταπληξία μπορεί να προκληθεί από διαφορετικές αιτίες, οι οποίες ενεργούν ως ερέθισμα για τον οργανισμό ο οποίος αντιδρά με την ενεργοποίηση ενός ρυθμιστικού μηχανισμού και την απελευθέρωση διαφόρων παραγόντων.

Το αποτέλεσμα της επίδρασης αυτών συνθέτει συνολικά την κλινική εικόνα του συνδρόμου της καταπληξίας.

Πρόκειται για κατάσταση απειλητική για τη ζωή που πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα.

ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑΣ

Υποογκαιμική

Είναι η καταπληξία που οφείλεται σε μεγάλη απώλεια του υγρού που κυκλοφορεί στον οργανισμό, είτε ως αποτέλεσμα αιμορραγίας, είτε απώλειας υγρών.

Καρδιογενής

Πρόκειται για κυκλοφορική ανεπάρκεια που οφείλεται σε δυσλειτουργία της καρδιάς.

Νευρογενής

Οφείλεται στη μείωση, αναστολή ή διακοπή της σχέσης μεταξύ νευρικού συστήματος και μικρών αρτηριών ή φλεβών, με συνέπεια τη διαστολή των αγγείων και την πτώση της αρτηριακής πίεσης.

Σηπτικό shock

Προκαλείται από λοιμώδη παράγοντα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα περισσότερα συμπτώματα είναι κοινά στις πιο πολλές μορφές της καταπληξίας.

Συνοπτικά, αυτά είναι: ωχρο, ξηρό και ψυχρό δέρμα, ταχυκαρδία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, μείωση ποσότητας αποβαλλόμενων ούρων και σε προχωρημένα στάδια, συμπτώματα από τον εγκέφαλο και την καρδιά.

Η ανεπαρκής παροχή αίματος στον οργανισμό προσβάλλει κατά σειρά τους ακόλουθους ιστούς: δέρμα, νεφροί, σπλάγχνα, εγκέφαλος, καρδιά.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Το εγκατεστημένο σοκ αναγνωρίζεται εύκολα, δύσκολο είναι να διαγνωστεί το σοκ σε πρώιμο στάδιο. Τη διάγνωση θέτει το γεγονός ότι οι φλέβες που βρίσκονται υπό το υποδόριο (οι πιο κοντινές στο δέρμα δηλαδή) είναι άδειες και δύσκολα μπορεί να τοποθετηθεί σε αυτές καθετήρας.

ΕΓΚΑΥΜΑ

Για να εκτιμήσουμε την σοβαρότητα ενός εγκαύματος υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη μας ,για να μπορέσουμε να ακολουθήσουμε την πιο σωστή αγωγή.

Αυτοί οι παράγοντες είναι αν αφορά την τραχεία, το βάθος και την έκταση του εγκαύματος.

Η έκτασή του, θα μας φανερώσει αν υπάρχει πιθανότητα καταπληξίας (σοκ), αφού τα υγρά του οργανισμού που διαφεύγουν από την καμένη περιοχή, αναπληρώνονται από υγρά του κυκλοφοριακού συστήματος. Όσο πιο μεγάλη είναι η έκταση του εγκαύματος τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η καταπληξία.

Στα εγκαύματα είναι αυξημένη η πιθανότητα μόλυνσης, αφού καταστρέφεται η αμυντική ικανότητα του οργανισμού.

Αν η τραχεία εμπλέκεται στο έγκαυμα, που προέρχεται από τοξικό καπνό, θερμά αέρια ή διαβρωτικά χημικά. Οι βλάβες αυτές είναι σοβαρές, οι ιστοί μπορεί να πρησθούν κάνοντας την αναπνοή πολύ δύσκολη.

ΒΑΘΟΣ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

Επιφανειακά εγκαύματα - 1^{ου} Βαθμού

Αφορούν την εξωτερική επιφάνεια του δέρματος και χαρακτηρίζονται από κοκκίνισμα της περιοχής, πρήξιμο και ευαισθησία.

Προκαλούνται από τον ήλιο, σταγόνες από καφέ ή τσάι.

Συνήθως επουλώνονται πλήρως.

Δε χρειάζονται ιατρική παρακολούθηση εκτός και εάν είναι εκτεταμένα.

Ενδιάμεσα εγκαύματα - 2^{ου} Βαθμού

Καταστρέφει το μεσαίο βάθος του δέρματος.

Το δέρμα θα είναι γυμνό, με φλύκταινες (φουσκάλες). Συνήθως επουλώνονται πλήρως.

Εάν είναι εκτεταμένα μπορεί να αποτελέσουν σοβαρό κίνδυνο.

Τα μεσαίου βάθους εγκαύματα με έκταση περισσότερο από το 50% της επιφάνειας του σώματος, μπορεί να είναι μοιραία.

Αν τα εγκαύματα αφορούν παιδιά ή ηλικιωμένους είναι ακόμη λιγότερο του 50%. Το θύμα πρέπει να διακομιστεί άμεσα στο νοσοκομείο

Βαθιά εγκαύματα - 3^{ου} / 4^{ου} Βαθμού

Εκτός της ολικής καταστροφής του δέρματος η ζημιά μπορεί να επεκταθεί και στα νεύρα, τους μύες και το λίπος.

Το δέρμα μπορεί να είναι χλωμό, κέρινο ή και ακόμη απανθρακωμένο.

Τα βαθιά εγκαύματα όσο εκτεταμένα και αν είναι χρειάζονται άμεση ιατρική βοήθεια με ειδική αγωγή

ΕΚΤΑΣΗ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

Ανάλογα με την έκταση του εγκαύματος, μας δίνει και μια κατά προσέγγιση, ένδειξη της σοβαρότητας της καταπληξίας που θα παρουσιασθεί.

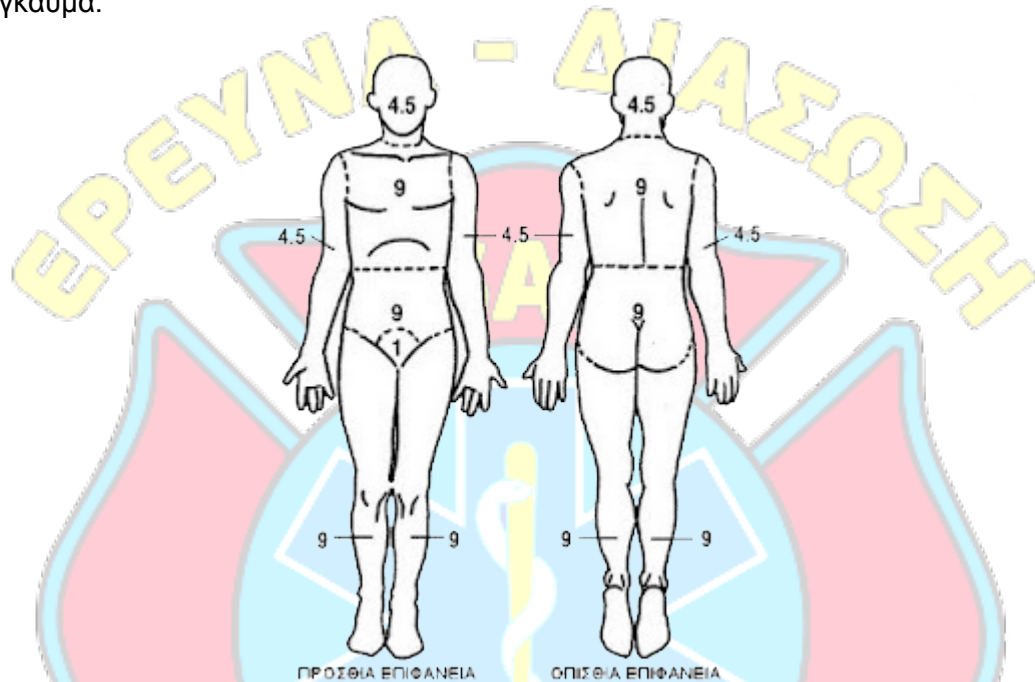
Η έκταση παρουσιάζεται σε ποσοστό με την συνολική επιφάνεια του σώματος.

ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΟΥ 9

Είναι η έκταση του εγκαύματος ως προς την επιφάνεια σώματος .

Πρέπει να συνεκτιμηθεί προκειμένου να συμπεράνουμε τη βαρύτητα ενός εγκαύματος , μαζί με το βάθος καταστροφής των ιστών 1^{ου}, 2^{ου}, 3^{ου} ή 4^{ου} βαθμού κλπ, το σημείο εγκαύματος, πρόσωπο, τράχηλος, κλπ, την ύπαρξη άλλων κακώσεων, κατάγματα κλπ, και την ηλικία του θύματος, παιδιά και ηλικιωμένοι είναι ευάλωτοι.

Ο Κανόνας των Εννέα είναι ένας χρήσιμος και πρακτικός οδηγός για τον υπολογισμό της έκτασης του εγκαύματος. Σύμφωνα με τον κανόνα αυτό, το σώμα ενός ενήλικου ανθρώπου, δύναται να χωριστεί σε τμήματα, προκειμένου να μπορούμε να εκτιμήσουμε το ποσοστό της επιφάνειας του δέρματος που έχει υποστεί το έγκαυμα.



Έχουμε λοιπόν ανατομικές περιοχές που αντιπροσωπεύουν το 9%, ή πολλαπλάσια του 9% της όλης επιφάνειας του σώματος, κεφαλή 9%, κορμός 36%, άνω άκρο 9%, κάτω άκρο 18%. Η επιφάνεια του σώματος στα παιδιά και ιδιαιτέρως στα βρέφη, διαφέρει σημαντικά από αυτήν του ενήλικα. Το κεφάλι στα βρέφη ή στα μικρά παιδιά αντιπροσωπεύει μεγαλύτερο ποσοστό επιφάνειας και τα κάτω άκρα μικρότερο σε σύγκριση με τον ενήλικα.

ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΑΙΤΙΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

Ξηρό έγκαυμα Φλόγες

Επαφή με καυτά αντικείμενα (οικιακές συσκευές, τσιγάρα), τριβή π.χ. σχοινί.

Υγρό έγκαυμα

Ατμός, καφές, τσάι, λάδι.

Ηλεκτρικό έγκαυμα

Χαμηλής τάσης ρεύμα από οικιακές συσκευές, βολταϊκό ρεύμα υψηλής τάσης, κεραυνός.

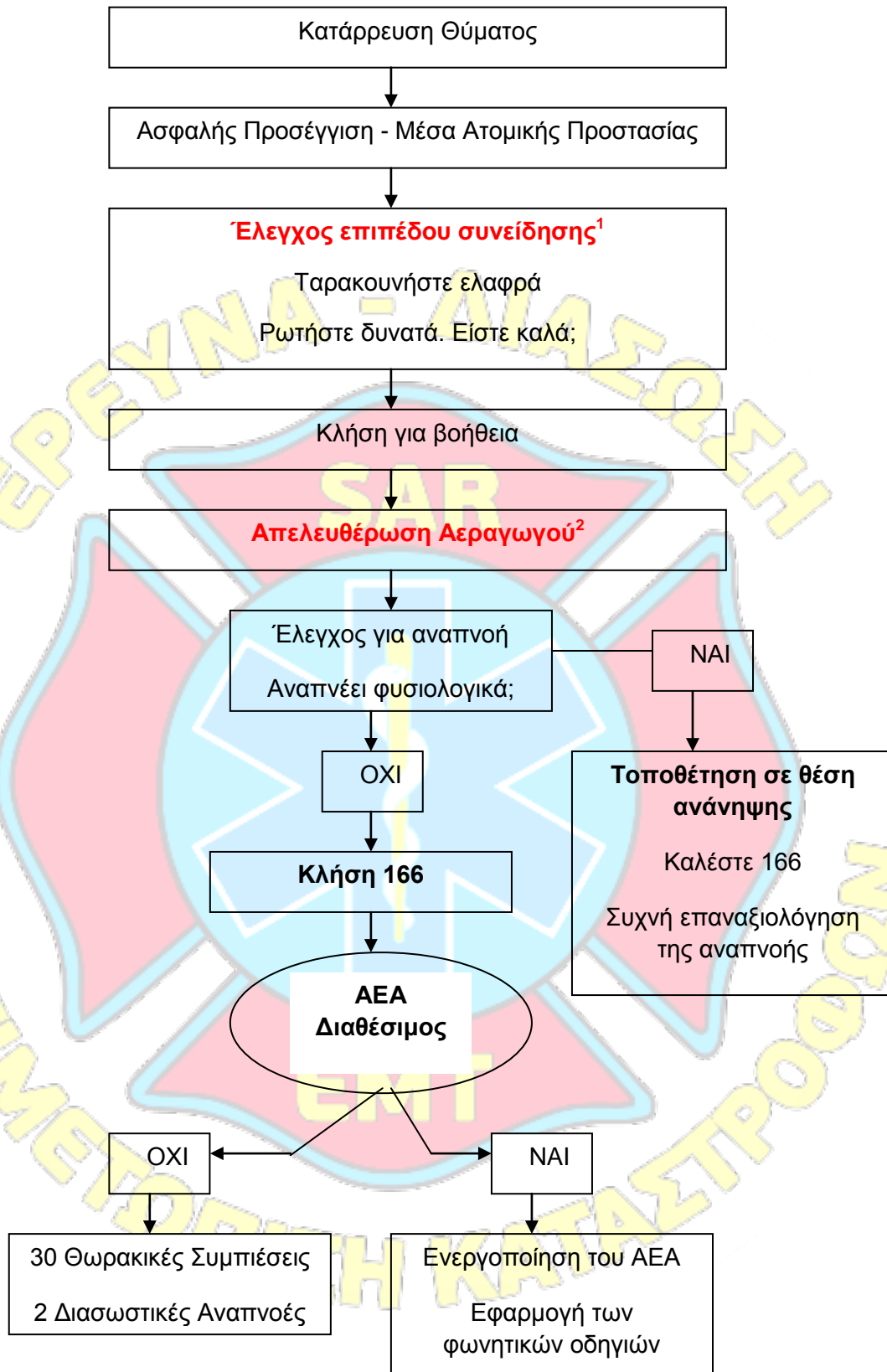
Ψυχρό έγκαυμα

Κρυοπαγήματα, επαφή, με παγωμένα μέταλλα, επαφή με παγωμένους ατμούς όπως του υγρού οξυγόνου ή του υγρού αζώτου.

Χημικό έγκαυμα

Βιομηχανικά χημικά προϊόντα, οικιακά χημικά όπως οι διαλυτές μπογιές, η καυστική σόδα, τα εντομοκτόνα, τα λευκαντικά, τα καθαριστικά φούρνου ή οποιοδήποτε άλλο ισχυρό οξύ ή αλκαλικό.

ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



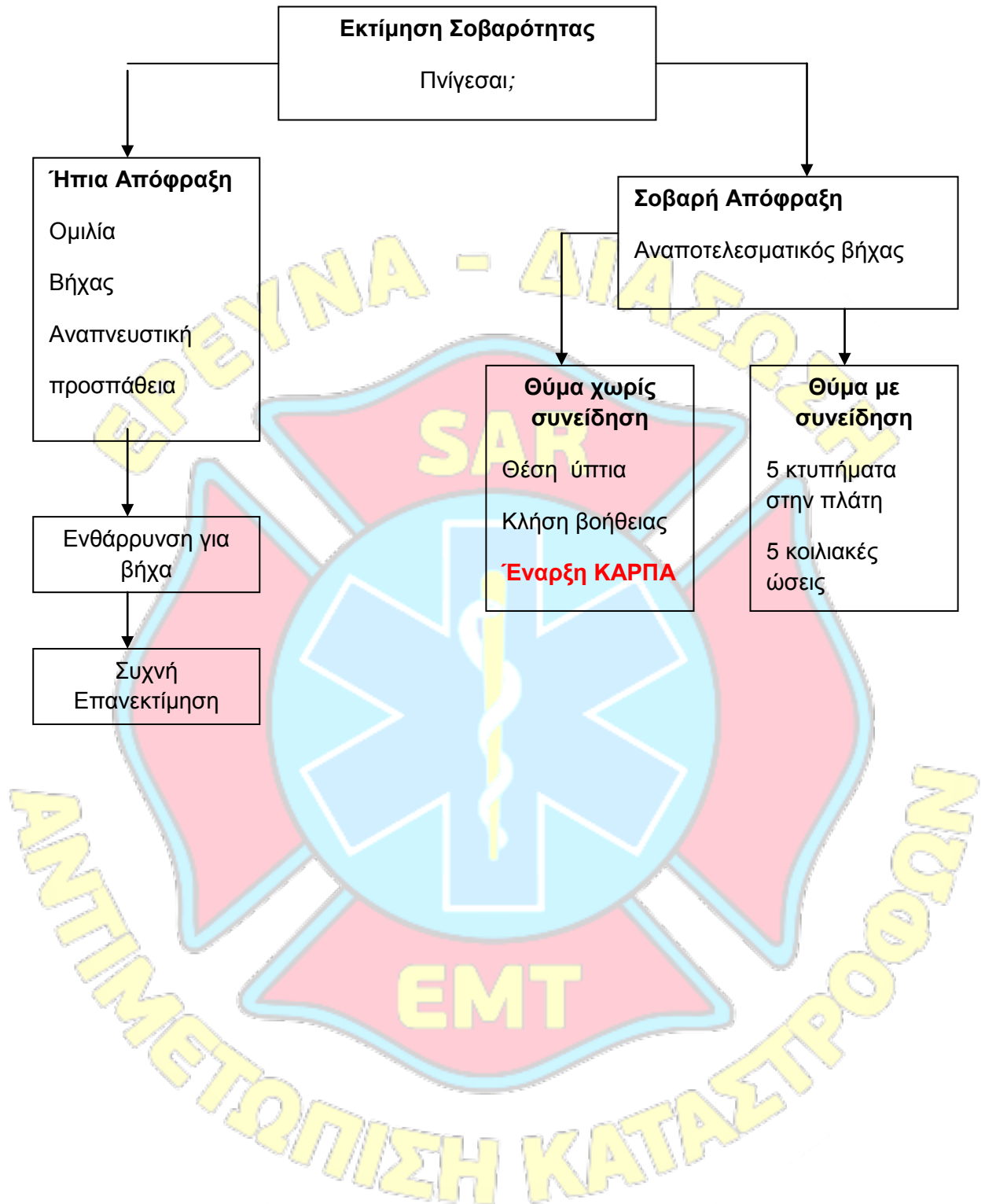
¹Έλεγχος επιπέδου συνείδησης

Εάν ο διασώστης γνωρίζει, με την κλίμακα κώματος Γλασκώβης

²Απελευθέρωση Αεραγωγού

Ανύψωση του πώγωνος και ανάσπαση της κάτω γνάθου χωρίς υποψία κάκωσης στην Αυχενική Μοίρα της Σπονδυλικής Στήλης (ΑΜΣΣ). Σε περίπτωση κάκωσης της ΑΜΣΣ, χειρισμοί Jaw Thrust - Chin Lift.

ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΠΝΙΓΜΟΝΗΣ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΛΗΣΗΣ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟΥ

Καλέστε για ασθενοφόρο το ΕΚΑΒ στο τηλέφωνο 166. Πείτε το ονοματεπώνυμό σας και δώστε τον αριθμό του τηλεφώνου από το οποίο κάνετε τη κλήση, έτσι για οποιαδήποτε διευκρίνιση, το ΕΚΑΒ θα μπορέσει να επικοινωνήσει μαζί σας.

Πείτε την ακριβή διεύθυνση που βρίσκεται το περιστατικό. Εάν βρίσκεται σε σπίτι δώστε την οδό, τον αριθμό, την περιοχή όσο πιο συγκεκριμένα μπορείτε πχ ΚΑ Φεβρουαρίου 139 στα Πλατανάκια. Μην πείτε γενικά Ιωάννινα γιατί μπορεί να υπάρχουν αρκετές οδοί με το ίδιο όνομα σε ένα μεγάλο δήμο.

Αναφέρετε, αν γνωρίζετε, το όνομα του θύματος, την ηλικία του, και τι ακριβώς του έχει συμβεί. Εάν προϋπάρχει ιστορικό πάθησης να το αναφέρετε γιατί έτσι βοηθάτε το προσωπικό του κέντρου να εκτιμήσει καλύτερα τη κατάσταση πχ διαβητικός, καρδιοπαθής κλπ.

Αναφέρετε το όνομα που αναγράφεται στο κουδούνι, εάν δεν είναι το ίδιο με του θύματος ή το δικό σας. Πολλές φορές το πλήρωμα δεν ξέρει που να χτυπήσει.

Σε περίπτωση που η πρόσβαση στο σημείο είναι δύσκολη, δώστε οδηγίες για το πώς θα προσεγγίσει το ασθενοφόρο και εάν είναι δυνατόν βγείτε εσείς ή στείλτε κάποιον άλλον σε κάποιο κεντρικότερο σημείο να περιμένει το ασθενοφόρο και ενημερώστε το κέντρο του ΕΚΑΒ για αυτό πχ θα περιμένει άτομο στο τζαμί της Καλούτσιανης. Αφού κλείσετε το τηλέφωνο προσπαθήστε όσο είναι δυνατόν να μην το χρησιμοποιήσετε για να τηλεφωνήσετε. Πολλές φορές χρειάζονται συμπληρωματικές οδηγίες και το κέντρο να προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί σας, αλλά να αδυνατεί.

Εάν το περιστατικό είναι στο δρόμο, αναφέρατε τις οδούς, τον αριθμό ενός κτιρίου που βρίσκεται κοντά και εάν υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό σημείο πχ έξω από το super market Παμβώτις

Σε περίπτωση τροχαίου αναφέρατε την οδό, πχ Λεωφόρο Δωδώνης, το ρεύμα στο οποίο έγινε το τροχαίο, πχ στο ρεύμα προς το κέντρο, καθώς και το πλέον κοντινό χαρακτηριστικό σημείο, πχ 100 μέτρα μετά τα φανάρια της Κενάν Μεσαρέ.

Αναφέρατε τι έχει συμβεί, σύγκρουση αυτοκινήτων, παράσυρση πεζού, παράσυρση μοτοσικλετιστή, ανατροπή οχήματος, και γενικά όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δώσετε για τη φύση του ατυχήματος.

Αναφέρατε πόσα άτομα έχουν πιθανόν τραυματιστεί.

Εάν η φύση του ατυχήματος το απαιτεί πχ φωτιά, εγκλωβισμένα άτομα, εύφλεκτες ύλες κλπ, ειδοποιήστε και την Πυροσβεστική στο τηλέφωνο 199.

Εάν είστε περαστικός από το σημείο, αναφέρατε στον τηλεφωνητή για πόση ώρα θα βρίσκεστε ακόμα εκεί. Η κλήση προς το ΕΚΑΒ, προς Πυροσβεστική και την Αστυνομία γίνεται από όλα τα τηλέφωνα, σταθερά, κινητά, και καρτοτηλέφωνα χωρίς χρέωση.

Ο χρόνος που περιμένετε μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο, είναι βασανιστικός και πάντα φαίνεται περισσότερος. Διατηρήστε τη ψυχραιμία σας.

Το προσωπικό που θα σπεύσει σε βοήθεια θα μπορέσει να εργαστεί πιο αποτελεσματικά αν δεν έχει να αντιμετωπίσει επιθέσεις, φραστικές αλλά και πραγματικές από τους παρευρισκόμενους.

Να θυμάστε πως το πλήρωμα του ασθενοφόρου από τη στιγμή που θα λάβει το σήμα θα έρθει όσο πιο γρήγορα μπορεί λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις συνθήκες κυκλοφορίας και την απόσταση που πρέπει να διανύσει.

Σε περίπτωση που για οποιονδήποτε λόγο δεν χρειάζεστε πλέον ασθενοφόρο, ξανακαλέστε το ΕΚΑΒ και **ΑΚΥΡΩΣΤΕ** την κλήση. Έτσι θα μπορέσει να μεταβεί σε κάποιον άλλον ασθενή που το έχει ανάγκη.

ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Τα μικροατυχήματα, που προκαλούνται σε διάφορες στιγμές είτε στο σπίτι είτε το αυτοκίνητο, είναι συχνά. Για την προστασία και τη δική σας ασφάλεια, φτιάξτε ένα κουτί πρώτων βοηθειών που θα το έχετε παντού μαζί σας.

Το φαρμακείο πρέπει να βρίσκεται σε ειδικό κουτί, το οποίο θα διαθέτει ειδική σήμανση, και να τοποθετείται μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία, υγρασία αλλά και μακριά από τα παιδιά.

Επίσης, πριν φτιάξετε το φαρμακείο σας, ζητήστε και τη συμβουλή του γιατρού σας.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Ένα θερμόμετρο

Μερικές παραπάνες για συγκράτηση επιδέσμων

Ένα μικρό ανοξείδωτο ψαλίδι ειδικό για κόψιμο γάζας

Ένα τσιμπιδάκι για αφαίρεση ξένων σωμάτων (αγκάθια κλπ)

Γάντια μιας χρήσης

Μερικές αποστειρωμένες βελόνες 19-21G για αφαίρεση ακίδων

Μερικές αποστειρωμένες σύριγγες των 5 ml

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Αντιπυρετικό σιρόπι τύπου Deron, Ponstan. ω

Αντιισταμινικό σιρόπι για αλλεργία ή κνησμό τύπου Fenistil

Καραμέλες γλυκόζης

Φακελάκια τύπου Almoqa, για ενυδάτωση σε περίπτωση εμέτων και διάρροιας

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ - ΥΠΟΘΕΤΑ

Αντιπυρετικό Deron

Υπόθετα γλυκερίνης για δυσκοιλιότητα

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΠΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

Αντιισταμινική κρέμα τύπου gel Fenistil

Αντιηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας >30

Διάλυμα Betadine

Λευκό οινόπνευμα

Οφθαλμικό κολλύριο ή φυσιολογικά δάκρυα για ξέπλυμα οφθαλμών και φυσιολογικός ορός για ξέπλυμα εσωτερικής επιφάνειας ματιών

Κρέμα ειδική για τοπική χρήση σε χτυπήματα και μώλωπες ώστε να μην εξελιχθούν περισσότερο.

Κρέμα τύπου Flamysel για ερεθισμούς πχ από εγκαύματα

ΓΑΖΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ

Γάζες αποστειρωμένες διαφόρων μεγεθών

Βαμβάκι

Hansaplast

Γάζες εμποτισμένες με καταπραϋντικές ουσίες για ερεθισμούς

Ένα ρολό υποαλλεργικής αυτοκόλλητης ιατρικής ταινίας

Ελαστικοί επίδεσμοι με συνδετήρες

Ένας μεγάλος τριγωνικός επίδεσμος για ανάρτηση μέλους

Δυο προστατευτικά καλύμματα οφθαλμών

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΗ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Βιβλιάριο Υγείας Παιδιού

Τηλέφωνα γιατρού, κέντρου δηλητηριάσεων, κοντινότερου νοσοκομείου, ΕΚΑΒ

Σημειωματάριο και μολύβι για σημειώσεις οδηγιών από τηλεφώνου

Φακός

Κουβέρτες στο αμάξι για ταξίδια σε χειμερινούς μήνες

Βιβλίο για Πρώτες Βοήθειες

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πρέπει να ελέγχετε σε τακτά χρονικά διαστήματα την ημερομηνία λήξης των φαρμάκων και να τα ανανεώνετε εγκαίρως.

Καλό είναι να μην πετάτε τη συσκευασία τους, στην οποία περιέχονται οι οδηγίες χρήσης που πρέπει να συμβουλευέστε, και να τα τοποθετείτε σε σημεία δυσπρόσιτα στα μικρά παιδιά.

ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΑΓΧΟΥΣ - PTSD

Μετατραυματική διαταραχή άγχους, Posttraumatic Stress Disorder PTSD ορίζουμε τη συναισθηματική διαταραχή που προκύπτει μετά την άμεση ή έμμεση έκθεση σε ένα τρομακτικό γεγονός που βλάπτει ή απειλεί τη φυσική ακεραιότητα του ατόμου.

Η μετατραυματική ψυχοπαθολογία περιλαμβάνει:

Διαταραχή μετατραυματικού άγχους.

Φοβίες

Αγχώδεις διαταραχές

Διαταραχές διαγωγής

Διαταραχή άγχους αποχωρισμού

Διάσπαση προσοχής.

Κατάθλιψη

Χρήση ουσιών

Διαταραχές ύπνου.

Μερικά από τα πρώτα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν υπερκινητικότητα, εύκολα ξαφνιάσματα, υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις, εκνευρισμός με ασήμαντες προκλήσεις, επιθετικότητα, εφιάλτες, κυκλοθυμικότητα, πανικό, άγχος, φοβίες, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής, αναπαράσταση του τραυματικού γεγονότος στο παιχνίδι, στη φαντασία και στη συμπεριφορά, δυσκολία επέλευσης ύπνου, αϋπνίες και συχνές διακοπές του ύπνου, ευαισθησία στο φως, έλξη για επικίνδυνες καταστάσεις, διαστρεβλωμένες ή μουδιασμένες αισθήσεις, εξωπραγματική και αλλοιωμένη αίσθηση του χρόνου, συγκινησιακή αποσύνδεση, βαθιά παθητικότητα, έλλειψη πρωτοβουλίας και προσδοκίας για το μέλλον. υπερβολική ή μειωμένη σεξουαλική δραστηριότητα, ανικανότητα του ατόμου για αγάπη ή δεσμό, φόβος τρέλας ή θανάτου.

Κάποια από τα μεταγενέστερα είναι άτονες συναισθηματικές αντιδράσεις, ανικανότητα δέσμευσης, χρόνια κόπωση, προβλήματα στο ανοσοποιητικό και τους ενδοκρινείς αδένες (θυρεοειδής), ψυχοσωματικές ασθένειες (πυροκέφαλοι, αυχενικό, άσθμα, πεπτικό, σπαστική κολίτιδα), κατάθλιψη, αποσύνδεση, αμνησία.

Εννοείται φυσικά ότι η παρουσία κάποιων από αυτά τα συμπτώματα δεν σημαίνει οπωσδήποτε την ύπαρξη της διαταραχής.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

Το άτομο να έχει εκτεθεί σε ένα τραυματικό γεγονός

Το άτομο βίωσε, ήταν μάρτυρας ή βρέθηκε αντιμέτωπο με ένα γεγονός ή γεγονότα, στο οποίο ή στα οποία υπήρξε πραγματικός ή επαπειλούμενος θάνατος ή σοβαρός τραυματισμός, ή απειλή της σωματικής ακεραιότητας του εαυτού του ή άλλων.

Η απάντηση του ατόμου περιελάμβανε έντονο φόβο, αίσθημα αβοήθητου ή τρόμο. Στα παιδιά αυτό μπορεί να εκφράζεται με αποδιοργανωμένη ή διεγερτική συμπεριφορά.

Το τραυματικό γεγονός επαναβιώνεται επίμονα με έναν ή περισσότερους τρόπους

Επαναλαμβανόμενες και παρείσακτες ενοχλητικές ανακλήσεις του γεγονότος, στις οποίες περιλαμβάνονται εικόνες, σκέψεις ή αντιλήψεις. Στα μικρά παιδιά είναι δυνατό να υπάρχουν επαναληπτικά παιχνίδια, στα οποία εκφράζονται θέματα ή πλευρές του τραύματος.

Επανελημμένα ενοχλητικά όνειρα του γεγονότος. Στα παιδιά είναι δυνατό να υπάρχουν όνειρα που προκαλούν φόβο χωρίς αναγνωρίσιμο περιεχόμενο.

Το άτομο ενεργεί ή αισθάνεται σαν να ξανασυμβαίνει το τραυματικό γεγονός. Περιλαμβάνονται μία αίσθηση επαναβίωσης της εμπειρίας, παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις και αποσυνδεδετικά επεισόδια

επιαναβιώσεων [flashback], συμπεριλαμβανόμενων και αυτών που συμβαίνουν σε εγρήγορση ή σε κατάσταση τοξίκωσης. Στα μικρά παιδιά είναι δυνατό να υπάρχουν αναπαραστάσεις ειδικές του τραύματος.

Έντονη ψυχολογική ενόχληση κατά την έκθεση σε εσωτερικές ή εξωτερικές νύξεις που συμβολίζουν ή μοιάζουν με κάποια πλευρά του τραυματικού γεγονότος

Σωματική αντίδραση κατά την έκθεση σε εσωτερικές ή εξωτερικές νύξεις που συμβολίζουν ή μοιάζουν με κάποια πλευρά του τραυματικού γεγονότος

Αποφυγή ερεθισμάτων

Η επίμονη αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα και η παράλυση της γενικής απαντητικότητας η οποία δεν υπήρχε πριν το τραύμα, φαίνεται από τρία ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

Προσπάθειες να αποφύγει σκέψεις, αισθήματα ή συζητήσεις που συνδέονται με το τραύμα

Προσπάθειες να αποφύγει δραστηριότητες, τόπους ή ανθρώπους που προκαλούν ανακλήσεις του τραύματος

Ανικανότητα να ανακαλέσει μία σημαντική πλευρά του τραύματος

Σαφής μείωση του ενδιαφέροντος ή της συμμετοχής σε σημαντικές δραστηριότητες

Αίσθημα απομάκρυνσης ή αποξένωσης από τους άλλους

Περιορισμένο εύρος του συναισθήματος (π.χ. αδυναμία του ατόμου να έχει αισθήματα αγάπης)

Αίσθηση σμίκρυνσης του μέλλοντος (π.χ. το άτομο δεν προσδοκά ότι θα σταδιοδρομήσει επαγγελματικά, ότι θα παντρευτεί, ότι θα έχει παιδιά ή ότι η ζωή του θα έχει φυσιολογική διάρκεια)

Αυξημένη Διεγερσιμότητα

Τα επίμονα συμπτώματα αυξημένης διεγερσιμότητας, τα οποία δεν υπήρχαν πριν το τραύμα, φαίνονται από δύο ή περισσότερα από τα ακόλουθα:

Δυσκολία επέλευσης ή διατήρησης του ύπνου

Ευερεθιστότητα ή εκρήξεις θυμού

Δυσκολία συγκέντρωσης

Υπερεπαγρύπνηση

Υπερβολική απάντηση στο ξάφνιασμα

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

Η διάρκεια της διαταραχής, μπορεί να είναι από λίγες ημέρες έως και μήνες. Η διαταραχή προκαλεί κλινικά σημαντική ενόχληση ή έκπτωση των κοινωνικών, επαγγελματικών ή άλλων σημαντικών δραστηριοτήτων και ορίζεται ως:

Οξεία

Αν η διάρκεια των συμπτωμάτων είναι μικρότερη από 3 μήνες

Χρόνια

Αν η διάρκεια των συμπτωμάτων είναι 3 μήνες ή περισσότερο

Με Καθυστερημένη Έναρξη

Αν η έναρξη των συμπτωμάτων είναι τουλάχιστον 6 μήνες μετά την παρουσία του στρεσογόνου παράγοντα

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Η ζωή είναι ένας κύκλος ο οποίος ξεκινάει από την, έστω φυσική, ανυπαρξία και καταλήγει και πάλι πίσω σε αυτήν. Από τα πιο σημαντικά γεγονότα σε αυτόν τον κύκλο της ζωής είναι η έναρξη και το τέλος της. Η γέννηση δημιουργεί προσδοκίες για το μέλλον, ελπίδες για κάτι καλύτερο, χαρά για την μετάβαση στην επόμενη γενιά. Από την άλλη, το τέλος της ζωής δημιουργεί μια γκάμα ανάμεικτων συναισθημάτων τα οποία μπορεί να εκτείνονται, εννοείται, από τη θλίψη για τον χαμό του δικού μας ανθρώπου και το συμβολικό θάνατο των προσδοκιών μας γι' αυτόν, έως την ελπίδα για μια καλύτερη μετά θάνατον ζωή. Όλα αυτά τα συναισθήματα διαγράφονται μέσα από τα διάφορα στάδια του πένθους.

Ο θάνατος και η διαδικασία του πένθους σίγουρα δεν είναι ένα εύκολο θέμα προς ανάπτυξη, μιας και οι παράγοντες που επηρεάζουν αυτού του είδους τα βιώματα είναι πολλοί. Ξεκινάμε από το δύσκολο έργο της ανακοίνωσης του θανάτου προς τους συγγενείς και την ετοιμότητά τους να τον δεχτούν.

Οι συνθήκες του θανάτου παίζουν σημαντικό ρόλο στην ετοιμότητα των συγγενών και των φίλων του αποθανόντα να δεχτούν το μοιραίο γεγονός. Ο πιο ήπιος θάνατος, από άποψη αντιστάσεων στην αποδοχή του, είναι ο φυσιολογικός θάνατος. Ο θάνατος δηλαδή που προέρχεται από φυσιολογικά αίτια κυρίως λόγω γηρατειών, καρδιακή ανεπάρκεια, αναπνευστικά σύνδρομα κτλ. Η ηλικία του αποθανόντος είναι φυσικά εξίσου σημαντική με το αίτιο του θανάτου. Ο χαμός ενός νέου ανθρώπου είναι πάντοτε δυσκολότερος από το χαμό ενός ηλικιωμένου, μιας και στην περίπτωση του νέου τερματίζονται και όλες οι φιλοδοξίες και τα όνειρά μας γι' αυτόν. Όλα όσα θέλαμε να ζήσουμε μαζί του και δεν προλάβαμε να παραμείνουν ανεκπλήρωτες επιθυμίες. Το πένθος σε αυτήν την περίπτωση αναμένεται να είναι δυσκολότερο και πιο μακροχρόνιο.

Μια περίπτωση δύσκολη μεν, αλλά διευκολυντική όσον αφορά στο πένθος, είναι όταν ο θάνατος επέρχεται ως αποτέλεσμα μιας ανίατης ασθένειας πχ καρκίνος. Με τον όρο διευκολυντική εννοούμε πως η διαδικασία του πένθους ουσιαστικά ξεκινάει από την στιγμή της διάγνωσης της μη αναστρέψιμης κατάστασης. Από το πρώτο λεπτό οι συγγενείς και οι φίλοι αρχίζουν να αγγίζουν την ιδέα του θανάτου, παρά τον αμυντικό μηχανισμό της άρνησης που συνήθως αναπτύσσεται.

Καθώς περνάει ο καιρός και ο ίδιος ο ασθενής, περνώντας συνήθως από μια μακροχρόνια, επίπονη και πολύ δύσκολη διαδικασία, αποδέχεται τελικά τον ίδιο το θάνατό του, ο κοινωνικός του περίγυρος εξοικειώνεται σταδιακά. Αυτό φυσικά δε σημαίνει πως όταν επέλθει το μοιραίο γεγονός δε θα αναπτυχθεί πένθος. Απλά, αναμένεται πως αυτό θα εξελιχθεί ομαλά. Μια παρόμοια περίπτωση είναι και αυτή που ο φυσικός θάνατος επέρχεται μετά από διαγνωσθέν εγκεφαλικό θάνατο. Και πάλι, αναλόγως του διαστήματος κατά το οποίο ο ασθενής παραμένει εγκεφαλικά νεκρός, ο περίγυρός του αρχίζει και εξοικειώνεται με την ιδέα του θανάτου. Όταν αυτός επέλθει, το αρχικό σοκ θα είναι μικρότερο, αλλά ο πόνος του χαμού φυσικά θα είναι πάντοτε ο ίδιος.

Τέλος, ο πιο δύσκολος θάνατος, υπό όρους αποδοχής του πένθους, είναι ο αιφνίδιος. Τη μια στιγμή κάποιος μπορεί να είναι καλά, και την επομένη να χαθεί ως αποτέλεσμα ξαφνικής αρρώστιας ή άλλης μη προδιαγνωσθέντας πάθησης, ατυχήματος κτλ. Τέτοιες περιπτώσεις είναι για παράδειγμα τα αεροπορικά ατυχήματα, οι ξαφνικές λοιμώξεις, τα εργατικά ατυχήματα ή τα ατυχήματα στο σπίτι. Και πάλι η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά σε γενικές γραμμές ο αιφνίδιος θάνατος προκαλεί πιο δύσκολο πένθος, μιας και η διαδικασία αυτή ξεκινάει εντελώς απρόσμενα.

Ελπίζω να έγινε κατανοητό πως όταν μιλάμε για εύκολο και δύσκολο πένθος ή για διευκολυντικές περιπτώσεις, δεν προσπαθούμε να μειώσουμε το ψυχολογικό κόστος του θανάτου κανενός. Σίγουρα κάθε άτομο είναι ξεχωριστό και ο θάνατος του καθενός είναι ένα τραγικό γεγονός που άλλοι μπορεί να το περάσουν ευκολότερα και άλλοι δυσκολότερα, ή να μην το ξεπεράσουν καθόλου. Οι παραπάνω περιγραφές αναφέρονται αποκλειστικά και μόνο στην ευκολία με την οποία κάποιος αναμένεται να βαδίσει στην διαδικασία του πένθους, ανάλογα με τα γεγονότα που πλαισιώνουν ένα θάνατο.

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

Το πένθος είναι μια προσωπική υπόθεση και σίγουρα ο καθένας το βιώνει με διαφορετικό τρόπο, σε διαφορετικά χρονικά πλαίσια και με διαφορετική ένταση. Εννοείται πως ανάλογα με την ποιότητα της σχέσης που έχουμε με το θανόντα, κοντινός ή μακρινός συγγενής, φίλος, γνωστός, αλλάζει και ο τρόπος βίωσης του πένθους.

Παρόλα αυτά, έχει παρατηρηθεί ότι η διαδικασία του πένθους αποτελείται κυρίως από πέντε διαδοχικά στάδια, κάθε ένα από τα οποία μας εφοδιάζει με σημαντικά συναισθήματα και γνωστικά στοιχεία που είναι απαραίτητα για να εκδηλωθεί και να βιωθεί ομαλά το πένθος.

Η πρώτη ψυχολόγος που ασχολήθηκε αποκλειστικά με το θέμα του θανάτου και του πένθους ήταν η Δρ. Kubler Ross, η οποία κατά τη διάρκεια της καριέρας της ήρθε σε επαφή με πολλά άτομα που έπασχαν από τερματικές ασθένειες συνοδεύοντάς τα έως την τελευταία τους πνοή.

Η Δρ. Ross παρατήρησε πως τα άτομα αυτά περνούσαν από πέντε στάδια από τη στιγμή που τους ανακοινώνονταν η ασθένεια έως την αποδοχή της κατάστασής τους. Τα στάδια αυτά παρουσιάζονται επίσης και στους πενθούντες από τη στιγμή της ανακοίνωσης του θανάτου ή της ασθένειας, έως την αποδοχή του. Επιγραμματικά, η θεωρία της, αναφέρεται στα ακόλουθα στάδια: άρνηση, θυμός, διαπραγματεύση, κατάθλιψη, αποδοχή. Φυσικά δεν περνάνε όλοι επιτυχώς από όλα τα στάδια.

Μάλιστα μερικοί δεν φτάνουν ποτέ έως την αποδοχή, και μένουν σε προηγούμενα στάδια, κυρίως αυτό της κατάθλιψης και της άρνησης. Ο ρόλος του ψυχολόγου σε αυτές τις περιπτώσεις είναι να στηρίξει και να βοηθήσει το άτομο να βιώσει όλα τα συναισθήματα, να το συνοδέψει καθώς οδεύει προς αποδοχή της κατάστασης, είτε αυτή είναι ασθένεια, είτε θάνατος ή ακόμη και να το κατευθύνει προς τα εκεί.

Έχετε στο νου σας πως παρόλο που η αναφορά γίνεται στη βίωση του πένθους, αυτά τα στάδια έχουν εφαρμογή και στην ανακοίνωση μιας ανίατης ασθένειας σε εμάς ή σε κοντινά μας πρόσωπα.

Άρνηση

Η πρώτη αντίδραση μετά το άκουσμα των τραγικών ειδήσεων του χαμού του δικού μας ανθρώπου είναι η άρνηση. Ο όρος άρνηση περιγράφει την γνωστική εκείνη κατάσταση κατά την οποία αναπτύσσεται μια είδους αντίσταση απέναντι στο γεγονός του θανάτου, απορρίπτοντάς το ως μη αληθές. Με πιο απλά λόγια, κάποιος που βρίσκεται σε αυτό το στάδιο απλά δε θα μπορεί να πιστέψει ότι το κοντινό του πρόσωπο έχει πεθάνει.

Για να καταλάβουμε την άρνηση αρκεί να σκεφτούμε τον παρακάτω χαρακτηριστικό διάλογο μεταξύ του γιατρού και ενός συγγενή που μαθαίνει τα τραγικά νέα: “Λυπάμαι, κάναμε ότι μπορούσαμε, αλλά δυστυχώς τα εσωτερικά τραύματα ήταν πολλά. Δυστυχώς τον χάσαμε”. “Είστε σίγουρος γιατρέ πως μιλάμε για το Γιώργο μας; Δυο μέτρα παλικάρι είναι ο Γιώργος μας. Δεν μπορεί, κάποιο λάθος θα έγινε”.

Φυσικά η άρνηση τις περισσότερες φορές δεν είναι ουσιαστική. Δηλαδή ο συγγενής δε χάνει την επαφή με την πραγματικότητα, νομίζοντας ότι ο αποθανών είναι ζωντανός. Αντίθετα, επειδή ακριβώς έρχεται σε επαφή με τη σκληρή πραγματικότητα, ενεργοποιείται αυτόματα αυτός ο μηχανισμός άμυνας, ο οποίος συνήθως κρατάει από λίγα δευτερόλεπτα έως λίγα λεπτά και σκοπό έχει να προστατεύσει το άτομο από τη συναισθηματική καταρράκωση.

Σε ορισμένες περιπτώσεις ισχυρού σοκ η άρνηση μπορεί να είναι βαθιά και ουσιαστική και το άτομο να χάσει την επαφή με την πραγματικότητα για μεγαλύτερο διάστημα. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να συνεχίσει να είναι ήρεμος, καθησυχάζοντας τον εαυτό του επαναλαμβάνοντας φράσεις όπως “Δε συμβαίνει αυτό. Ο Γιώργος φυσικά και είναι ζωντανός. Είναι ζωντανός. Είναι ζωντανός.”

Έχουν υπάρξει και ακραίες περιπτώσεις στις οποίες ολόκληρες οικογένειες συνέχισαν να ζουν κανονικά τη ζωή τους ακόμη και μετά το άκουσμα του θανάτου του δικού τους ανθρώπου έως ότου δουν το νεκρό του σώμα για να πειστούν πχ οικογένειες στρατιωτών σε διεθνείς αποστολές.

Θυμός

Μετά το πρώτο σοκ, ο πόνος του θανάτου μετατρέπεται σε θυμό και επιθετικότητα, στρεφόμενη κατά δικαίων και αδικών. Σε αυτή τη φάση ο πένθων προσπαθεί να βρει κάποια υπαιτιότητα πίσω από τον θάνατο, κάτι για να ρίξει το βάρος της ευθύνης. Άλλωστε ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι έτσι κατασκευασμένος ώστε να ψάχνει δεσμούς αίτιου - αιτιατού πίσω από τα φαινόμενα με τα οποία έρχεται αντιμέτωπος.

Το στάδιο αυτό είναι ιδιαίτερα συναισθηματικά φορτισμένο και οι συναισθηματικές εκρήξεις είναι κάτι περισσότερο από αναμενόμενες. Ο θυμός όμως μπορεί να μη στρέφεται αποκλειστικά εναντίον κάποιου φυσικού ή νομικού προσώπου πχ τον οδηγό που έκανε το ατύχημα, το κράτος για την ανεπαρκή συντήρηση του οδοστρώματος, αυτόν που φόρτισε συναισθηματικά τον αποθανόντα με αποτέλεσμα την αυτοκτονία κτλ. Κάποια αόρατη ανώτερη δύναμη μπορεί να γίνει δέκτης όλου αυτού του θυμού. Είναι γνωστή η αγανάκτηση του Δαρβίνου με το Θεό που του πήρε την κορούλα του, η οποία τον οδήγησε στην αθεΐα ή τον αγνωστικισμό όπως ισχυρίζονται κάποιοι άλλοι, και έδωσε ώθηση στην θεωρία του περί εξέλιξης του ανθρώπινου είδους.

Διαπραγμάτευση

Το τρίτο στάδιο της θεωρίας, είναι ένα μεταβατικό στάδιο μεταξύ του πρώτου σοκ και της αποδοχής του θανάτου.

Σε αυτή τη φάση το άτομο αρχίζει να συνειδητοποιεί το θάνατο, ο οποίος αυτός καθαυτός γίνεται αντικείμενο γνωστικής επεξεργασίας. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως αυτό που διαχωρίζει αυτό το στάδιο από τα δύο προηγούμενα είναι πως η προσοχή του ατόμου στρέφεται στο γεγονός του θανάτου και όχι στα συναισθήματα που αυτός πυροδότησε.

Κάποιος που διαπραγματεύεται τη μη αντιστρεψιμότητα του θανάτου για πρώτη φορά αρχίζει να συνειδητοποιεί πως δεν υπάρχει κάτι που μπορεί να κάνει για να αλλάξει αυτήν την κατάσταση και πως σε αυτή τη χρονική στιγμή δεν έχει ιδιαίτερο νόημα να ψάχνει για το ποιος ευθύνεται. Αυτές οι δύσκολες στιγμές οδηγούν σταδιακά το άτομο στο προτελευταίο επίπεδο του πένθους, αυτό της κατάθλιψης.

Κατάθλιψη

Έχοντας ξεσπάσει συναισθηματικά και αφού έχει συνειδητοποιήσει τη σκληρή πραγματικότητα η οποία δεν αλλάζει, ο πένθων νιώθει αδύναμος να επέμβει στο οτιδήποτε. Όπως και σε κάθε στιγμή κατά την οποία δεν έχουμε τον έλεγχο, έτσι και τώρα το αίσθημα του αβοήθητου αρχίζει να κάνει την εμφάνισή του.

Η φάση της κατάθλιψης μπορεί να διαρκέσει από λίγες ώρες/ημέρες, έως και μερικούς μήνες. Πρόκειται φυσικά για μια ψυχοφθόρα διαδικασία η οποία όμως είναι ιδιαίτερα σημαντική στη βίωση του πένθους. Για όσο χρονικό διάστημα κρατάει αυτό το στάδιο το άτομο βρίσκει το χρόνο να πενθήσει για το θάνατο του κοντινού του ανθρώπου και για όλα όσα δεν θα μπορέσει να μοιραστεί πλέον μαζί του. Οι μορφές που μπορεί να πάρει η κατάθλιψη είναι πολλές, αλλά η πιο συνηθισμένη είναι η κατατονία, η απόσυρση από τις κοινωνικές εκδηλώσεις και το κλείσιμο στον εσωτερικό κόσμο για όσο καιρό χρειαστεί.

Αποδοχή

Όπως στο τέλος κάθε αρχαιοελληνικής τραγωδίας υπάρχει η λύτρωση, έτσι και η διαδικασία του πένθους, όταν κινηθεί σε φυσιολογικά επίπεδα, καταλήγει στην αποδοχή του θανάτου. Φυσικά το ότι αποδέχομαι ότι κάποιος έχει φύγει από την ζωή σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει ότι αυτόματα σβήνω κάθε συναίσθημα για το θάνατό του ή ότι βάζω ένα μεγάλο Χ σε όλα όσα έχουμε ζήσει μαζί. Οι αναμνήσεις θα μείνουν για πάντα, όπως άλλωστε πρέπει.

Σε αυτό το στάδιο ο θάνατος ως γεγονός έχει περάσει από επεξεργασία και έχει γίνει κτήμα μας. Μπορούμε να συνεχίσουμε να πενθούμε το αγαπημένο μας πρόσωπο, αλλά έχοντας αποδεχτεί το θάνατό του και έχοντας ρίξει τα συναισθηματικά τείχη που μας εμπόδιζαν από το να βιώσουμε το γεγονός στην ολότητά του.

ΚΗΔΕΙΑ

Σε όλες τις κοινωνίες του κόσμου, από τις πιο πρωτόγονες έως τις πιο ανεπτυγμένες, ο θάνατος είναι ένα σημαντικό γεγονός στο οποίο καλείται να συμμετέχει ολόκληρο το κοινωνικό περιβάλλον της οικογένειας που έχασε τον άνθρωπό της. Ιδιαίτερα δε στις μη αστικές περιοχές, όπου οι σχέσεις μεταξύ των κατοίκων είναι πιο στενές εν συγκρίσει με αυτές των κατοίκων αστικών κέντρων, η κηδεία αποτελεί μια μεγάλη και ιδιαίτερης βαρύτητας είδηση. Όλοι σπεύδουν να σταθούν στο πλευρό της οικογένειας για συμπαράσταση, βοηθώντας έτσι στη συναισθηματική αποφόρτιση που είναι απαραίτητη. Από τη μία πλευρά, σαφώς και η οικογένεια βιώνει το δικό της πένθος και κανείς δεν μπορεί να το βιώσει με τον ίδιο τρόπο, αλλά η κοινωνική υποστήριξη είναι μείζουσας σημασίας, καθώς και μόνο το γεγονός ότι δεν είσαι μόνος σε αυτό το δύσκολο αγώνα που έχεις να κάνεις, λειτουργεί ως κάποιο ηθικό στήριγμα.

Ένας από τους πιο δημοφιλείς τρόπους κοινωνικής συμμετοχής στις κηδείες ανά τον κόσμο είναι τα μοιρολόγια. Τα μοιρολόγια φυσικά δεν είναι αποκλειστικά ελληνικό φαινόμενο, καθώς συναντάται σε πάρα πολλές περιοχές του πλανήτη, κυρίως στις ανατολικές και αφρικανικές κουλτούρες. Οι δυτικές κοινωνίες δεν έχουν τόσο έντονα τα στοιχεία συμμετοχικής συναισθηματικής εκτόνωσης στις κηδείες, κάτι το οποίο αποτελεί επέκταση του ατομικιστικού στοιχείου που έχει κυριαρχήσει τους τελευταίους αιώνες. Το μοιρολόι, έτσι όπως έχει διαμορφωθεί στα ελληνικά δεδομένα, παίζει έναν διπλό ρόλο: αυτόν της συναισθηματικής εκτόνωσης, αλλά και αυτόν της πνευματικής εμβάθυνσης. Για την ακρίβεια, θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι ένας συνδυετικός κρίκος μεταξύ του θρησκευτικού και του λαϊκού στοιχείου των κοινωνιών. Η ομάδα πενθεί το μέλος που χάθηκε, προσφέρει υποστήριξη στην οικογένεια, προετοιμάζει το έδαφος για την κηδεία και θέτει τα υπαρξιακά ερωτήματα που θα ακολουθήσουν.

Αυτού του είδους τα ερωτήματα έρχεται να απαντήσει η συνήθης παρουσία των εκπροσώπων των θρησκειών σε αυτού του είδους τα σημαντικά γεγονότα. Η ανάδειξη του θρησκευτικού στοιχείου μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα καταπραϊντική για την ομάδα των πενθούντων, καθώς η θρησκεία δίνει μια πρώτη απάντηση στα ερωτήματα περί υπαιτιότητας, αναγκαιότητας και νοήματος του θανάτου, ερωτήματα που πάντα είναι αλληλένδετα με αυτά περί του νοήματος της ζωής. Η συνειδητοποίηση του κύκλου της ζωής και η αλληλένδετη σχέση της με τον κύκλο του θανάτου είναι μια πρώτη σημαντική διαπίστωση που κάνουν οι πενθούντες, στην οποία η θρησκεία αναμένεται να βοηθήσει ιδιαίτερα. Φυσικά, όλα τα παραπάνω ισχύουν αποκλειστικά και μόνο για τις θρήσκες ομάδες, καθώς διαφορετικά οι ετοιμοπαράδοτες απαντήσεις των θρησκειών στα υπαρξιακά ερωτήματα μπορεί είτε, στην καλύτερη περίπτωση, να μην έχουν κανένα αποτέλεσμα, είτε, στη χειρότερη των περιπτώσεων, να πληγώσουν συναισθηματικά και ηθικά τους πενθούντες.

Αυτό το οποίο πρέπει να κρατήσουμε από το τεράστιο κεφάλαιο που λέγεται κοινωνική συμμετοχή είναι πως η έκφραση των συναισθημάτων είναι σημαντική, όπως επίσης και ο υποστηρικτικός ρόλος των φίλων και συγγενών των πενθούντων.

ΌΤΑΝ ΠΕΣΕΙ Η ΑΥΛΑΙΑ

Δεν πρέπει να παραλείψουμε μια πολύ σημαντική παράμετρο του πένθους. Τι γίνεται όταν τελειώσουν οι επίσημες τελετές ταφής; Μπορεί τη μια στιγμή ολόκληρο το χωριό να είναι μαζεμένο στο σπίτι του εκλιπόντα, αλλά την επόμενη οι συγγενείς μένουν μόνοι τους. Πόσο καλό και πόσο κακό μπορεί να τους κάνει αυτή η απομόνωση;

Σίγουρα οι στιγμές μοναξιάς είναι απαραίτητες για να μπορέσει το άτομο να ορθοποδήσει και να φύγει από τον κύκλο του θρήνου. Αλλά σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να φτάσουμε στο άλλο άκρο, αυτό της κοινωνικής απομόνωσης των πενθούντων. Η υποστήριξη εκτός το ότι συνεχίζει να βοηθάει στην άμβλυνση του πόνου, εκλαμβάνεται και ως ένδειξη σεβασμού προς το νεκρό.

Αυτό που πρέπει να προσέξουμε μετά από μια κηδεία είναι η πορεία του πένθους. Υπάρχουν περιπτώσεις χρόνιου πένθους, όπου το άτομο συνεχίζει να πενθεί με ένα σταθερό συναισθηματικό παλμό για μεγάλα διαστήματα.

Εάν προσέξουμε πως το πένθος κρατάει για περισσότερο από 6 μήνες, καλό θα ήταν να συζητήσουμε με το άτομο για το γεγονός αυτό και εάν είναι απαραίτητο να δει και κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας που θα τον βοηθήσει να εκφράσει τον πόνο του και να τον κάνει κτήμα του, ξεπερνώντας τον.

Στο άλλο άκρο βρίσκεται το λεγόμενο καθυστερημένο πένθος. Κάποιος με καθυστερημένο πένθος μπορεί αρχικά να δείχνει ήπιες συναισθηματικές αντιδράσεις απέναντι στο θάνατο του ανθρώπου του, αλλά αργότερα, συνήθως μετά από ένα διάστημα της τάξεως των 6 μηνών έως 2 χρόνων, λαμβάνει χώρα η αναμενόμενη συναισθηματική έκρηξη του πένθους. Οι δύο παραπάνω λόγοι καθιστούν σχεδόν απαραίτητη την κοινωνική υποστήριξη των πενθούντων. Είναι χρήσιμο να έχουμε το νου μας στις ημερομηνίες αυξημένης επικινδυνότητας, όταν το άτομο δηλαδή είναι πιο ευάλωτο και πιο πιθανό να έχει συναισθηματικά ξεσπάσματα. Αυτές οι ημερομηνίες περιλαμβάνουν όλες τις επετείους, όπως είναι τα 40ημερα, τα 3μηνα, ο χρόνος, και γενικά η ημερομηνία του θανάτου. Αυτές τις ημέρες οι πενθούντες χρειάζονται ακόμη περισσότερο την υποστήριξη και την κατανόησή μας. Ο θάνατος είναι μία από τις πιο δύσκολες πραγματικότητες που έχουμε να αντιμετωπίσουμε στη ζωή μας. Δυστυχώς, είναι σχεδόν αναπόφευκτο, πως κάποια στιγμή θα βρεθούμε στη δύσκολη θέση του να χάσουμε έναν δικό μας άνθρωπο. Είναι καλό εκείνες τις στιγμές που δεν θα μπορούμε να σκεφτούμε νηφάλια, να έχουμε γύρω μας άτομα που είναι σε θέση να το κάνουν για εμάς. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως πως οι δύσκολες καταστάσεις μας κάνουν ακόμη δυνατότερους ως χαρακτήρες. Όλα τα δύσκολα έχουν διδάγματα που μπορούμε να πάρουμε, αρκεί να είμαστε ανοικτοί σε αυτά.

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΞΕΠΕΡΑΣΟΥΜΕ

Η εμπειρία

Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε πένθος, έχουν δύο εναλλακτικές λύσεις. Ή να αποφύγουν την όλη εμπειρία και να ελπίζουν σε λήθη, ή να αναγνωρίσουν το ζόρι που βιώνουν και να κάνουν ό,τι μπορούν για να το ξεπεράσουν.

Νιώστε τον πόνο

Αφεθείτε στην εμπειρία του πόνου. Όσο άσχημη εμπειρία κι αν είναι, ζήστε την στο έπακρο. Αν το αφήσετε απλά θα επιβαρύνετε τον εαυτό σας. Να είστε έτοιμοι για μία περίοδο που θα είναι δύσκολη, αλλά θα περάσει σίγουρα.

Συγχωρήστε τον εαυτό σας

Είναι κάτι που οφείλετε να κάνετε. Συγχωρήστε τον εαυτό σας για όλα αυτά που νομίζετε πως μπορούσατε να έχετε κάνει ή πει πριν έρθει ο θάνατος. Επίσης συγχωρήστε τον εαυτό σας για όλα αυτά που είπατε, για το θυμό και τα έντονα συναισθήματα που βιώσατε και ακόμα βιώνετε κατά τη διάρκεια του πένθους.

Προσέχετε τον εαυτό σας

Το πένθος είναι εξαντλητική διαδικασία. Για να αντέξετε και να διατηρήσετε την ενέργειά σας, οφείλετε να έχετε μία ισορροπημένη διαίτα. Επιλέξτε τροφές που φτιάχνουν τη διάθεση, και συνδυάστε τις με κάποια ενασχόληση που προσφέρει άθληση και διασκέδαση ταυτόχρονα. Έτσι θα έχετε καθαρό σώμα και καθαρό μυαλό.

Αφεθείτε

Να κοιμάστε επαρκώς, να ακούτε την αγαπημένη σας μουσική, αλλάξτε χτένισμα, πηγαίνετε στο σινεμά, κάντε ένα χόμπι που σας ευχαριστεί.

Ζητήστε βοήθεια

Όπως είναι λογικό, κατά τη διάρκεια του πένθους τα συναισθήματα εναλλάσσονται ασταμάτητα. Ωστόσο, είναι πολλά αυτά που θα σας θυμίζουν την απώλειά σας και ακόμα περισσότερες οι στιγμές που θα αισθάνεστε μοναξιά. Μην φοβηθείτε και ζητήστε βοήθεια από ειδικό. Ακόμα καλύτερα αν βρείτε έναν ειδικό που προσφέρει group therapy έτσι ώστε να βρεθείτε σε ένα περιβάλλον με άτομα που μοιράζονται τα ίδια συναισθήματα με εσάς.

Το πένθος είναι επίπονο. Όμως δεν είναι μία κατάσταση που θα ζείτε διά βίου. Πάντα θα θυμάστε το άτομο που χάσατε, αλλά το να προχωρήσετε στη ζωή σας δεν θα είναι βλασφημία, αλλά κάτι που θα ήθελε και άνθρωπός σας για εσάς. Κάντε ό,τι μπορείτε για τον εαυτό σας, ζήστε την εμπειρία χωρίς να κουκουλώνετε τα συναισθήματά σας, και μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια. Πάρτε το απόφαση, βάλτε στόχους, και με τη βοήθεια τόσο του εαυτού όσο και των δικών σας ανθρώπων, θα ζήσετε να τον θυμάστε.

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΧΑΡΤΗΣ

Ο χάρτης είναι η απεικόνιση στο χαρτί ενός τμήματος της επιφάνειας της γης. Συνήθως οι χάρτες αναπαριστούν τα γεωφυσικά χαρακτηριστικά και τα σημάδια της ανθρώπινης παρουσίας στο χώρο. Από την πλευρά του χαρτογράφου, ο χάρτης είναι ένα έργο τέχνης με πολλαπλή πρακτική σημασία, που απαιτεί ευρύτητα γνώσεων και ικανότητα σύνθεσης. Από την πλευρά του χρήστη, είναι ένα ισχυρό βοήθημα για τη γνωριμία με έναν τόπο και την κατανόησή του.

Γενικά, ο χάρτης είναι ένα πρακτικό μέσο για την αποτύπωση γεωγραφικών στοιχείων και φαινομένων και κατ' επέκταση για την επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους. Βασικό στοιχείο του χάρτη αποτελεί το τοπογραφικό υπόβαθρο, που αναπαριστά με τη βοήθεια γραμμών και συμβόλων τη μορφολογία του εδάφους, το υδρογραφικό δίκτυο και άλλα γεωμορφολογικά στοιχεία (σπηλιές, πηγές κλπ). Στο τοπογραφικό υπόβαθρο αποτυπώνονται επίσης τα βασικά ανθρωπογενή στοιχεία του χώρου (δρόμοι, οικισμοί, μεμονωμένα κτίσματα).

Οι χάρτες διακρίνονται σε γενικής χρήσεως (όταν περιλαμβάνουν ένα πλήρες τοπογραφικό υπόβαθρο και ένα εύρος γενικών πληροφοριών, όπως διοικητικά όρια, τοπωνυμικό, φυτοκάλυψη κλπ) και σε (ειδικούς) θεματικούς χάρτες όταν μεγάλο μέρος των γενικών πληροφοριών (ή και το υπόβαθρο) λείπουν ή αποδίδονται αφαιρετικά και δίνεται έμφαση σε ειδικές πληροφορίες πχ. ιστορικοί κλιματικοί χάρτες.

Όλοι οι χάρτες περιέχουν χαρακτηριστικά με τα οποία μπορούμε να προσανατολιστούμε, αλλά μας ενδιαφέρουν οι χάρτες που χρησιμοποιούνται κατά κύριο λόγο για προσανατολισμό (π.χ. Ναυτιλιακοί. Γενικής χρήσεως του Στρατού, Ορειβατικοί κλπ), αυτοί δεν περιέχουν στοιχεία ενδιαφέροντος, όπως είδη βλάστησης κλπ, αλλά βασικά χαρακτηριστικά όπως δρόμους, πόλεις και χωριά, ανάγλυφο εδάφους, βάθος υδάτων, ποτάμια, λίμνες κλπ.

Ένας χάρτης αποτελείται κατά κύριο λόγο από τα εξής τμήματα. Τον κυρίως χάρτη (απεικόνιση του εδάφους, των στοιχείων που υπάρχουν πάνω σε αυτό, κλπ.), το Υπόμνημα του χάρτη, όπου επεξηγούνται τα σύμβολα που περιέχονται, ο τίτλος του χάρτη και τα υπόλοιπα πληροφορικά στοιχεία του, όπως προέλευση του χάρτη, σύστημα συντεταγμένων, Κλίμακα, Ισοδιάσταση, πληροφορίες, κλπ.

Η ΚΛΙΜΑΚΑ

Η κλίμακα είναι η αναλογία που υπάρχει ανάμεσα σε μια απόσταση μετρημένη πάνω στο έδαφος και την αναπαράστασή της πάνω στο χάρτη. Ο χάρτης είναι επομένως η σμίκρυνση μικρής ή μεγάλης μερίδας της γήινης επιφάνειας. Η κλίμακα επιτρέπει τον υπολογισμό της απόστασης που χωρίζει δύο σημεία, έχει υπολογισθεί πάνω σε μια επίπεδη επιφάνεια και είναι μια ευθύγραμμη απόσταση η οποία φυσικά δεν παίρνει υπόψη της το ανάγλυφο. Άρα δεν πρόκειται λοιπόν για την πραγματική απόσταση αλλά για μια τοπογραφική απόσταση. Παρ' όλα αυτά, όταν ένα ανάγλυφο δεν παρουσιάζει μεγάλη ποικιλία, η διαφορά ανάμεσα στην τοπογραφική απόσταση και την πραγματική είναι μικρή.

Κλίμακα 1:25.000 μεταφράζεται ως εξής: 1cm στο χάρτη = 25.000cm στο έδαφος ή 250m.

1:50.000 1cm = 50.000cm = 500m

1:100.000 1cm = 100.000cm = 1.000m

Παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι έχουμε ένα χάρτη της κλίμακας 1:25.000. Το ένα εκατοστό στον χάρτη αντιστοιχεί με 250m πάνω στο έδαφος. Το ένα χιλιοστό στο χάρτη αντιστοιχεί με 25m πάνω στο έδαφος. Αν δύο σημεία στον χάρτη έχουν μεταξύ τους απόσταση 8,7 εκατοστά, η τοπογραφική απόσταση θα είναι $8,7 \times 250 = 2.175\text{m}$. Αντιστρόφως ανάλογα αν στην πραγματικότητα, δύο σημεία έχουν μεταξύ τους απόσταση 3.650m, στον χάρτη η απόσταση αυτή θα είναι $3650 / 250 = 14,6$ εκατοστά.

Πρέπει να γνωρίζουμε την τοπογραφική απόσταση διότι χρησιμεύει να προγραμματίσουμε μία μακρινή πεζοπορία που θα γίνει σ' ένα μέρος με ανάγλυφο το οποίο δεν παρουσιάζει πολλές μορφολογικές ανωμαλίες. Μια καλή βάση υπολογισμού είναι να θεωρήσουμε ως μέση ταχύτητα πεζοπορίας τα 4χλμ/ώρα. Μερικές πυξίδες φέρουν υποδιαιρέσεις σε εκατοστά και ακόμη διάφορες κλίμακες οι οποίες

χρησιμοποιούνται συχνά: 1:20.000, 1:25.000, 1:50.000.

Ο υπολογισμός της απόστασης γίνεται πιο άνετα με την βοήθεια ενός καμπυλόμετρου. Είναι ένα όργανο μέτρησης που μοιάζει με ένα τροχίσκο ζαχαροπλαστικής και το οποίο λαμβάνοντας υπόψη του την κλίμακα, επιτρέπει, ακολουθώντας τους ελιγμούς μιας πορείας, την εκτίμηση της απόστασης που διανύθηκε. Διαφορετικά, τοποθετήστε πάνω στο σχέδιο του χάρτη ένα σπάγκο ή ένα νήμα μαλλιού και κατόπιν τεντώστε το κατά μήκος της κλίμακας για να μετρήσετε την απόσταση.

ΙΣΟΥΨΕΙΣ ΚΑΜΠΥΛΕΣ ΚΑΙ ΙΣΟΔΙΑΣΤΑΣΗ

Στους χάρτες, η αναπαράσταση των ανάγλυφου γίνεται με τη βοήθεια ισοΰψων καμπυλών. Μια ισοΰψης καμπύλη είναι μια νοητή γραμμή που περνά από όλα τα σημεία που έχουν το ίδιο υψόμετρο. Η υψομετρική διαφορά ανάμεσα σε δύο διαδοχικές ισοΰψεις καμπύλες λέγεται ισοδιάσταση.

Η ισοδιάσταση είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά ενός χάρτη και συνήθως συνδυάζεται με την κλίμακά του. Οι χάρτες κλίμακας 1:250.000 έχουν ισοδιάσταση 100m, στο 1:100.000 η ισοδιάσταση είναι 40m, ενώ σε κλίμακα 1:50.000 συνήθως χρησιμοποιείται η ισοδιάσταση των 20 m με βοηθητικές καμπύλες ανάμεσα στα ομαλά πεδία, στο 1:25.000 η ισοδιάσταση είναι 10m και στο 1:5.000 χρησιμοποιείται η ισοδιάσταση των 4m. Στους χάρτες με κλίμακα 1:25.000, καθώς και σ' αυτούς με κλίμακα 1:50.000, με ισοδιάσταση 20m κάθε "εκατοστή" γραμμή και, σε μερικές περιπτώσεις, κάθε "διακοσιοστή" γραμμή εμφανίζεται έντονη. Το ύψος αυτών των γραμμών είναι δοσμένο.

Κατά κανόνα, ο αριθμός είναι τοποθετημένος σε ισοΰψεις, έτσι ώστε η βάση τους να δείχνει προς την κοιλάδα. Η ισοδιάσταση των 100m είναι κατάλληλη για περιηγητική χρήση (χάρτες κλίμακας 1: έως 1:250.000), ενώ στην πεζοπορία, η ισοδιάσταση των 20m σε συνδυασμό με την κλίμακα 1:50.000 προσφέρουν ανεκτίμητη βοήθεια και σιγουριά, ειδικά σε ασαφή μονοπάτια.

Οπωσδήποτε, για την αναγνώριση των μορφολογικών χαρακτηριστικών ενός τοπίου με β ισοΰψεις καμπύλες απαιτείται κάποια εξάσκηση. Το βασικότερο που πρέπει να γνωρίζει κανείς είναι ότι όσο πιο πυκνές είναι οι ισοΰψεις καμπύλες τόσο μεγαλύτερη είναι η κλίση της πλαγιάς.

Η διάκριση των ραχών από τις ρεματιές διευκολύνεται από την παρουσία της μπλε διακεκομμένης γραμμής στις ρεματιές.



Βουνό
Αναγνωρίζεται εύκολα από τις κλειστές και ομόκεντρες ισοΰψεις καμπύλες.



Ράχη
Απεικονίζονται από κλειστές στενομακρές ισοΰψεις που περιλαμβάνουν συνήθως μόνο τις ισοΰψεις των κορυφών.



Διάσελο
Το διάσελο μεταξύ δυο κορυφών απεικονίζεται σαν δύο ομάδες ομόκεντρων ισοΰψων που περικλείονται από ευρύτερες ισοΰψεις καμπύλες.



Κοιλάδα
Σε ένα χάρτη μια κοιλάδα απεικονίζεται με ισοΰψεις καμπύλες σχήματος V.

ΤΟ ΕΛΛΕΙΨΟΕΙΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΓΕΩΕΙΔΕΣ

Για να αναπαρασταθεί με πιστότητα η πραγματική μορφή της επιφάνειας της γης στο χαρτί απαιτούνται σύνθετοι μαθηματικοί υπολογισμοί. Ακόμα και αν η γη ήταν μια τέλεια σφαίρα, η προβολή της επιφάνειάς της σε ένα επίπεδο δεν θα ήταν απλή υπόθεση. Ωστόσο, η επιφάνεια της γης είναι ακανόνιστη και δεν μπορεί να παρασταθεί από κάποιο γεωμετρικό σχήμα.

Έτσι, για τους μαθηματικούς υπολογισμούς που απαιτούνται στη δημιουργία των υποβάθρων των χαρτών χρησιμοποιείται ένα θεωρητικό (γεωμετρικό) σχήμα, το ελλειψοειδές (το σχήμα που προκύπτει από την περιστροφή μιας έλλειψης γύρω από τον άξονα των πόλων).

Τα γεωμετρικά στοιχεία του ελλειψοειδούς επιλέγονται έτσι ώστε η επιφάνεια που προκύπτει να προσεγγίζει το γεωειδές, δηλαδή μια επίσης θεωρητική επιφάνεια που ταυτίζεται με το μέσο επίπεδο της θαλάσσιας επιφάνειας και τη θεωρητική προέκτασή της κάτω από τις ηπείρους και η οποία προσδιορίζεται με μετρήσεις του πεδίου βαρύτητας. Το γεωειδές είναι μια πραγματική επιφάνεια αναφοράς, στο βαθμό που προσεγγίζει αδρά τη μορφή της επιφάνειας της γης.

ΤΟ ΓΕΩΔΑΙΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Ένα γεωδαιτικό σύστημα αναφοράς ορίζεται με την επιλογή ενός ελλειψοειδούς (που προσεγγίζει όσο το δυνατόν καλύτερα το γεωειδές) και ενός προβολικού συστήματος για την απεικόνιση της επιφάνειας του ελλειψοειδούς στο επίπεδο. Υπάρχουν πολλά γεωδαιτικά συστήματα αναφοράς, προσαρμοσμένα συνήθως στις γεωγραφικές ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των διαφόρων κρατών ή περιοχών της γης. Επειδή η μετατροπή μιας σφαιρικής επιφάνειας (όπως η γη) σε επίπεδη δεν μπορεί να γίνει χωρίς παραμορφώσεις, έχουν δημιουργηθεί διάφορα συστήματα προβολής, από τα οποία, άλλα διατηρούν τις αναλογίες των εμβαδών, άλλα των μηκών και άλλα τις γωνίες ανάμεσα στο χάρτη και το πεδίο.

Το προβολικό σύστημα το οποίο έχει καθιερωθεί και χρησιμοποιείται διεθνώς (εκτός από τις πολικές περιοχές) είναι η Εγκάρσια Μερκατορική των 6 μοιρών, πιο γνωστή ως UTM (Universal Transverse Mercator). Πρόκειται για ένα σύστημα, που βασίζεται σε επάλληλες προβολές 60 κατακόρυφων ζωνών της γήινης επιφάνειας, πλάτους 6 μοιρών η κάθε μία, πάνω σε ένα επίπεδο. Οι ζώνες αυτές είναι αριθμημένες από το 1 έως το 60. Κάθε μία από τις ζώνες αυτές έχει έναν κεντρικό μεσημβρινό, ο οποίος αναπαρίσταται στο χάρτη ως ευθεία.

Οι υπόλοιποι μεσημβρινοί είναι καμπύλες (μεταβλητής καμπυλότητας) που συγκλίνουν προς τους πόλους. Στις ζώνες 34 και 35, που καλύπτουν την Ελλάδα, κεντρικοί μεσημβρινοί είναι ο 21ος και ο 27ος. Το επίσημο σύστημα αναφοράς για την Ελλάδα από το έτος 1987 είναι το Ε.Γ.Σ.Α. 87 (Ελληνικό Γεωδαιτικό Σύστημα Αναφοράς `87), παρόλα αυτά δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη η χρήση του σε χάρτες που βρίσκουμε στο εμπόριο, αν και η χρήση του έχει καθιερωθεί τόσο στην Γεωγραφική Υπηρεσία Στρατού όσο και σε κάθε επαγγελματική εφαρμογή τοπογραφίας και χαρτογραφίας.

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΤΕΤΑΓΜΕΝΩΝ

Κάθε σημείο στον χάρτη προσδιορίζεται με τρόπο, ώστε να μπορεί να γίνει αναφορά σε αυτό με μεγάλη ακρίβεια και χωρίς σύγχυση με άλλο σημείο. Ο προσδιορισμός γίνεται με τη βοήθεια δύο αριθμών, που λέγονται συντεταγμένες. Οι τιμές των συντεταγμένων διαφοροποιούνται ανάλογα με το Γεωδαιτικό Σύστημα Αναφοράς.

Σύστημα συντεταγμένων UTM

Μέσα σε κάθε ζώνη της προβολής UTM ορίζεται ένα ορθογώνιο σύστημα συντεταγμένων με κατακόρυφο άξονα τον κεντρικό της μεσημβρινό και οριζόντιο άξονα τον ισημερινό. Σε ότι αφορά τις τιμές των συντεταγμένων, στο μεν άξονα των τεταγμένων, η αρίθμηση αρχίζει από τον ισημερινό και φθάνει σε απόσταση 10.000km βόρεια του (στο βόρειο ημισφαίριο).

Στο νότιο ημισφαίριο προκειμένου να αποφεύγονται οι αρνητικές τιμές η αρίθμηση ξεκινά 10.000km νότια του ισημερινού. Στον άξονα των τεταγμένων (οριζόντιο) το σημείο μηδέν είναι μετατοπισμένο 500 km δυτικά του κεντρικού μεσημβρινού (για να αποφεύγονται οι αρνητικές τιμές στα δυτικά του).

Κάθε σημείο πάνω στο χάρτη προσδιορίζεται σε σχέση με την απόστασή του από τους δύο άξονες . Οι τιμές των συντεταγμένων UTM στην Ελλάδα έχουν 7 ψηφία στον άξονα των τετμημένων και 6 ψηφία στον άξονα των τεταγμένων (στο GPS συνοδεύονται από την ένδειξη N & E αντίστοιχα). Στο GPS θα δούμε να εμφανίζεται επίσης ο αριθμός της Ζώνης (συνήθως γράφεται χωριστά στο αριστερό μέρος). Το σύστημα αυτό είναι πολύ χρήσιμο για υπολογισμούς και μετρήσεις, αλλά κάπως αφηρημένο για κοινή χρήση και συνεννόηση.

Τιμές καρτεσιανών συντεταγμένων βρίσκει κανείς στους χάρτες γενικής χρήσεως της Γ.Υ.Σ. (προσοχή, αναφέρονται σε δύο ελληνικά συστήματα: το Ε.Γ.Σ.Α. 87, που βασίζεται μεν σε εγκάρσια και μερκατορική προβολή αλλά χρησιμοποιεί ως κεντρικό μεσημβρινό τον 24ο) και το σύστημα HATT, που χρησιμοποιεί κέντρα προβολών ανά μισή μοίρα).

Σύστημα γεωγραφικών συντεταγμένων (LAT/LONG)

Είναι το ευρύτερα χρησιμοποιούμενο σύστημα συντεταγμένων και βασίζεται στην πολύ γνωστή απεικόνιση παραλλήλων και μεσημβρινών πάνω στη γήινη σφαίρα.

Οι μεσημβρινοί (Meridian) έχουν για άκρα τους πόλους και είναι βαθμονομημένοι σε μοίρες, με το μηδέν στο μεσημβρινό του Greenwich (Prime Meridian) και αρίθμηση από 0 έως 180 μοίρες, Ανατολικά και Δυτικά, αντίστοιχα, του Greenwich. Οι τιμές αυτές εκφράζουν τη γωνία που σχηματίζει το κατακόρυφο επίπεδο που περνά από τον κάθε μεσημβρινό σε σχέση με το κατακόρυφο επίπεδο που περνά από το μεσημβρινό αναφοράς και αναφέρονται ως γεωγραφικό μήκος (Longitude).

Οι παράλληλοι (Parallels) είναι νοητοί κύκλοι παράλληλοι με τον ισημερινό (Equator). Οι παράλληλοι είναι και αυτοί βαθμονομημένοι σε μοίρες με το μηδέν στον Ισημερινό και το 90 στο Βόρειο και το Νότιο πόλο. Η αρίθμηση αυτή, από 0 έως 90 μοίρες βόρεια ή νότια τον ισημερινού, εκφράζει τη γωνία που σχηματίζεται ανάμεσα στο οριζόντιο επίπεδο που περνά από τον ισημερινό και μια ευθεία που ενώνει το κέντρο της γης με τον κάθε παράλληλο, και αναφέρεται ως γεωγραφικό πλάτος (Latitude).

Η Ελλάδα βρίσκεται ανάμεσα στον 34ο και τον 42ο παράλληλο (βόρειο πλάτος) και τον 19ο και 29ο μεσημβρινό (ανατολικό μήκος). Κάθε μοίρα διαιρείται σε 60 πρώτα λεπτά. Κάθε πρώτο λεπτό διαιρείται σε 60 ή 100 δεύτερα λεπτά (τα GPS εκτός από δεύτερα λεπτά δίνουν και μονάδες του δεκαδικού συστήματος, συνήθως χιλιοστά). Με το σύστημα αυτό, κάθε σημείο της γήινης σφαίρας προσδιορίζεται ως η τομή ενός παραλλήλου με έναν μεσημβρινό και εκφράζεται με γωνίες γεωγραφικού μήκους και πλάτους (φ και λ).

Οι γεωγραφικές συντεταγμένες στους χάρτες της Γεωγραφικής Υπηρεσίας Στρατού 1:50.000 αναγράφονται με μαύρα στοιχεία στις γωνίες του χάρτη και υπάρχει βαθμονόμηση ανά 1' στο περιθώριο του χάρτη (μαύρες γραμμές) αλλά και ανά 5' στο εσωτερικό του (μαύροι σταυροί). Κάθε φύλλο χάρτη της Γ.Υ.Σ. κλίμακας 1:50.000 καλύπτει 15' γεωγραφικού μήκους και 15' γεωγραφικού πλάτους.

Χάρτης συμβατός με GPS

Η αναγραφή αυτής της επισήμανσης σε ένα χάρτη υπονοεί ότι με τη βοήθεια ενός GPS και το συγκεκριμένο χάρτη μπορούμε να προσδιορίσουμε τη θέση μας με ακρίβεια. Ουσιαστικά, αυτό προϋποθέτει ότι έχουν τηρηθεί οι εξής προδιαγραφές:

Ο χάρτης έχει κατασκευαστεί με βάση υπόβαθρα από συγκεκριμένο γεωδαιτικό σύστημα αναφοράς, το οποίο αναγράφεται ευκρινώς στο υπόμνημα, ώστε να ρυθμίσουμε κατάλληλα το GPS.

Έχουν τηρηθεί οι αναγκαίοι όροι πιστότητας και ακρίβειας στην αναπαραγωγή των τοπογραφικών δεδομένων.

Ο χάρτης είναι βαθμονομημένος σε κάποιο γνωστό σύστημα συντεταγμένων (πχ Lat / Long) και υπάρχει η δυνατότητα να μεταφέρουμε με χάρακα ή κινητό κάναβο τις τιμές συντεταγμένων που δίνει το GPS και ειδικά τις υποδιαιρέσεις του πρώτου λεπτού της μοίρας.

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Υπάρχει η καθιερωμένη ώρα και η ηλιακή δηλαδή αυτή του ρολογιού και αυτή του ηλιακού ρολογιού. Τον χειμώνα, η καθιερωμένη ώρα βρίσκεται μια ώρα μπροστά από την ηλιακή, ενώ το καλοκαίρι δύο.

Πριν προχωρήσουμε στην πράξη επομένως, θα πρέπει να αφαιρέσουμε από το ρολόι μας μια ώρα τον χειμώνα και δύο ώρες το καλοκαίρι. Μετά από αυτό δε θα ασχοληθούμε καθόλου με το μεγάλο δείκτη αλλά με το μικρό, και πιο συγκεκριμένα με τον αριθμό 12 και με τη θέση τού ήλιου. Ευθυγραμμίστε το μικρό δείκτη με τη διεύθυνση του ήλιου.

Η διχοτόμος της γωνίας που σχηματίζεται από το μικρό δείκτη και τον αριθμό 12 δίνει την κατεύθυνση του Νότου και η προέκτασή της τον Βορρά

ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΙΚΟ ΑΣΤΕΡΑ

Θα πρέπει πρώτα να βρούμε τη Μεγάλη Άρκτο, η οποία μοιάζει αόριστα με μια κατσαρόλα και κατόπιν να επεκτείνουμε πέντε φορές την απόσταση μέχρι τον Πολικό Αστέρα.

Ο γεωγραφικός Βορράς ή βορράς του χάρτη είναι η κατεύθυνση που δίνεται από τον μεσημβρινό. Ο γεωγραφικός Βορράς από την άκρη του φύλλου. Αν ο χάρτης είναι καλά διπλωμένος τα τσακίσματα αναπαριστούν επίσης τους μεσημβρινούς.

Αντίθετα, ο Μαγνητικός Βορράς ή Πραγματικός Βορράς είναι η κατεύθυνση που δείχνει η μαγνητική βελόνα της πυξίδας.

Ο Μαγνητικός Βορράς βρίσκεται λίγο προς τα δυτικά του Γεωγραφικού Βορρά.

Η γωνία που σχηματίζεται από την κατεύθυνση του Γεωγραφικού και του Μαγνητικού Βορρά ονομάζεται μαγνητική απόκλιση. Στους ειδικούς χάρτες προσανατολισμού ο Βορράς πάνω στον χάρτη είναι ο ίδιος με τον μαγνητικό Βορρά, έχει συνυπολογισθεί και συνεπώς δεν χρειάζεται να κάνουμε υπολογισμούς.

Η ΠΥΞΙΔΑ

Μαζί με τους χάρτες, η πυξίδα αποτελεί το σπουδαιότερο όργανο για τον προσανατολισμό. Η αρχή λειτουργίας της, βασίζεται στο μαγνητικό δυναμικό πεδίο που περιβάλλει τη γη. Κινούμενες μαγνητικές βελόνες, όπως αυτές της πυξίδας δείχνουν με την άκρη τους το βορρά.

Η πυξίδα δείχνει διαρκώς την κατεύθυνση του Μαγνητικού Βορρά. Οι υποδιαιρέσεις του καντράν (σε μοίρες, βαθμούς ή χιλιοστά) επιτρέπουν την ένδειξη μιας γωνίας ή την ανάγνωση της όταν αυτή βρίσκεται απέναντι από τον δείκτη ανάγνωσης.

Οι γραμμές στον πυθμένα της πυξίδας ευθυγραμμίζονται με την κατεύθυνση του Γεωγραφικού Βορρά. Τα εκατοστά χρησιμεύουν στη μέτρηση των τοπογραφικών αποστάσεων. Έτσι εφοδιασμένη, η πυξίδα χρησιμεύει επίσης και σαν μοιρογνωμόνιο.

Ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε μια πυξίδα κοντά σε σιδερένια αντικείμενα και μαγνητικά πεδία (προσοχή στο ρολόι που φοράμε στο χέρι) και πάντα ελέγχουμε κατά πόσο ο μαγνήτης κινείται ελεύθερα.

Η μαγνητική απόκλιση

Η μαγνητική μάζα που έλκει τη μαγνητική βελόνη της πυξίδας ενεργοποιείται από μια διαρκή κυκλική κίνηση η οποία έχει σαν συνέπεια να μεταβάλλει τη γωνία απόκλισης αυξάνοντας ή μειώνοντάς την.

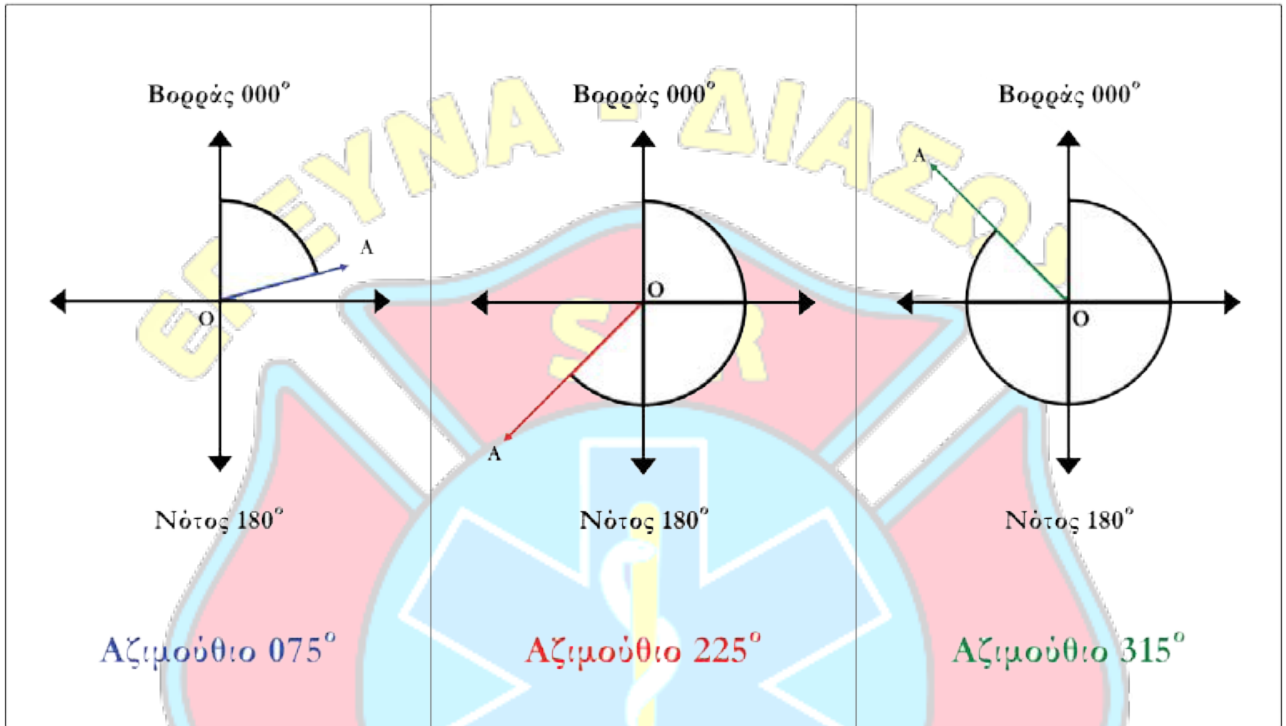
Η τιμή αυτής της ετήσιας μεταβολής ορίζεται με ακρίβεια πάνω στο χάρτη για το έτος έκδοσης και επιτρέπει τον υπολογισμό της μαγνητικής απόκλισης για το τρέχον έτος.

Παράδειγμα: Αν υποθέσουμε ότι το 1984 η απόκλιση είναι $2^{\circ}52'$ και η ετήσια μείωση είναι $4'$. το 1988, η απόκλιση θα είναι: $1988-1984=4$, $4 \times 4'=16'$. Επομένως: $2^{\circ}52'-16'=2^{\circ}36'$ το 1988 (την 1η Ιανουαρίου).

Όταν πρόκειται για πορεία με πυξίδα θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας τη μαγνητική απόκλιση.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΓΩΝΙΑΣ (ΑΖΙΜΟΥΘΙΟ)

Παίζει μεγάλο ρόλο κατά τον προσανατολισμό με πυξίδα και χάρτη. Ο χωρισμός της γωνίας είναι ο χωρισμός του κύκλου σε 360° . Οι παραστάσεις στο χάρτη δίνονται με πιστή γωνία δηλαδή, ό,τι είναι προς Βορρά στη φύση, σημειώνεται και στο χάρτη στο βορρά, δηλαδή προς τα πάνω. Ανάλογα, ο Νότος είναι κάτω, η Δύση αριστερά και η Ανατολή δεξιά. Αν έχει κανείς αυτές τις γνώσεις, είναι πολύ εύκολο να προσανατολιστεί, συγκρίνοντας το χάρτη με τη φύση. Το σημείο του ορίζοντα μπορεί κανείς να το υπολογίσει με την πυξίδα, αλλά, επίσης, και με άλλα βοηθητικά μέσα, όπως η θέση του ήλιου και το ρολόι του χεριού.



Πώς Θα βρούμε τον αριθμό που δείχνει την κατεύθυνση της πορείας μας σε μοίρες στο χάρτη
Ενώνουμε με μια ευθεία γραμμή το σημείο εκκινήσεως με το σημείο του προορισμού μας.

Τοποθετούμε την ευθεία πλευρά της πυξίδας, κατά μήκος της γραμμής αυτής. Το βέλος δείχνει την κατεύθυνση του προορισμού μας.

Γυρίζουμε το γυαλί της πυξίδας, έτσι ώστε η ευθεία μεταξύ Ανατολής και Δύσεως να είναι παράλληλη με τις οριζόντιες γραμμές του χάρτη.

Στην ένδειξη της πυξίδας διαβάζουμε την κατεύθυνση της πορείας μας σε μοίρες.

Πώς Θα προχωρήσουμε σύμφωνα με τις μοίρες που δείχνουν την κατεύθυνση της πορείας
Βρίσκουμε τον αριθμό που δείχνει την κατεύθυνση της πορείας σε μοίρες. Γυρίζουμε το γυαλί της πυξίδας, μέχρι να διαβάσουμε το ζητούμενο αριθμό στο σημείο που θα σταματήσει.

Παίρνουμε την πυξίδα στα χέρια μας, με την ευθεία πλευρά-της παράλληλη προς την κατεύθυνση του προορισμού μας. Το βέλος δείχνει προς αυτή την κατεύθυνση.

Σ' αυτή τη θέση, γυρίζουμε την πυξίδα τόσο ώστε το βέλος που δείχνει προς το Βορρά να συμφωνεί με την απόκλιση. Τώρα ξέρουμε πια την ακριβή κατεύθυνση τον προορισμού μας. Αν η ορατότητα είναι καλή μπορούμε να βοηθηθούμε από ορισμένα σημεία που έχουμε σημειώσει πάνω στη γραμμή της πορείας μας.

ΤΡΙΓΩΝΙΣΜΟΣ

Μία μέθοδος για καθορισμό της θέσης μας αλλά με την βοήθεια της πυξίδας και χάρτη είναι ο τριγωνισμός

Πάρτε το αζιμούθιο τριών σημείων επί του εδάφους τα οποία να μπορούν να αναγνωριστούν στο χάρτη. Μετατρέψτε αυτά τα αζιμούθια σε αντίστροφα αζιμούθια και χαράξτε τα στο χάρτη από τα γνωστά σημεία.

Η θέση σας είναι στην τομή των τριών αυτών γραμμών.

Εάν η τρείς γραμμές δεν ενώνονται ακριβώς μεταξύ τους αλλά κάνουν ένα τρίγωνο, είμαστε στη μέση του τριγώνου. Σε περίπτωση που το τρίγωνο είναι μεγαλύτερο από ένα εκατοστό τότε κάνουμε την διαδικασία πάλι από την αρχή.

Προσανατολισμός του χάρτη χωρίς τη βοήθεια πυξίδας

Ο προσανατολισμός του χάρτη χωρίς την πυξίδα γίνεται με την τοποθέτηση των αξόνων σε συμφωνία με γεωγραφικά σημεία πάνω στο έδαφος. Με άλλα λόγια, βρίσκουμε πάνω στο έδαφος τα χαρακτηριστικά σημεία που φαίνονται εξίσου πάνω στο χάρτη και τα τοποθετούμε παράλληλα. Η πράξη αυτή δεν απαιτεί απαραίτητα να γνωρίζουμε το σημείο στάσης μας, αλλά σε περίπτωση που χρειαστεί μας επιτρέπει να το καθορίσουμε.

Καθορισμός της θέσης μας

Ας υποθέσουμε ότι ο χάρτης είναι προσανατολισμένος αλλά δεν ξέρετε ακριβώς που βρίσκεστε. Παρατηρήστε τα χαρακτηριστικά της επανεύρεσης που σας επέτρεψαν να προσανατολίσετε το χάρτη και καθορίσετε κι άλλα τα οποία όλο και πιο πολύ βρίσκονται κοντά στο μέρος όπου βρίσκεστε. Προχωρήστε από το πιο μακρινό στο πιο κοντινό. Κατόπιν, παρατηρήστε το έδαφος τριγύρω σας μέχρι να μπορέσετε να αναγνωρίσετε τις φόρμες του κάτω από τα πόδια σας. Αν έχετε ακόμη κάποια αμφιβολία, διευθετείστε το πρόβλημα προσεγγίζοντας το πιο κοντινό αναγνωρισμένο χαρακτηριστικό σημείο.

Προφυλάξεις-Συνηθισμένα λάθη

Διαβάστε προσεκτικά τις υποδιαίρεσεις του καμπυλόγραμμου και της πυξίδας. Στην πυξίδα, είναι χαραγμένες ανά δύο μοίρες ενώ οι αριθμοί επαναφέρονται στις ζυγές δεκάδες κάθε 20 μοίρες.

Θυμηθείτε: Το μηδέν των υποδιαίρεσεων του μοιρογνωμονίου και του Βορρά της πυξίδας τοποθετούνται με κατεύθυνση προς το άνω μέρος του χάρτη, όπως οι δείκτες του ρολογιού στο δώδεκα.

Το λάθος των 180° είναι κλασσικό και το πιο επίβουλο γιατί γίνεται θα μπορούσαμε να πούμε μηχανικά. Ας υποθέσουμε ότι η πυξίδα δείχνει κατά τύχη μια γωνία 43° ενώ η γωνία που έχουμε να υπολογίσουμε είναι γύρω στις 225° . Αφού ευθυγραμμίσουμε λοιπόν την πυξίδα με την κατεύθυνση, οι γραμμές του πυθμένα της πυξίδας είναι ήδη σχεδόν παράλληλες με την κατεύθυνση του Βορρά. Μια μικρή ρύθμιση και οι γραμμές είναι ακριβείς αλλά η κατεύθυνση λανθασμένη

Επαληθεύστε δύο φορές τους υπολογισμούς σας.

Μέτρηση βήματος

Σε μερικές περιστάσεις π.χ. για τις πορείες με πυξίδα, είναι σημαντικό όχι μόνο να υπολογιστεί αυστηρά η τοπογραφική απόσταση, αλλά εξίσου να εκτιμηθεί με ακρίβεια η απόσταση που διανύθηκε κατά διαστήματα εκατό μέτρων. Γι' αυτό το λόγο μετρούμε το βήμα μας. Αυτό σημαίνει ότι υπολογίζουμε τον αριθμό βημάτων που χρειάζονται για να διατρέξουμε ή περπατήσουμε μια απόσταση 100 μέτρων. Ο διασκελισμός διπλών βημάτων είναι πιο εύκολο να μετρηθεί γιατί μετράμε πάντα το ίδιο πόδι. Γενικά, ο αριθμός διπλών βημάτων για τα 100 μέτρα είναι ανάμεσα στα 50 και 60, ανάλογα με το μέγεθος των διασκελισμών.

Για να είμαστε σίγουροι για την αξιοπιστία της διαδικασίας, είναι καλύτερα να έχουμε κάνει πριν πολλές δοκιμές διανύοντας μια απόσταση εκατό μέτρων πάνω σε ένα τμήμα ευθείας γραμμής.

ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ

Μία από τις βασικότερες αρχές που διδάσκεται κάθε άνθρωπος που αποφασίζει να ασχοληθεί με τη δράση στη φύση είναι το να λαμβάνει πριν εκδράμει στο πεδίο αξιόπιστο δελτίο καιρού. Με βάση αυτό μπορεί να προγραμματίσει, να προσαρμόσει ή και να ακυρώσει τα σχέδια του. Αυτό ισχύει από τη χαλαρή βόλτα στο βουνό (που σε περίπτωση κακοκαιρίας έχει κοστίσει ζωές) μέχρι την ανάβαση στην ψηλότερη κορυφή του πλανήτη με τους επίδοξους εραστές της κορυφής να ψάχνουν εναγωνίως το παράθυρο που θα τους επιτρέψει να φτάσουν στην πολυπόθητη στέγη του κόσμου.

Φυσικά η σπηλαιολογία και η κατάβαση των φαραγγιών δεν θα μπορούσαν να εξαιρεθούν από αυτόν τον κανόνα. Λαμβάνοντας υπόψη τη διεθνή σπηλαιολογική εμπειρία θα διαπιστώσουμε πως το 10% των ατυχημάτων σε σπήλαια οφείλεται σε πλημμυρικά φαινόμενα, συνέπεια ξαφνικών αλλαγών του καιρού, και από αυτά το 50% είναι θανατηφόρα.

Πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους μας πως είτε στην ορειβασία, είτε στη σπηλαιολογία και την κατάβαση φαραγγιών ο όρος καλός καιρός μπορεί να διαφοροποιείται. Για παράδειγμα στην ορειβασία εάν χιονίζει επί τρεις συνεχόμενες μέρες και την τέταρτη έχουμε ήλιο, αυτό δε σημαίνει πως μπορούμε να απολαύσουμε χωρίς κίνδυνο το βουνό. Οι πιθανότητες για χιονοστιβάδα είναι πάρα πολύ μεγάλες.

Αντιστοίχως στην σπηλαιολογία επιλέγεται, κυρίως σε μεγάλα καρστικά συστήματα που βρίσκονται σε μεγάλα υψόμετρα, η εξερεύνηση τους κατά τους χειμερινούς μήνες μιας και τότε, αφού τα πάντα είναι παγωμένα, υπάρχει μικρή ή και καθόλου εισροή υδάτων μέσα στο σπήλαιο. Τι συμβαίνει όμως εάν ο θεωρητικά ψυχρός καιρός σημειώσει ραγδαία βελτίωση και τα χιόνια αρχίσουν να λιώνουν; Σε αυτήν την περίπτωση το σπήλαιο πλημμυρίζει και ο καλός καιρός δεν είναι καθόλου μα καθόλου καλός για τους σπηλαιολόγους που βρίσκονται μέσα σε αυτό.

Στην κατάβαση φαραγγιών αν εξαιρέσουμε την περίπτωση ξαφνικής καταιγίδας, που ο κίνδυνος είναι προφανής, εξαιρετικά επικίνδυνος μπορεί να είναι ο άνεμος μετά από έντονη χιονόπτωση ή βροχόπτωση. Ο ισχυρός άνεμος κινεί τα δέντρα και μαζί με τα δέντρα κινούνται και οι χαλαρωμένες από το νερό πέτρες που βρίσκονται στις ρίζες τους με σοβαρή πιθανότητα να καταλήξουν στα κεφάλια των canyoneers που περνούν από κάτω, μέσα στο φαράγγι.

Ξεκινάμε κάθε προγραμματισμό μας για την εξόρμηση μας με το δελτίο καιρού. Προτιμούμε όχι μια γενική πρόβλεψη όπως αυτήν που ακούμε στα δελτία των ειδήσεων, αλλά με μια όσο το δυνατόν πιο τοπική πρόβλεψη όπως αυτή που προσφέρουν διάφορες ιστοσελίδες. Τις τοπικές αυτές προβλέψεις όμως δεν τις εκδίδει, ούτε καν τις ελέγχει, ένας μετεωρολόγος, αλλά ένας υπολογιστής με βάση το μαθηματικό μοντέλο με το οποίο είναι προγραμματισμένος να λειτουργεί. Φυσικά ακόμη και ο κορυφαίος επιστήμονας στην πρόβλεψη του καιρού δεν είναι σίγουρος 100% για τις προβλέψεις του. Έχουμε δηλαδή μια πρόβλεψη που έχει ένα x ποσοστό επιτυχίας, το οποίο ποσοστό επιτυχίας πέφτει όσο πιο μακριά είναι το ζητούμενο. Για παράδειγμα η πρόβλεψη για αίθριο καιρό αύριο μπορεί να έχει 80% πιθανότητες να ισχύσει, αλλά μεθαύριο οι πιθανότητες θα είναι 60% και μετά από τρεις μέρες 50% (τα ποσοστά είναι τυχαία).

Οπότε το συμπέρασμα είναι το εξής. Στο πεδίο οι μετεωρολόγοι είμαστε εμείς, και εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τις προβλέψεις και τις αποφάσεις που θα πάρουμε. Το μετεωρολογικό δελτίο είναι εργαλείο και όχι θέσφατο.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑΣ

Πριν όμως προχωρήσουμε στις πρακτικές μεθόδους με τις οποίες θα μπορέσουμε να κάνουμε μια τοπική πρόβλεψη θα πρέπει να έχουμε υπόψη ορισμένες βασικές αρχές μετεωρολογίας.

Γιατί μεταβάλλεται ο καιρός στην γη;

Η απάντηση στο ερώτημα αυτό βρίσκεται 150.000.000 χιλιόμετρα μακριά από την γη, στον ήλιο. Εκεί παράγεται εκτός από το φως που φτάνει στην γη και θερμότητα. Αυτή όμως, όπως και το φως, δεν μοιράζεται ομοιογενώς στην γη. Όταν στην μία πλευρά υπάρχει μέρα, φτάνει δηλαδή το φως και η θερμότητα, στην άλλη πλευρά υπάρχει νύχτα, δηλαδή δεν φτάνει θερμότητα και φως. Ταυτόχρονα περισσότερη θερμότητα φτάνει στο γήινο ισημερινό και πολύ λιγότερη στους πόλους. Επίσης, για να γίνουν τα πράγματα ακόμη πιο σύνθετα, η γη δεν κινείται σε έναν κάθετο άξονα σε σχέση με το επίπεδο της τροχιάς της με τον ήλιο, αλλά κυλά ως σβούρα γεγονός που οδηγεί στην εναλλαγή των εποχών. Τέλος για να γίνει το ζήτημα ακόμη πιο σύνθετο ακόμη και γειτονικές περιοχές στην γη απορροφούν διαφορετικές ποσότητες θερμότητας, και το αποδίδουν κατόπιν στην ατμόσφαιρα (πχ μια δασώδης περιοχή απορροφά πολύ λιγότερη θερμότητα σε σχέση με μια πετρώδη ή μια έρημος σε σχέση με την θάλασσα).

Τα αέρια λοιπόν που συνθέτουν την ατμόσφαιρα θερμαίνονται. Τα αέρια αυτά όταν θερμαίνονται ελαφραίνουν, γίνονται λιγότερα πυκνά, και αρχίζουν να ανεβαίνουν ψηλά στην ατμόσφαιρα. Φυσικά όταν τα αέρια ψύχονται, και γίνονται πιο πυκνά, ακολουθούν την ακριβώς αντίστροφη πορεία. Επίσης τα αέρια που ανεβαίνουν ή κατεβαίνουν αφήνουν ένα κενό το οποίο έρχονται να συμπληρώσουν αέρια από άλλα σημεία της ατμόσφαιρας. Έτσι τα αέρια δεν κινούνται μόνο οριζόντια, οπότε έχουμε ανέμους, αλλά και καθέτως. Όταν ανεβαίνουν έχουμε ανοδικά ρεύματα κι όταν κατεβαίνουν έχουμε καθοδικά. Και τέλος τα αέρια είναι υποχρεωμένα να ακολουθούν τις εδαφικές ανωμαλίες. Αν συναντήσουν ένα βουνό υποχρεωτικά θα ανέβουν ψηλά, και μετά θα κατέβουν, ακολουθώντας την τοπογραφία του.

Στην ατμόσφαιρα επίσης είναι διαλυμένο και νερό με την μορφή υδρατμών. Οι υδρατμοί αυτοί προέρχονται από διάφορες αιτίες όπως είναι η εξάτμιση των ωκεανών, η αναπνοή των φυτών κλπ. Όμως δεν είναι το ίδιο ποσοστό νερού διαλυμένο στην ατμόσφαιρα. Πρώτα από όλα όσο περισσότερο ζεστός είναι ο αέρας τόσο περισσότερο νερό μπορεί να περιέχει. Τι θα συμβεί όμως εάν ο ψυχρός αυτός αέρας ανέλθει ψηλά στην ατμόσφαιρα; Η υγρασία παύει να είναι διαλυμένη στον αέρα, σχηματίζει λοιπόν σταγονίδια που ενώνονται γύρω από μόρια σκόνης, σωματιδίων κλπ, και εδώ έχουμε τα νέφη. Αυτά μεγαλώνουν σιγά σιγά, σχηματίζουν σταγόνες κατόπιν, που τελικά βαραίνουν και πέφτουν στην γη ως βροχή. Αν αυτή η σταγόνα αρχίσει να ανεβαίνει και να κατεβαίνει, με ανοδικά και καθοδικά ρεύματα, μέσα σε ένα σύννεφο τότε μπορεί να παγώσει και να σχηματίσει χαλάζι. Αν η σταγόνα μας πέσει απαλά προς τη γη και παγώσει, τότε θα έχουμε μια νιφάδα χιονιού.

ΤΟΠΙΚΟΙ ΑΝΕΜΟΙ - ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Για να καταλάβουμε το μηχανισμό με τον οποίο δημιουργούνται οι άνεμοι ας συλλογιστούμε το φαινόμενο της θαλάσσιας και απόγειας αύρας. Του ήπιου ανέμου που παρατηρείται στις ακτές. Την ημέρα λοιπόν ο ήλιος ζεσταίνει και τη στεριά και τη θάλασσα. Η στεριά όμως ζεσταίνεται πολύ πιο γρήγορα σε σχέση με τη θάλασσα, οπότε ζεσταίνεται πολύ πιο γρήγορα ο αέρας πάνω από αυτήν. Αφού ζεσταίνεται ανεβαίνει ψηλά και το κενό έρχεται να συμπληρώσει ο σχετικά ψυχρότερος αέρας από τη θάλασσα. Ο άνεμος αυτός είναι η θαλάσσια αύρα. Μόλις πέσει ο ήλιος τώρα, η στεριά αρχίζει να ψυχραίνεται και πάλι πολύ πιο γρήγορα από την θάλασσα οπότε ο αέρας πάνω από τη θάλασσα είναι πιο αραιός και αέρας από την στεριά έρχεται να αποκαταστήσει τις ισορροπίες. Αυτός ο άνεμος είναι η απόγειος αύρα.

Αντίστοιχο φαινόμενο συμβαίνει και στο βουνό. Την ημέρα ο αέρας στην πεδιάδα ζεσταίνεται πιο γρήγορα από τον αέρα στα ορεινά. Ο άνεμος που σχηματίζεται από τα πεδινά προς την κορφή του βουνού λέγεται αναβάτης. Αντίστοιχα όταν νυχτώσει ψυχρές αέριες μάζες από τις κορυφές των βουνών κατηφορίζουν προς τα κάτω. Αυτοί είναι οι καταβάτες άνεμοι.

Τέλος να έχουμε υπόψη μας πως ψηλά βουνά που βρίσκονται δίπλα στην θάλασσα δίνουν αρκετά συχνά καταιγίδες. Ο λόγος είναι απλός. Θερμές αέριες μάζες αναγκάζονται να ανέβουν γρήγορα ψηλά. Ψύχονται πολύ γρήγορα, οι υδρατμοί υγροποιούνται και έχουμε ομίχλη, βροχή ή χιονόπτωση. Σε σχετικά λοιπόν χαμηλά βουνά, δίπλα στη θάλασσα μπορεί να καταγράφονται πολύ πιο μεγάλα ύψη βροχής και χιονόπτωσης σε σχέση με άλλα βουνά, ανάλογου υψόμετρου που βρίσκονται όμως μακριά από τη θάλασσα.

ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΑΛΤΙΜΕΤΡΟ

Ο αέρας από την επιφάνεια της γης μέχρι το διάστημα, η ατμοσφαιρική στήλη, έχει ένα συγκεκριμένο βάρος. Άλλο είναι το ύψος, και κατά συνέπεια το βάρος, της ατμοσφαιρικής στήλης του αέρα που βρίσκεται στην επιφάνεια της θάλασσας και άλλο σε ένα βουνό. Προφανώς το δεύτερο είναι πολύ μικρότερο. Η ατμοσφαιρική πίεση στην περίπτωση του βουνού είναι πολύ μικρότερη σε σχέση με αυτήν που υπάρχει στη θάλασσα. Τι γίνεται όμως εάν στο ίδιο υψόμετρο, ας πούμε στην ακτή δίπλα στη θάλασσα, ο αέρας ζεσταθεί και ανέβει; Τότε το βάρος του αέρα μικραίνει και το αλτίμετρο μας, θα δείξει πως βρισκόμαστε σε μεγαλύτερο υψόμετρο. Αφού λοιπόν ο αέρας έχει γίνει πιο αραιός, ψυχρές μάζες αέρα θα έρθουν να συμπληρώσουν το κενό. Με άλλα λόγια έχουμε δηλαδή ένα βαρομετρικό χαμηλό και πρέπει να περιμένουμε χειροτέρευση του καιρού στο επόμενο εικοσιτετράωρο. Φυσικά το αντίστροφο συμβαίνει εάν το αλτίμετρο μας δείχνει πως μένουμε σταθερά στο ίδιο υψόμετρο ή κατεβαίνουμε. Τότε έχουμε ένα βαρομετρικό υψηλό, άρα για το επόμενο εικοσιτετράωρο ο καιρός θα μείνει ο ίδιος ή θα βελτιωθεί.

Συνοψίζοντας, σταθεροποιούμαστε (π.χ. για τη διανυκτέρευση μας) και καταγράφουμε το υψόμετρο που δίνει το αλτίμετρο στο συγκεκριμένο σημείο. Εάν την επόμενη μέρα το αλτίμετρο μας δείξει πως έχουμε μείνει σταθεροί ή κατέβει ο καιρός θα μείνει σταθερός ή θα βελτιωθεί. Εάν μας δείξει πως έχουμε ανέβει ο καιρός θα χειροτερεύσει. Όσο πιο έντονες είναι οι κινήσεις του αλτίμετρου τόσο πιο δραματικές θα είναι και οι αλλαγές του καιρού.

Αν το αλτίμετρο μας δείχνει ενδείξεις του βαρομέτρου του και κρατάει αρχείο για αυτές τα πράγματα είναι φυσικά πολύ πιο εύκολα για μας. Πτώση των τιμών σημαίνει χειροτέρευση του καιρού.



ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΚΑΙΡΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ ΝΕΦΩΣΗΣ

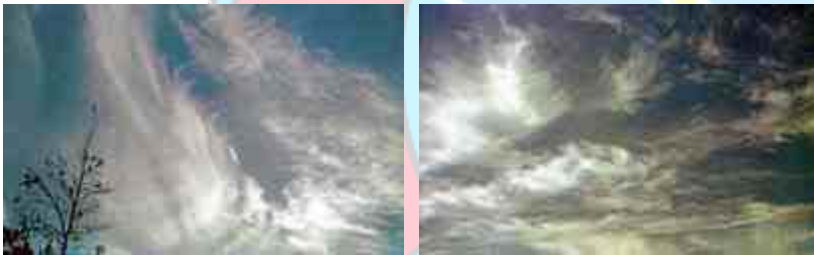
Ανάλογα με το ποσοστό της υγρασίας στην ατμόσφαιρα, τη θερμοκρασία και τους ανέμους που επικρατούν σχηματίζονται και διάφορα είδη νεφών. Δεν θα ασχοληθούμε με τον τρόπο σχηματισμού τους, αλλά με τις φωτογραφίες τους και μόνο σε σχέση με τον καιρό που θα περιμένουμε αντικρίζοντάς τα.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΝΕΦΩΝ

Το βράδυ το έδαφος χάνει θερμότητα με αποτέλεσμα οι υδρατμοί του αέρα κοντά στη γη να συμπυκνώνονται για να σχηματισθεί η δρόσος ή η πάχνη όταν η θερμοκρασία είναι πιο χαμηλή. Ο σχηματισμός της ομίχλης οφείλεται στη συμπύκνωση υδρατμών όχι πάνω στην επιφάνεια της γης αλλά πάνω στα μόρια της σκόνης που αιωρούνται στον αέρα. Τα νέφη σχηματίζονται όταν υγρός αέρας ωθείται προς τα πάνω και ψύχεται στο σημείο δρόσου. Μόρια νερού προσκολλώνται σε αιωρούμενα σωματίδια, όπου καθίστανται οι πυρήνες μικροσκοπικών σταγονιδίων. Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε ότι η ομίχλη είναι ένα σύννεφο το οποίο σχηματίζεται κοντά στη γη. Υπάρχουν τρεις θεμελιακές κατηγορίες νεφών ανάλογα με την όψη που παρουσιάζουν στον επίγειο παρατηρητή. Οι Θύσανοι (Cirrus), τα Στρώματα (Stratus), και οι Σωρείτες (Cumulus)

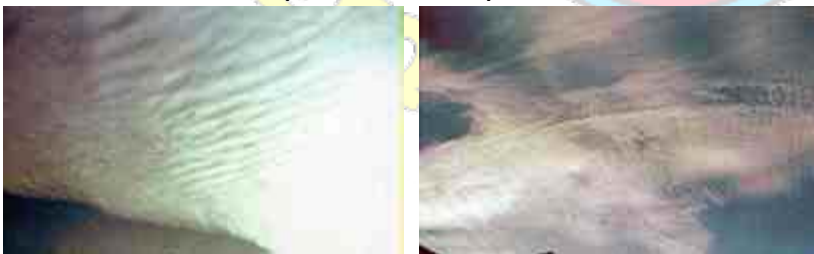
Η λέξη Μελανίας (Nimbus) προστίθεται συχνά για να δείξει ότι το σύννεφο καταπίπτει. Έτσι τα στρώματα από τα οποία πέφτει βροχή ή χιόνι ονομάζονται μελανοστρώματα, οι σκοτεινοί θεόρατοι σωρείτες που φέρνουν καταιγίδες, ονομάζονται σωρειτομελανίες. Ξεκινώντας από τις παραπάνω βασικές κατηγορίες, οι μετεωρολόγοι ταξινόμησαν τα σύννεφα σε 10 διαφορετικά είδη. Καθένας από τους τύπους αυτούς, με την εμφάνιση του, το ύψος του και τον τρόπο της κίνησής του, συνήθως προλέγει ένα ορισμένο είδος καιρού που θα επακολουθήσει στις αμέσως προσεχείς ημέρες.

ΘΥΣΑΝΟΙ (Cirrus) - 6.000 ΕΩΣ 12.000 ΜΕΤΡΑ



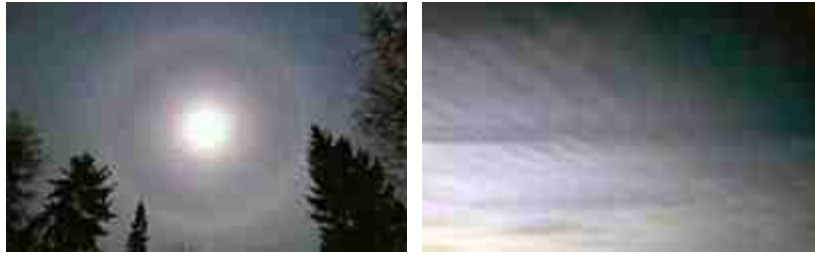
Οι λεπτές ίνες των νεφών αυτών αποτελούνται συνήθως από μικροσκοπικούς παγοκρυστάλλους, που καμιά φορά παρουσιάζουν ανταύγειες μεταξιού. Δεν προκαλούν καθ' αυτά βροχή, συχνά όμως μπορούν να δείξουν τη θέση μιας μακρινής θύελλας, στις παρυφές της οποίας πνέουν άνεμοι που δημιουργούν συνθήκες κάτω από τις οποίες σχηματίζονται οι θύσανοι.

ΘΥΣΑΝΟΣΩΡΕΙΤΕΣ (CirroCumulus) - 6.000 ΕΩΣ 12.000 ΜΕΤΡΑ



Το λεπτό βέλος από λευκούς θυσανοσωρείτες (τα νέφη που δίνουν στον ουρανό την κοκκώδη μορφή του κολιού) αποτελείται από μικρούς κόκκους ή ρυτιδώσεις, που καμιά φορά καθίστανται συνεχείς, καμιά φορά παραμένουν χωριστές, πάντα όμως παρουσιάζουν διάταξη λίγο-πολύ κανονική. Τα νέφη αυτά συνήθως προαναγγέλλουν την προσέγγιση ενός θερμού μετώπου.

ΘΥΣΑΝΟΣΤΡΩΜΑΤΑ (CirroStratus) - 6.000 ΕΩΣ 12.000 ΜΕΤΡΑ



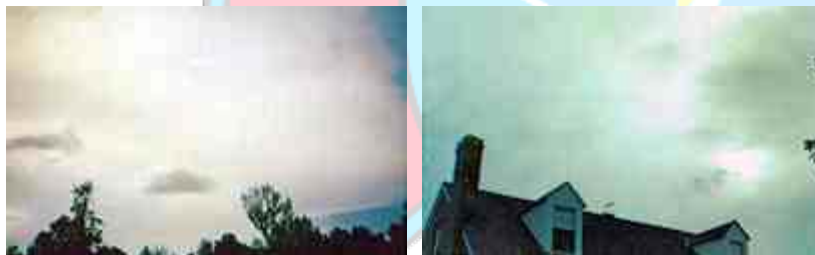
Το νέφος σχηματίζεται από μικροσκοπικούς παγοκρυστάλλους και αποτελεί ένα βέλο πάρα πολύ λεπτό για να καλύψει το περίγραμμα του ήλιου. Όταν το νέφος αυτό αρχίζει να πυκνώνει, βρέχει μέσα στο 24ωρο.

ΥΨΙΣΩΡΕΙΤΕΣ (AltoCumulus) - 2.500 ΕΩΣ 6.000 ΜΕΤΡΑ



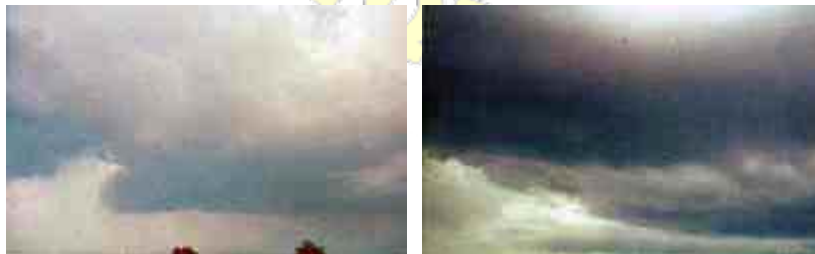
Αποτελούνται από σταγονίδια ύδατος, όχι από παγοκρυστάλλους. Τα στρώματα σχηματίζουν ένα κάλυμμα από άσπρες ή γκριζες τολύπ, στρογγυλούς όγκους και ρόλους. Τα σύννεφα αυτά καμιά φορά είναι σημεία βροχής, ιδιαίτερα αν μερικοί όγκοι τους βρίσκονται σε ύψος μεγαλύτερο από τους γειτονικούς. Δείχνουν επίσης και ενδεχόμενες καταιγίδες.

ΥΨΙΣΤΡΩΜΑΤΑ (AltoStratus) - 2.500 ΕΩΣ 6.000 ΜΕΤΡΑ



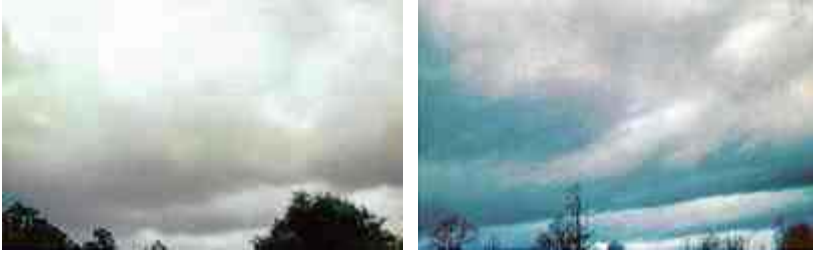
Αν και ο ουρανός πιθανότατα καλύπτεται ολότελα από τα νέφη αυτά, η ινώδης δομή τους, φαινομενικά σχεδόν ομοιόμορφη, είναι λεπτή ώστε να αφήνει τον ήλιο να διαφαίνεται αμυδρά, σαν μέσα από ένα ημιδιαφανές γυαλί. Όταν το πάχος των υψισωρείτων αυξάνει σημαντικά, αυτό μπορεί ενδεχομένως να προμηνύει συνεχή και παρατεταμένη βροχή ή και χιόνι.

ΜΕΛΑΝΟΣΤΡΩΜΑΤΑ (NimboStratus) - 2.500 ΕΩΣ 6.000 ΜΕΤΡΑ



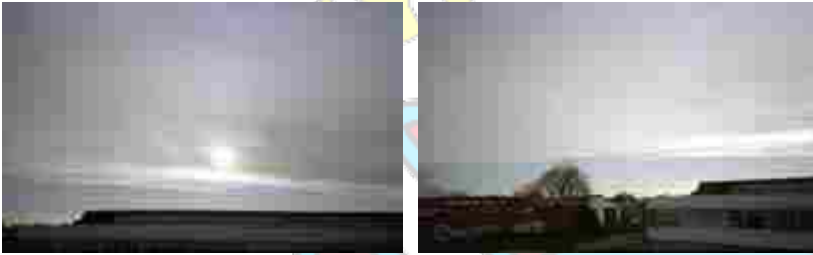
Αρκετά πυκνά ώστε να αποκρύπτουν τελείως το σχήμα του ήλιου, τα μελανοστρώματα αποβάλλουν συνεχή βροχή ή χιόνι, πράγμα που τους δίνει συγκεχυμένο περίγραμμα. Στον κύκλο της ζωής μιας θύελλας το σύννεφο αυτό προέρχεται από ένα υψίστρωμα το οποίο κατέβηκε χαμηλά προς τη γη.

ΣΤΡΩΜΑΤΟΣΩΡΕΙΤΕΣ (StratoCumulus) - ΥΨΟΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 2.500 ΜΕΤΡΑ



Οι στρωματοσωρείτες, που εμφανίζονται με μορφή συνεχούς καλύμματος από ακανόνιστες δίπλες και στρώματα διάσπαρτου από σκοτεινόχρωμες κηλίδες, σχηματίζονται κατά κανόνα πίσω από ένα ψυχρό μέτωπο που διατρέχει μια περιοχή. Οι στρωματοσωρείτες δεν προκαλούν κατακρημνίσεις, καμιά φορά όμως μπορεί να ραντίσουν τη γη με ελαφρό χιόνι.

ΣΤΡΩΜΑΤΑ (Stratus) - ΥΨΟΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 2.500 ΜΕΤΡΑ



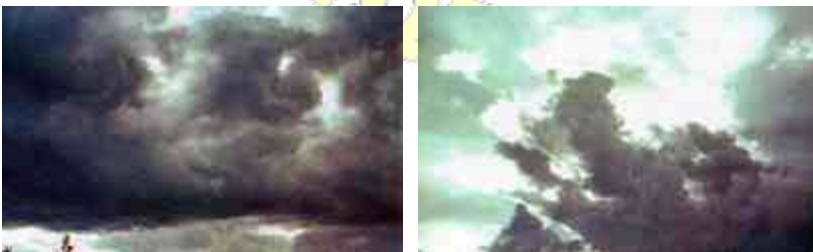
Είναι τα χαμηλότερα και πιο ομοιόμορφα σε εμφάνιση νέφη και γεννιούνται καμιά φορά από ομίχλη που σέρνεται πάνω στη θερμασμένη επιφάνεια της γης και ύστερα ανεβαίνει ψηλά. Το επίπεδο γκριζο αυτό νέφος, που η κάτω επιφάνεια του εμφανίζεται σαν ταβάνι, συχνά δίνει ψιχάλες ή ψιονόκοκκους (πολύ μικρά κομματάκια πάγου που πέφτουν σε μικρές ποσότητες).

ΣΩΡΕΙΤΕΣ (Cumulus) - 1.000 ΩΣ 10.000 ΜΕΤΡΑ



Πυκνά και με καθαρό περίγραμμα, τα νέφη αυτά ανυψώνονται κάθετα σε σχήμα τεράστιων πύργων. Οι κορυφές τους παρουσιάζουν λαμπρές κατάσπρες ανταύγειες στο φως του ήλιου, ενώ η βάση τους συχνά είναι σκοτεινή. Οι σωρείτες προκαλούν βροχή μόνο όταν η κάθετη ανάπτυξή τους είναι αρκετά μεγάλη, όποτε μεταμορφώνονται σε σωρειτομελανίες.

ΣΩΡΕΙΤΟΜΕΛΑΝΙΕΣ (CumulusNimbus) - 1.000 ΩΣ 10.000 ΜΕΤΡΑ



Τα νέφη αυτά, που κατά κανόνα σχηματίζονται πάνω από καλοκαιρινά τοπία ή τροπικές θάλασσες, σχεδόν πάντοτε φέρνουν θύελλες και ορμητικές βροχές και καμιά φορά επίσης ρίχνουν χαλάζι. Οι πιο ψηλοί σωρειτομελανίες φτάνουν ως τις ζώνες ψυχρού αέρα των μεγάλων υψών και τότε οι κορυφές τους παίρνουν τη μορφή αμονιού, με παρυφές από θυσάνους.

ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑΣ

Coriolis

Ονομάζεται η φαινομενική δύναμη που ασκείται σε ένα σώμα (αέρας - νερό) που κινείται επάνω σε μία περιστρεφόμενη επιφάνεια (Γη). Η δύναμη αυτή ενεργεί στην κίνηση του ανέμου και των ρευμάτων του ωκεανού και εκτρέπει την πορεία τους προς τα δεξιά στο Βόρειο Ημισφαίριο και προς τα αριστερά στο Νότιο Ημισφαίριο.

Η παραμόρφωση της κίνησης του αέρα σχετίζεται άμεσα τόσο με το γεωγραφικό πλάτος όσο και την ταχύτητα με την οποία ο αέρας κινείται. Ως εκ τούτου, άνεμοι που έχουν μικρή ταχύτητα, εκτρέπονται λιγότερο, ενώ ισχυρότεροι άνεμοι εκτρέπονται περισσότερο.

Αέριες Μάζες

Αέρια μάζα ονομάζεται ένας όγκος αέρα που καταλαμβάνει εκατοντάδες έως και χιλιάδες τετραγωνικά χιλιόμετρα και ορίζεται από τη θερμοκρασία και την υγρασία του. Υπάρχουν 4 τύποι αέριων μαζών: Η ηπειρωτική πολική (continental polar) που είναι κρύα και ξηρή και δημιουργείται στην ξηρά, η θαλάσσια πολική (maritime polar) είναι κρύα και ξηρή και δημιουργείται στη θάλασσα, η ηπειρωτική τροπική (continental tropical), ζεστή και ξηρή, δημιουργείται στην ξηρά και τέλος η θαλάσσια τροπική (maritime tropical) που είναι ζεστή και υγρή και δημιουργείται στη θάλασσα.

Η έλευση των αέριων μαζών επηρεάζει την ατμόσφαιρα των διάφορων περιοχών. Τα μέτωπα (θερμά - ψυχρά) που προκαλούν κακοκαιρίες είναι συγκλίσεις και διαχωρισμός αερίων μαζών με διαφορετικές πυκνότητες.

Αεροχείμαρρος (Jet Stream)

Αεροχείμαρρος καλείται ένα ταχέως κινούμενο μακρόστενο σωληνωτό ρεύμα πολύ ισχυρών δυτικών ανέμων σε μεγάλα υψόμετρα. Δημιουργούνται από συνδυασμό της ατμοσφαιρικής θέρμανσης (από την ηλιακή ακτινοβολία και σε ορισμένους άλλους πλανήτες και από την εσωτερική θερμότητα) και της περιστροφής του πλανήτη γύρω από τον άξονά του. Οι ισχυρότεροι αεροχείμαρροι είναι οι πολικοί και παρουσιάζονται σε ύψος από 7.000 - 12.000 μέτρα. Υψηλότεροι και κάπως ασθενέστεροι αεροχείμαρροι είναι οι υποτροπικοί, με σύνηθες ύψος 10.000 - 16.000 μέτρα από την επιφάνεια της θάλασσας.

Αναστροφή Θερμοκρασιακή

Θερμοκρασιακή αναστροφή λέγεται το φαινόμενο κατά το οποίο η θερμοκρασία του αέρα αυξάνεται τοπικά με το ύψος, αντί να μειώνεται όπως κανονικά συμβαίνει. Στην περίπτωση που έχουμε κοντά στο έδαφος ψυχρότερο αέρα από ότι σε ψηλότερα στρώματα, οδηγούμαστε σε μια σταθεροποιημένη κατάσταση, και δεν έχουμε κίνηση των αέριων μαζών. Αυτό είναι μια απόκλιση από την κανονική κατάσταση και καλείται θερμοκρασιακή ή θερμική αναστροφή. Πάνω από το στρώμα της αναστροφής, ο αέρας ψύχεται κανονικά αυξανόμενου του υψόμετρου.

Άνεμος

Άνεμος ονομάζεται κάθε οριζόντια μετακίνηση μάζας ατμοσφαιρικού αέρα. Ο άνεμος είναι αποτέλεσμα των διαφορετικών πιέσεων που επικρατούν από τόπο σε τόπο. Οι δυνάμεις που καθορίζουν την κίνηση μιας αέριας μάζας είναι η δύναμη βαροβαθμίδας η Coriolis δύναμη η δύναμη τριβής και η φυγόκεντρη δύναμη.

Ατμόσφαιρα

Ατμόσφαιρα καλείται το αεριώδες περίβλημα που περιβάλλει τη Γη, το οποίο συγκρατείται λόγω της βαρύτητάς της και φθάνει πρακτικά σε ύψος 3.500 χιλιόμετρα. Ο ατμοσφαιρικός αέρας αποτελεί μίγμα πολλών αερίων, με το μεγαλύτερο ποσοστό σε όγκο να κατέχει το άζωτο (78%) και το οξυγόνο (21%).

Ανάλογα με τη μεταβολή της θερμοκρασίας διακρίνονται τα ακόλουθα πέντε στρώματα:
Τροπόσφαιρα, από ύψος 0 μέχρι 9-18 χλμ.

Στρατόσφαιρα, από την τροπόπαυση μέχρι 50 χλμ.

Μεσόσφαιρα, από την στρατόπαυση μέχρι τα 80 χλμ.

Θερμόσφαιρα ή Ιονόσφαιρα, από την μεσόπαυση μέχρι 800 χλμ.

Εξώσφαιρα, από θερμόπαυση μέχρι 3.500 χλμ.

Ατμοσφαιρική Πίεση (Barometer Pressure)

Ατμοσφαιρική πίεση ονομάζεται η πίεση που ασκείται από τη μάζα του αέρα πάνω από δεδομένο σημείο, η οποία εκφράζεται σε hectopascals (hPa), ίντσες υδραργύρου (inHg) ή millibars (mb).

Απόγεια Αύρα (Land Breeze)

Απόγεια αύρα ονομάζεται ο άνεμος σε παραθαλάσσιες περιοχές που πνέει τη νύχτα από τη στεριά προς τη θάλασσα ως αποτέλεσμα της νυχτερινής ψύξης της επιφάνειας της στεριάς.

Βάση Νεφών (Cloud base)

Βάση νεφών ονομάζεται το επίπεδο του χαμηλότερου σημείου μιας ζώνης νεφών.

Βροχή

Η βροχή είναι υγρή κατακρήμνιση που ξεκινά από τη συμπύκνωση υδρατμών πάνω σε πυρήνες αλάτων στην ατμόσφαιρα, που όταν με τη συσσωμάτωσή τους αποκτήσουν επαρκές βάρος, πέφτουν στο έδαφος με τη γνώριμη μορφή των υδροστασιών.

Ανάλογα με τον τρόπο σχηματισμού των βροχοπτώσεων οι βροχές διακρίνονται σε Βροχές κατακόρυφης μεταφοράς, βροχές του Ανάγλυφου ή ορογραφικές βροχές, και μετωπικές βροχές.

Δείκτης Δυσφορίας (Heat index)

Ο δείκτης δυσφορίας δείχνει πόσο ζέστη αισθανόμαστε πραγματικά με το συνδυασμό της τρέχουσας θερμοκρασίας και της σχετικής υγρασίας. Εκφράζει δηλαδή το βαθμό δυσφορίας του ανθρώπου λόγω των επιδράσεων των θερμοϋγρομετρικών συνθηκών.

Δείκτης Ψυχρότητας (Wind chill)

Ο δείκτης ψυχρότητας αποτελεί ένα μέτρο της αισθητής από τον ανθρώπινο οργανισμό θερμοκρασίας, υπό την επίδραση χαμηλών θερμοκρασιών σε συνδυασμό με την επίδραση του ανέμου. Υπολογίζεται για θερμοκρασία μικρότερη από 7°C και ταχύτητα ανέμου μεγαλύτερη από 1.3 m/s (6.5 Km/h).

Θαλάσσια Αύρα (Sea breeze)

Θαλάσσια αύρα ονομάζεται ο άνεμος σε παραθαλάσσιες περιοχές που πνέει τη μέρα από τη θάλασσα προς τη στεριά ως αποτέλεσμα της ημερήσιας θέρμανσης της επιφάνειας της στεριάς.

Θερμό Μέτωπο (Warm Front)

Θερμό μέτωπο είναι η γραμμή που ορίζει την επέλαση αέριας μάζας με διαφορετικά χαρακτηριστικά υγρασίας (υψηλότερο σημείο δρόσου) και θερμοκρασίας (υψηλότερη) από τις αέριες μάζες που βρίσκονταν προηγουμένως σε μία περιοχή.

Η θερμή αέρια μάζα ακολουθεί την ψυχρή, κινούμενη με μεγαλύτερη ταχύτητα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα η θερμή αέρια μάζα, να αναρριχηθεί ολισθαίνοντας πάνω από αυτήν. Συνέπεια αυτής της ανολίσθησης είναι η αδιαβατική εκτόνωση της θερμής αέριας μάζας και ο σχηματισμός εκτεταμένου νεφικού συστήματος.

Θύσανοι Ci (Cirrus)

Θύσανοι ονομάζονται τα ανώτερα λευκά νέφη που φαίνονται σα μεταξωτά. Μοιάζουν σαν οριζόντια λευκά φτερά ή σα δέσμη από λεπτά και λευκά νήματα.

Οι Θύσανοι σχηματίζονται σε ύψος 8.000 - 12.000 μέτρα με μικρή σχετικά οριζόντια έκταση και αποτελούνται από παγοκρυστάλλους

Θυσανοστρώματα Cs (Cirrostratus)

Θυσανοστρώματα ονομάζονται τα νέφη που έχουν τη μορφή λευκού πέπλου και καλύπτουν ολόκληρο σχεδόν τον ουρανό. Το πάχος τους δεν είναι μεγάλο και αποτελούνται από παγοκρυστάλλους.

Κύριο χαρακτηριστικό τους είναι η δημιουργία φωτοστέφανου όταν πίσω τους υπάρχει ο Ήλιος ή η Σελήνη.

Θυσανοσωρείτες Cc (Cirrocumulus)

Οι θυσανοσωρείτες είναι λεπτά και λευκά νέφη που δεν δημιουργούν σκιές. Έχουν γενικά σχήμα σφαιρικό και μοιάζουν πολύ με μικρά κύματα σε σειρές. Όταν είναι πολλά μαζί και κοντά μεταξύ τους μοιάζουν και σαν κοπάδι από πρόβατα, συχνά σχηματίζουν και σειρές από ρυτίδες. Είναι λευκά και αποτελούνται από παγοκρυστάλλους και νεφοσταγόνες.

Μελανοστρώματα Ns (Nimbostratus)

Τα μελανοστρώματα συνίστανται από πυκνό και παχύ στρώμα σκοτεινών νεφών χωρίς χαρακτηριστικό σχήμα, από τα οποία διαφαίνονται οι σκοτεινές γραμμές βροχής που φτάνουν συχνά μέχρι το έδαφος.

Επίσης, σε χαμηλές θερμοκρασίες προκαλούν αρκετές χιονοπτώσεις και επικάθονται στις πλαγιές των βουνών σαν ομίχλη.

Νέφη (Clouds)

Νέφος ονομάζεται το ορατό σύνολο των μικροσκοπικών σταγονιδίων νερού ή σωματιδίων πάγου, που αιωρείται στην ατμόσφαιρα.

Παράμετροι οι οποίοι καθορίζουν τον σχηματισμό και την εξέλιξη των νεφών είναι η περιεκτικότητα της αέριας μάζας σε υδρατμούς, η θερμοκρασία της αέριας μάζας και η διαφορά της από τη θερμοκρασία περιβάλλοντος, η παρουσία μετώπων και η επίδραση του ανάγλυφου μιας περιοχής.

Η ονομασία προκύπτει από τη μορφή τους, στρώματα (stratus), σωρείτες (cumulus) και από το ύψος της βάσης τους, ανώτερα (cirrus), μέσα (alto), κατώτερα και σύννεφα κατακόρυφης ανάπτυξης (cumulonimbus).

Ανώτερα νέφη (6000m - 12000 m)

Θύσανοι (cirrus)

Θυσανοστρώματα (cirrostratus)

Θυσανοσωρείτες (cirrocumulus)

Μέσα νέφη (2000m - 6000 m)

Υψιστρώματα (altostratus)

Υψισωρείτες (altocumulus)

Χαμηλά νέφη (< 2000 m)

Στρώματα (stratus)

Στρωματοσωρείτες (stratocumulus)

Μελανοστρώματα (nimbostratus)

Νέφη κατακόρυφης ανάπτυξης (600m - 12000m)

Σωρειτομελανίες (cumulonimbus)

Ειδικά Νέφη

Φακοειδή (Lenticularis)

Φωτεινό νέφος (noctilucent cloud)

Ομίχλη (Fog)

Η ομίχλη είναι προϊόν της συμπύκνωσης υδρατμών στα χαμηλότερα στρώματα της ατμόσφαιρας με αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός τεράστιου αριθμού υδροσταγονιδίων. Τα σταγονίδια αυτά διαχέουν το φως προς όλες τις διευθύνσεις, περιορίζοντας έτσι την ορατότητα. Με άλλα λόγια, η ομίχλη είναι ένα σύννεφο η βάση του οποίου ακουμπά στην επιφάνεια της γης.

Παγοκρύσταλλοι (Ice Crystals)

Είναι κρύσταλλοι πάγου που δημιουργούνται στα νέφη όταν οι σταγόνες του νερού που τα αποτελούν παγώσουν, λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας που επικρατεί στην ατμόσφαιρα. Όταν οι παγοκρύσταλλοι είναι αρκετά μεγάλοι, λόγω του βάρους τους, αρχίζουν να πέφτουν προς την επιφάνεια της γης. Καθώς πέφτουν, συγκρούονται μεταξύ τους. Ανάλογα με τη θερμοκρασία του ατμοσφαιρικού αέρα, φτάνουν στην επιφάνεια του εδάφους με τη μορφή της βροχής, του χιονιού ή του χαλαζιού.

Σχετική υγρασία (Relative humidity)

Σχετική υγρασία είναι ο λόγος της ποσότητας ή του βάρους των υδρατμών, που περιέχει ο αέρας, προς εκείνη την ποσότητα ή το βάρος των υδρατμών τους οποίους μπορεί να συμπεριλάβει (υπό την αυτή θερμοκρασία και πίεση) μέχρις ότου αυτός κορεσθεί.

Σημείο Δρόσου (Dew Point)

Ονομάζεται η θερμοκρασία στην οποία όταν ψυχθεί ο αέρας ισοβαρικά (με σταθερή πίεση) γίνεται κορεσμένος με τους υδρατμούς που ήδη περιέχει. Η θερμοκρασία του αέρα και το σημείο δρόσου όταν συσχετίζονται μας δίνουν ποιοτικά την κατάσταση του αέρα ως προς τον κορεσμό του. Για παράδειγμα αν η θερμοκρασία σε ένα σημείο είναι 15ο C και το σημείο δρόσου είναι 6ο C, σημαίνει ότι ο αέρας απέχει πολύ από το να κορεσθεί, όταν όμως η θερμοκρασία είναι 8ο C και το σημείο δρόσου 7ο C τότε ο αέρας είναι πολύ κοντά στον κορεσμό και άρα υπάρχει πιθανότητα δημιουργίας ομίχλης. Η διαφορά θερμοκρασίας εδάφους και σημείου δρόσου είναι σημαντική στην πρόγνωση της βάσης νεφών.

Στρώματα St (Stratus)

Τα στρώματα αποτελούνται από ομοιόμορφο στρώμα νέφους, που μοιάζει πολύ με την ομίχλη, αλλά δε φθάνει μέχρι το έδαφος. Το ύψος τους είναι συνήθως χαμηλότερο των 1.000 μέτρων και πολλές φορές καλύπτουν και χαμηλούς λόφους. Από τα νέφη αυτά πέφτουν μόνο ψιχάλες βροχής. Επίσης σε αυτά τα νέφη δεν παρατηρούνται ανοδικές κινήσεις ή αν υπάρξουν είναι ελάχιστες

Στρωματοσωρείτες Sc (Stratocumulus)

Αποτελούνται από εκτεταμένο στρώμα νεφών, το οποίο καλύπτει τον ουρανό και συνίστανται από μεγάλες σφαιρικές μάζες νεφών σκοτεινού χρώματος, διασπαρμένες σε ακανόνιστες ομάδες. Σχηματίζονται κατά κανόνα πίσω από ένα ψυχρό μέτωπο που διατρέχει την περιοχή. Αυτά τα νέφη δεν παράγουν βροχή, αλλά καμιά φορά μετατρέπονται σε μελανοστρώματα που είναι πλέον σύννεφα βροχής.

Σωρειτομελανίες Ac (Cumulonimbus)

Είναι νέφη συνήθως ογκώδη και πυκνά. Η βάση τους σχεδόν ακουμπά στο έδαφος. Έχουν πολύ μεγάλη κατακόρυφη ανάπτυξη και ίσως τη μεγαλύτερη όλων των ειδών των νεφών. Μοιάζουν περισσότερο με βουνά ή τεράστιους πύργους. Ένα τμήμα της κορφής τους παρουσιάζει οριζόντια ινώδη μορφή που μοιάζει με αμόνι.

Η μεγάλη κατακόρυφη ανάπτυξή τους οφείλεται στα βίαια ανοδικά ρεύματα του αέρα, που ανυψώνουν τις κορυφές τους ακόμα και ως τα 15.000 μέτρα, εκτεινόμενα έτσι και μέσα στην τροπόπαυση, ενώ η βάση τους είναι πολύ χαμηλότερα.

Τρέχων Άνεμος (Windrun)

Τρέχων άνεμος ονομάζεται η ποσότητα του ανέμου που έχει περάσει ένα συγκεκριμένο σημείο σε ένα χρονικό διάστημα. Ένας άνεμος που φυσά με τρία χιλιόμετρα ανά ώρα για μια ολόκληρη ώρα, θα έδινε σαν αποτέλεσμα τρία χιλιόμετρα.

Υετός

Υετός γενικά ονομάζεται κάθε πτώση ή εναπόθεση στο έδαφος προϊόντων του ύδατος σε υγρή, στερεά, ή επιμερισμένη μορφή

Ο υετός προέρχεται από συμπύκνωση των υδρατμών της ατμόσφαιρας και η μορφή που θα έχει όταν φτάνει στο έδαφος, εξαρτάται από τη θερμοκρασία, την υγρασία και την ύπαρξη ή όχι κατακόρυφων ρευμάτων του αέρα. Κυριότερες μορφές, αλλά όχι οι μόνες, του υετού είναι η βροχή, το χαλάζι, και το χιόνι.

Υψιστρώματα As (Altostratus)

Τα υψιστρώματα παρουσιάζονται σαν ένα γκριζο στρώμα με μεγάλη έκταση και σημαντική πυκνότητα.

Ο Ήλιος κι η Σελήνη φαίνονται διαμέσου των υψιστρωμάτων σα φωτεινές κηλίδες, όπως φαίνεται μία φωτεινή πηγή όπισθεν ενός θολού τζαμιού.

Είναι γενικά υετοφόρα νέφη και δίνουν συνεχή βροχόπτωση ή χιόνι.

Υψισωρείτες Ac (Alto cumulus)

Πρόκειται για νέφη με σφαιρικό σχήμα. Το χρώμα τους είναι υπόλευκο, γκριζο. Παρουσιάζονται είτε κατά σειρές είτε κατά ομάδες.

Οι υψισωρείτες εμφανίζουν πολλές σχηματικές μορφές, από τις οποίες οι σπουδαιότερες είναι οι φακοειδείς, οι σωρειτόμορφοι και οι πυργοειδείς υψισωρείτες

Υψηλό Βαρομετρικό (High Pressure System)

Με τον όρο Βαρομετρικό υψηλό ή αντικυκλώνας αναφερόμαστε στην περιοχή όπου επικρατούν υψηλότερες τιμές ατμοσφαιρικής πίεσης από τις γειτονικές περιοχές. Στο πεδίο αυτό ο άνεμος στο βόρειο ημισφαίριο κινείται σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού, σταδιακά από το κέντρο προς την περιφέρεια του χαμηλού.

Στο νότιο ημισφαίριο, η διεύθυνση των ανέμων είναι αντίθετη, αλλά πάντα προς την περιφέρεια του υψηλού.

Φαινόμενη Θερμοκρασία (Apparent Temperature)

Η φαινόμενη θερμοκρασία είναι ο γενικός όρος για την αντιληπτή εξωτερική θερμοκρασία, η οποία προκαλείται από τις συνδυασμένες επιπτώσεις της θερμοκρασίας του αέρα, σχετικής υγρασίας και της ταχύτητας του ανέμου.

Φακοειδή (Lenticularis)

Είναι νέφη ορογραφικά, δηλαδή σχηματίζονται δίπλα σε βουνά και εξαιτίας των βουνών κι έχουν τη μορφή φακού όπως λέει και το όνομά τους, δεν έχουν δηλαδή μεγάλη κατακόρυφη ανάπτυξη. Σχηματίζονται όταν μια αέρια μάζα εξαναγκαστεί να ανέβει ένα βουνό, συναντήσει εκεί περιοχές με μικρή θερμοκρασία, οπότε υγροποιούνται οι υδρατμοί που υπάρχουν μέσα στην αέρια μάζα και σχηματίζεται νέφος.

Φωτεινό Νέφος (Noctilucent Cloud)

Το φωτεινό νέφος είναι σπάνιος τύπος νέφους που δημιουργείται από παγοκρυστάλλους και μετεωρική σκόνη σε εξαιρετικά μεγάλο ύψος και θεωρείται το υψηλότερο νέφος που παρατηρείται στην ατμόσφαιρα της γης.

Τα νέφη αυτά σχηματίζονται σε υψόμετρο 76 έως 85 χιλιόμετρα, στα ανώτερα όρια της Μεσόσφαιρας. Λόγω του τεράστιου ύψους, φωτίζονται για αρκετή ώρα μετά τη δύση του Ηλίου και η απόχρωσή τους είναι αργυρόλευκη ή κυανόλευκη και είναι ορατά μόνο σε περιοχές μεγάλου γεωγραφικού πλάτους (πολικές και υποπολικές) και ιδιαίτερα κατά τις θερινές νύχτες.

Χαλάζι (Hail)

Το χαλάζι είναι μία μορφή υετού, που αποτελείται από κομμάτια πάγου, μορφής σφαιριδίων ή άλλων σχημάτων, που ονομάζονται χαλαζόκοκκοι και πέφτουν κατά τη διάρκεια καταιγίδων από μεγάλα καταιγιδοφόρα σύννεφα (σωρειτομελανίες).

Σχηματίζεται όταν υπερψυγμένα σταγονίδια υπόκεινται σε παγοποίηση κατά την επαφή τους με συμπυκνωμένους πυρήνες. Διαδοχικές ανυψώσεις και πτώσεις, απόρροια ανοδικών ρευμάτων, αυξάνουν το βάρος του χαλαζόκοκκου ως το σημείο που δεν μπορεί πλέον να συγκρατηθεί από το ανοδικό ρεύμα.

Χαμηλό Βαρομετρικό (Low Pressure System)

Με τον όρο Βαρομετρικό χαμηλό ή Κυκλώνας ή ύφεση αναφερόμαστε στην περιοχή όπου επικρατούν χαμηλότερες τιμές ατμοσφαιρικής πίεσης από τις γειτονικές περιοχές. Στο πεδίο αυτό ο άνεμος στο βόρειο ημισφαίριο κινείται αντίθετα με τους δείκτες του ρολογιού, σταδιακά προς το κέντρο του χαμηλού, Στο νότιο ημισφαίριο, η διεύθυνση των ανέμων είναι αντίθετη, αλλά πάντα προς το κέντρο του χαμηλού.

Χιόνι (Snow)

Το χιόνι είναι η στερεή μορφή του υετού που σχηματίζεται από υδρατμούς που ψύχονται με βραδύ ρυθμό γύρω από κάποιο σωματίδιο σκόνης κάτω από το σημείο παγοποίησης και συμπυκνώνονται περνώντας κατ' ευθείαν στη στερεή φάση, χωρίς να περάσουν απ' την υγρή φάση σχηματίζοντας κρυστάλλους. Η μορφή των κρυστάλλων εξαρτάται απ' τη θερμοκρασία που επικρατεί μέσα στο σύννεφο και τη σχετική του υγρασία.

Ψυχρό Μέτωπο (Cold Front)

Ψυχρό μέτωπο είναι η γραμμή που ορίζει την επέλαση αέριας μάζας με διαφορετικά χαρακτηριστικά υγρασίας (χαμηλότερο σημείο δρόσου) και θερμοκρασίας (χαμηλότερη) από τις αέριες μάζες που βρίσκονταν προηγουμένως σε μία περιοχή.

Ο ψυχρότερος αέρας, όντας πυκνότερος, συγκεντρώνεται χαμηλότερα από το θερμότερο και αραιότερο αέρα, τον οποίο ωθεί σε άνοδο με αποτέλεσμα τη δημιουργία σωρειτόμορφων νεφών. Το πέρασμα ενός ψυχρού μετώπου συνήθως συνοδεύεται από αλλαγή στη διεύθυνση και την ταχύτητα των ανέμων και μπορεί να επιφέρει βροχή ή καταιγίδα.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ

Βελτίωση του καιρού θα έχουμε

Αν κατά τη δύση του ηλίου ο ουρανός έχει ρόδινο χρώμα

Αν ο ήλιος ανατέλλει και δεν έχει σύννεφα στην ανατολή.

Οι γλάροι το πρωί ανοίγονται στο πέλαγος

Οι μέλισσες βγαίνουν το πρωί από τις κυψέλες τους και απομακρύνονται πολύ από αυτές

Τα σύννεφα που είναι χαμηλά αρχίζουν να ανυψώνονται.

Τα βατράχια κάνουν νυχτερινή συναυλία

Αν η αράχνη υφαίνει μακριές κλωστές στον ιστό της

Ένας φωτεινός κύκλος συνοδεύει τον ήλιο ή το φεγγάρι

Τα αστέρια δεν είναι ιδιαίτερα λαμπερά τη νύχτα

Ο ήλιος είναι ιδιαίτερα λαμπερός από την ανατολή του

Κατά τη δύση του ηλίου τα πορφυρά χρώματα υπερισχύουν στον ορίζοντα

Βροχή θα έχουμε

Αν κατά τη δύση του ηλίου ο ουρανός έχει ωχροκίτρινο χρώμα.

Αν ο ουρανός το πρωί είναι κόκκινος.

Αν ο ήλιος είναι χλωμός.

Αν ο ήλιος ή το φεγγάρι φαίνονται στον ορίζοντα μεγαλύτερα.

Αν τα σύννεφα αρχίζουν και μαζεύονται στις βουνοκορφές και μετά κατεβαίνουν στους πρόποδες.

Αν τα σύννεφα συμπλέκονται και αρχίζουν και κατεβαίνουν προς τη γη, η βροχή θα έρθει σύντομα

Αν τα σύννεφα μοιάζουν να κυνηγούν το ένα τ' άλλο.

Αν τα αστέρια λάμπουν πολύ, θα έχουμε βροχή.

Αν αστράφτει από το νότο.

Καταιγίδα θα έχουμε

Αν τα σύννεφα τρέχουν με αντίθετη κατεύθυνση από αυτήν του αέρα.

Αν αστράφτει και βροντάει ταυτόχρονα.

Αν βροντάει τη νύχτα υπάρχει πιθανότητα καταιγίδας.

Αν βροντάει το πρωί θα φυσήσει από εκεί που ακούγονται οι βροντές.

Αν σηκώνεται αέρας πριν τη βροχή, γρήγορα θα καλοσυνέψει.

Αν σηκώνεται αέρας μετά τη βροχή, θα φυσήσει περισσότερο.

Έντονους ανέμους θα έχουμε

Αν κατά τη δύση του ηλίου ο ουρανός έχει κίτρινο χρώμα.

Αν ο ήλιος ανατέλλει και έχει σύννεφα στην ανατολή.

Αν αστράφτει από το βορρά, θα έχουμε έντονους βοριάδες.

Κρίνετε όλες τις παραπάνω εμπειρικές προσεγγίσεις με κριτικό μάτι.

Οι περισσότερες, όμως, θα δείτε πως έχουν λογική βάση, το λιγότερο.



ΕΡΕΥΝΑ - ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ

Η έρευνα και ο εντοπισμός κάποιου αγνοουμένου ατόμου, αποτελούν πρωταρχικά στάδια μίας αποστολής διάσωσης. Υπάρχουν πολλοί τύποι έρευνας. Στο παρόν έντυπο θα εξετάσουμε κάθε τύπο έρευνας ως προς τις αρχικές ενέργειες, τη στρατηγική, την τακτική, καθώς και τα μέσα που απαιτούνται.

Απαραίτητες γνώσεις ενός διασώστη πρέπει να αποτελούν η έκταση και οι ιδιαιτερότητες κάθε έρευνας.

Οι τρεις πρωταρχικές περιβαλλοντικές έρευνες. Σε φυσικές περιοχές, (όπως δάση, έρημοι και βουνά), σε υδάτινους χώρους, (πάνω και κάτω από την επιφάνεια του νερού), σε οικοδομικές καταρρεύσεις ή φωτιές.

Ο τρόπος με τον οποίο, το περιβάλλον επηρεάζει την έρευνα και τον εντοπισμό κατά την διάσωση.

Η πρωταρχική αρχική ενέργεια σε μία κατάσταση διάσωσης.

Οι αρχικές ενέργειες σε ειδική περιβαλλοντική έρευνα.

Η βασική στρατηγική και τακτική για μία επιτυχημένη έρευνα.

Η χρήση των πιο αποτελεσματικών μέσων έρευνας για κάθε περιβαλλοντική έρευνα.

Οι τεχνικές ανεύρεσης κάποιου αγνοουμένου ατόμου, εξαρτώνται από το περιβάλλον. Σε μερικές περιπτώσεις, η εύρεση κάποιου αγνοούμενου, του οποίου η τοποθεσία δεν είναι γνωστή μπορεί να είναι τόσο απλή όσο το να κοιτάξεις στην πλευρά ενός γκρεμού με μια διόπτρα. Και μόνο με αυτήν την ενέργεια μπορεί να εντοπιστεί το αγνοούμενο άτομο. Οπωσδήποτε όμως, το να πλησιάσετε τον αγνοούμενο, να κάνετε μία ιατρική εκτίμηση και να τον μεταφέρετε μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο και χρονοβόρο.

Σε μια διαφορετική περίπτωση, όπου ένα ή περισσότερα άτομα έχουν παγιδευτεί από την κατάρρευση ενός κτιρίου μετά από σεισμό, μπορεί να μην παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, στον εντοπισμό των ατόμων αυτών, αλλά η προσέγγιση των θυμάτων να είναι εξαιρετικά δύσκολη και επικίνδυνη εξαιτίας των συντριμμιών.

Άλλη περίπτωση έρευνας μπορεί να είναι η ανεύρεση κάποιου αγνοουμένου, ο οποίος έχει καθυστερήσει από μία πεζοπορία σε μία μεγάλη απομονωμένη περιοχή για αρκετές ημέρες. Το να βρείτε αυτό το άτομο μπορεί να είναι εξαιρετικά περίπλοκο. Τέτοια έρευνα καταναλώνει πολλή ώρα και απασχολεί πολλά μέσα. Πάντως από τη στιγμή που θα εντοπίσετε το χαμένο πεζοπόρο, κατά πιθανότητα θα τον έχετε πλησιάσει. Εάν η εκτίμησή σας δείχνει ότι δεν είναι άρρωστος ή πληγωμένος, η σταθερότητα και η μεταφορά του μπορούν να είναι απλές.

Υπάρχουν τρία είδη περιβάλλοντος όπου η έρευνα είναι αναγκαία:

Οι φυσικές περιοχές, όπως δάση, έρημοι και βουνά.

Το νερό και ειδικά υποβρυχίως.

Οι οικοδομικές φωτιές και οι οικοδομικές καταρρεύσεις.

Η επιτυχία της έρευνας σε κάθε είδος περιβάλλοντος εξαρτάται από το χρονικό διάστημα, που έχει παρέλθει από την στιγμή της εξαφάνισης.

Τις πληροφορίες για τις ιδιαίτερες συνθήκες, κάτω από τις οποίες χάθηκε το άτομο.

Από τα μέσα, που χρησιμοποιούνται για την εύρεση του χαμένου ατόμου.

Τη στρατηγική και τις τακτικές που χρησιμοποιούνται.

Πρωταρχική ενέργεια

Ασχέτως από τις περιστάσεις που δημιουργούνται όταν έχει εξαφανιστεί ένα άτομο, κάθε πρόβλημα στην έρευνα πρέπει να αντιμετωπιστεί ως επείγον. Σε κάθε κατάσταση, οι ενέργειες που γίνονται κατά τη διάρκεια των πρώτων έξι ωρών από τη στιγμή, που το άτομο δηλώνεται εξαφανισμένο είναι κρίσιμες στο αν θα βρεθεί το άτομο ζωντανό και σε καλή κατάσταση υγείας.

Η πρώτη κρίσιμη φάση της έρευνας ξεκινάει όταν έρχεται η αρχική αναφορά. Σε αυτό το σημείο, η ομάδα έρευνας πρέπει να συγκεντρώσει όσες περισσότερες πληροφορίες είναι δυνατόν. Μπορεί μερικές από αυτές τις πληροφορίες να αποδειχθούν όχι σημαντικές ή να μην είναι όλες χρήσιμες στην κάθε περίπτωση. Καλό όμως είναι, να συλλέγουμε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες γύρω από το χαμένο άτομο και τις περιστάσεις. Είναι ευκολότερο να παραβλέψετε μη χρήσιμες πληροφορίες που ήδη τις έχετε, από το να γυρίσετε αργότερα και να προσπαθήσετε να αποκτήσετε χρήσιμες πληροφορίες.

Σε κάθε έρευνα πρέπει να αποκτήσετε πληροφορίες για κάθε άτομο, που είναι εμπλεκόμενο. Η ακόλουθη λίστα δίνει πληροφορίες για το σχέδιο έρευνας.

Πληροφορίες για κάποιο άτομο

Αυτό περιλαμβάνει σημαντικές ενδείξεις γύρω από το τι μπορεί να κάνει κάποιο άτομο, που και πόσο μακριά μπορεί να πάει, το πόσο εύκολα μπορεί το άτομο να εντοπιστεί, το πόσο καλά μπορεί να επιβιώσει.

Δραστηριότητα

Πρέπει να καθορίσετε τη δραστηριότητα που έκανε το άτομο (πεζοπορία, αναρρίχηση, κατάδυση ή άλλη ενασχόληση) και να λάβετε υπόψη σας τα ακόλουθα:

Την ηλικία.

Τη διανοητική και φυσική κατάσταση του ατόμου. Το ιατρικό ιστορικό του.

Την εμπειρία στη δραστηριότητα την οποία έχει ασχοληθεί το άτομο.

Εξοπλισμός και υλικά, που βρίσκονται στην κατοχή του ατόμου.

Προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου.

Πληροφορία Εντοπισμού

Απαραίτητη προϋπόθεση για να ξεκινήσει μια έρευνα, είναι η δημιουργία μελέτης για χρήση από τα μέσα έρευνας, που να αναλύει το τι πραγματικά συμβαίνει, πόσο μακριά και σε τι διεύθυνση μπορεί να ταξιδέψει το άτομο. Αυτά είναι μερικά στοιχεία που πρέπει να γνωρίζει ο ερευνητής, πριν ξεκινήσει την έρευνα

Επίσης, οι ερευνητές πρέπει να ξέρουν τα ακόλουθα:

Τελευταίο ειδικό γνωστό σημείο ή θέση στην οποία τον έχουν παρατηρήσει για τελευταία φορά

Περιοχή όπου το άτομο εντοπίστηκε να κινείται.

Λεπτομέρειες για τη γύρω τοποθεσία, για τη βλάστηση, τις υδάτινες συνθήκες του εδάφους, την κατάσταση των διαφόρων κατασκευών, καθώς και τους κινδύνους,

Πληροφορίες για τον καιρό

Πώς ήταν ο καιρός μέχρι τη στιγμή της εξαφάνισης. Πώς ο προβλεπόμενος καιρός θα επηρεάσει το αγνοούμενο άτομο, τις ενδείξεις (σημάδια) και τους ερευνητές.

Άλλες πληροφορίες

Ποιος ανέφερε το συμβάν και πώς μπορεί να δώσει περισσότερες πληροφορίες; Ποιοι είναι οι πιο κοντινοί συγγενείς και άλλοι που μπορούν να έχουν πληροφορία για το άτομο ή ποιος χρειάζεται να ειδοποιηθεί;

Για να βοηθηθούν οι ομάδες έρευνας σχετικά με τις ερωτήσεις που πρέπει να κάνουν, ειδικοί της έρευνας έχουν αναπτύξει ένα λεπτομερειακό ερωτηματολόγιο για κάποιο άτομο που χάθηκε.

Μερικές από αυτές τις οδηγίες είναι πολύ ειδικές για καταστάσεις έρευνας. Αυτές είναι διαθέσιμες για το προσωπικό διάσωσης κατά τη διάρκεια της αρχικής αναφοράς ώστε να βοηθηθούν παίρνοντας λεπτομερειακές πληροφορίες.

Αυτά τα ερωτηματολόγια είναι πολύ χρήσιμα γιατί οργανώνουν και οικοδομούν την πληροφορία.

Ο ρόλος των ενδείξεων (σημαδιών)

Στις περισσότερες έρευνες, ειδικά στη στεριά και στο νερό, οι ενδείξεις είναι κρίσιμες για την επιτυχία της αποστολής. Το γνωμικό "ψάξε για ενδείξεις, όχι για το άτομο" πρέπει πάντα να το έχουμε υπόψη μας. Σε μία έρευνα, μπορεί να υπάρχει μόνο ένα χαμένο άτομο που είναι δύσκολο να βρεθεί. Όμως τις περισσότερες φορές υπάρχουν αρκετές αλληλοσυμπληρώμενες ενδείξεις για το άτομο αυτό.

Αυτές μπορεί να είναι φυσικές ενδείξεις όπως ίχνη ποδιών, εγκαταλελειμμένα ρούχα, σπασμένη βλάστηση, πεταμένο περιτύλιγμα καραμέλας. Επίσης μπορεί να είναι κάποια μυρωδιά την οποία μπορεί να ανακαλύψει ένα σκυλί έρευνας ή άλλα σημεία τα οποία είχε το άτομο στην περιοχή.

Υπάρχουν ενδείξεις που αφορούν στην προσωπικότητα του ατόμου, κάποια ιδιαίτερα ενδιαφέροντα, εξωτερικές επιδράσεις στο άτομο αυτό και άλλες ενδείξεις για το πώς αυτό το άτομο μπορεί να συμπεριφερθεί ή πού μπορεί να πήγαινε όταν χάθηκε.

Οι ενδείξεις αυτές είναι εξαιρετικά χρήσιμες σε καθοριστικές ενέργειες έρευνας. Ως διασώστες πρέπει να εκπαιδεύεστε στο να ανακαλύπτετε τις ενδείξεις σε οποιαδήποτε περίπτωση χαμένου ατόμου.

Όλες οι ενδείξεις πρέπει να καταγραφούν, να αξιολογηθούν και να χρησιμοποιηθούν από τον αρχηγό της ομάδας και τους εκπαιδευόμενους ερευνητές.

ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

Η έρευνα αυτή μπορεί να συμβεί σε διαφορετικά είδη περιβάλλοντος, σε προάστια, αγροτική ή απομονωμένη περιοχή.

Η ομάδα έρευνας ουσιαστικά θα εφαρμόσει την ίδια στρατηγική και τακτική για όλες τις έρευνες. Οι εξαιρέσεις αυτής της προσέγγισης, είναι όταν η έρευνα γίνεται στο νερό, στα κτίρια και στα συντρίμια.

Συχνά διαβάζουμε για έρευνες οι οποίες διεξάγονται από εκατοντάδες εθελοντών οι οποίοι προσπαθούν να βρουν το χαμένο άτομο. Η χρόνια εμπειρία από πολλές διαφορετικές ομάδες έρευνας έχει δείξει ότι αυτή η προσέγγιση είναι η λιγότερο αποτελεσματική μέθοδος έρευνας. Αυτού του είδους η προσπάθεια δεν είναι αποτελεσματική και έχει συνήθως φτωχά αποτελέσματα. Επίσης μια γραμμή έρευνας καταστρέφει τα ίχνη που άφησε το χαμένο άτομο. Αυτά τα ίχνη είναι ουσιαστικά όταν η ομάδα έρευνας πρέπει να βρει το χαμένο άτομο γρήγορα και αποτελεσματικά.

Αρχικές ενέργειες

Όταν λάβετε την αναφορά για κάποιο χαμένο άτομο, πρέπει αμέσως να συλλέξετε πληροφορίες όπως αναφέρθηκαν παραπάνω. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσετε και να προστατέψετε το τελευταίο σημείο ή τη θέση στο οποίο εντοπίστηκε το χαμένο άτομο καθώς και τη γύρω περιοχή.

Ο εντοπισμός αυτός μπορεί να είναι πολύ σημαντικός στην αναγνώριση των ενδείξεων όπως, η διεύθυνση προς την οποία ταξίδευε αυτό το άτομο.

Κάντε οτιδήποτε είναι δυνατόν για να κρατήσετε μακριά τους ανεπίσημους βοηθούς από το πεδίο έρευνας προτού αυτοί από απροσεξία καταστρέψουν σημαντικά ίχνη.

Είναι σημαντικό ο συντονιστής της επιχείρησης να περιορίσει την περιοχή έρευνας, οριοθετώντας το πιθανό πεδίο που πρέπει να ερευνηθεί. Το πιθανό πεδίο έρευνας ορίζεται με βάση το πόσο μακριά το άτομο που έχει χαθεί θα μπορούσε να ταξιδέψει λαμβάνοντας υπόψη τη φυσική και διανοητική του κατάσταση, τη φύση του εδάφους και άλλες παραμέτρους.

Ο συντονιστής της επιχείρησης πρέπει να ενεργήσει σωστά και λογικά ώστε η οριοθετημένη περιοχή έρευνας να μη μεγαλώσει, τοποθετώντας σε θέσεις κλειδιά ορισμένα άτομα.

Άλλη αρχική ενέργεια είναι η γρήγορη έρευνα. Πρόκειται για μία στιγμιαία έρευνα στις τοποθεσίες αυτές όπου το άτομο ή τα ίχνη του πιθανόν να βρεθούν. Τέτοιες τοποθεσίες είναι μέρη τα οποία έχουν ελκύσει το χαμένο άτομο όπως το νερό, περιοχές με ανοικτό οπτικό πεδίο και οι βουνοκορφές.

Πρέπει επίσης, να ελεγχθούν οι πορείες μέσα από επικίνδυνες περιοχές στις οποίες το άτομο μπορεί να έχει μπλεχτεί. Η γρήγορη έρευνα συνήθως γίνεται από μικρές ομάδες ικανών και εκπαιδευμένων ατόμων στην ανεύρεση ιχνών.

Εάν είναι δυνατόν διατηρήστε ένα αντικείμενο, το οποίο θα έχει την μυρωδιά του ατόμου που χάθηκε. Η οσμή μπορεί να μεταφερθεί μέσω του αέρα σε μακρινή απόσταση.

Όπως έχουμε αναφέρει, τα σκυλιά βασίζονται στην οσμή τους. Πιο έντονη είναι η οσμή σε άπλυτα είδη ρουχισμού όπως πχ τα εσώρουχα ή σε άπλυτα στρώματα. Αυτά τα είδη δεν πρέπει να αγγίζονται από τον καθένα ή να έρθουν σε επαφή με άλλα αντικείμενα όπως πχ τσάντες που περιέχουν φαγητά ή ρούχα.

Το καλύτερο είναι να κρεμαστεί το είδος αυτό κάπου έξω μέχρι να φτάσει το σκυλί.

Υπάρχει κι ένα άλλο είδος έρευνας κατά το οποίο η ομάδα έρευνας βρίσκει το υποτιθέμενο χαμένο άτομο σε μία ασφαλή και βολική τοποθεσία, δίχως δηλαδή στην πραγματικότητα να έχει χαθεί το άτομο αυτό.

Στρατηγική και Τακτικές

Αφού αναγνωριστεί και οριοθετηθεί η περιοχή έρευνας, ο αρχηγός της επιχείρησης πρέπει να χωρίσει την περιοχή σε μικρότερα τμήματα. Ο υπεύθυνος της ερευνητικής ομάδας καθορίζει το μέγεθος του κάθε τμήματος σύμφωνα με το πόσο εύκολα μπορεί να ερευνηθεί η περιοχή από την ομάδα έρευνας μέσα σε δέκα ώρες. Τα όρια του κάθε τμήματος καθορίζονται με βάση τα ποτάμια, τις κορυφογραμμές κι άλλα.

Σκυλιά έρευνας

Τα σκυλιά αυτά είναι ικανά να εντοπίσουν τα χαμένα άτομα με τρεις γενικά τρόπους.

Τα κυνηγητικά σκυλιά οσμίζονται τα ίχνη που άφησε κάποιος στο έδαφος, δίχως να επηρεάζονται από την κατεύθυνση του ανέμου.

Τα σκυλιά ιχνηλάτες είναι εκπαιδευμένα να ακολουθούν την οσμή του χαμένου ατόμου που βρίσκεται στο έδαφος ή στο γύρω περιβάλλον κατά μήκος της πορείας ταξιδιού αυτού του ατόμου εξαρτώμενα κατά ένα μέρος από τον άνεμο.

Τα σκυλιά μπορούν να οσμιστούν με βάση τον αέρα κάποιο είδος, υλικό, που έπεσε από το άτομο ή και το ίδιο το άτομο, είτε αυτό ζει είτε όχι. Επίσης, είναι ικανά να εντοπίσουν ανθρώπους, ακόμη και αν αυτοί είναι σκεπασμένοι με χιόνι, νερό ή πέτρες.

Μερικά σκυλιά έχουν την ικανότητα και την εκπαίδευση να οσμίζονται και να ξεχωρίζουν μυρωδιές, που είναι χαρακτηριστικές για το κάθε άτομο. Τα σκυλιά αυτά ακολουθούν πρώτα τη μυρωδιά από κάποιο είδος, που ανήκε στο άτομο αυτό. Μετά προσπαθούν να εντοπίσουν το άτομο αυτό μέσω των τριών τρόπων που αναφέραμε παραπάνω.

Τα σκυλιά που αναφέραμε στην τρίτη περίπτωση είναι εκπαιδευμένα να πηγαίνουν μπροστά από τους επικεφαλής ωστόσο οσμιστούν στον αέρα κάποια ανθρώπινη μυρωδιά. Τότε συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο ώστε να καταλάβουν οι υπόλοιποι που το ακολουθούν ότι βρήκε κάτι. Ακολουθούν τη μυρωδιά μέχρι την πηγή της ή ωστόσο τη χάνουν και ύστερα γυρίζουν να οδηγήσουν τους υπόλοιπους στην πηγή αυτή.

Στις δύο πρώτες περιπτώσεις τα σκυλιά είναι αποτελεσματικά σε περιοχές στις οποίες η μυρωδιά του ατόμου που πέρασε δεν έχει αλλοιωθεί είτε από άλλες οσμές, είτε από το χρόνο είτε από τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες.

Στην τρίτη περίπτωση τα σκυλιά αυτά όσο διάστημα εξακολουθεί να υπάρχει η πηγή μπορούν να την ανιχνεύσουν. Ακόμα κι αν το άτομο πεθάνει μπορούν να το ανιχνεύσουν από την οσμή του πτώματος.

Τα σκυλιά τα οποία είναι καλά εκπαιδευμένα και σε συνδυασμό με έναν καλό οδηγό είναι ικανά να καλύψουν ένα σχετικά μεγάλο τμήμα σε μία περιοχή έρευνας.

Ιχνηλάτες

Άτομα τα οποία είναι εκπαιδευμένα να αναγνωρίζουν και να ακολουθούν τα ίχνη και άλλα σημάδια που άφησε πίσω του το άτομο που χάθηκε, μπορεί να είναι αποτελεσματικοί ερευνητές.

Μία τεχνική που χρησιμοποιείται από τους ιχνηλάτες είναι να δημιουργούν ίχνη παγίδες

Ελικόπτερα

Τα ελικόπτερα μολοντί εξαρτώνται από το είδος του εδάφους, την πυκνή βλάστηση και τον καιρό, μπορούν να είναι πολύ αποτελεσματικά στις έρευνες, γιατί μπορούν να πετάξουν αργά και να αλλάξουν γρήγορα κατευθύνσεις.

Εξαιτίας της προσοχής και της αμεσότητας που απαιτείται, συνήθως οι άνθρωποι είναι αποτελεσματικότεροι από τα ελικόπτερα, για μικρά μόνο χρονικά διαστήματα και για μικρές περιοχές έρευνας.

Μία νέα τεχνική που χρησιμοποιείται στις έρευνες με ελικόπτερο είναι η FLIR (Forward Looking Infrared).

Οι μονάδες FLIR, εμφανίζουν την περιοχή έρευνας υπέρυθρα πάνω σε μία οθόνη ελέγχου, Το FLIR δείχνει ένα ζωντανό οργανισμό σε μία πηγή υπέρυθρης θερμότητας ακόμα και αν δεν μπορούμε να δούμε κατευθείαν τον οργανισμό εξαιτίας των δέντρων, της βλάστησης ή της νύχτας.

Χάρτης και Πυξίδα

Σε απομονωμένες ή χωρίς δρόμο περιοχές, οι ερευνητές χρησιμοποιούν πυξίδα και τοπογραφικό χάρτη. Αυτά είναι απαραίτητα για να βρεθεί το αγνοούμενο άτομο ή τα ίχνη του κι επίσης για να μπορεί να αναγνωριστεί η περιοχή έρευνας.

Οι τοπογραφικοί χάρτες είναι απαραίτητοι εάν χρειάζεται να αναφέρετε τη θέση που βρίσκεστε για να σας προσφερθεί βοήθεια και να οδηγήσετε άλλους στο σημείο που βρίσκεστε. Εάν δεν έχετε ειδικευτεί στο χάρτη και στην πυξίδα, πρέπει να αποκτήσετε κάποια εμπειρία προτού ταξιδέψετε σε μία απομονωμένη περιοχή.

ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΕ ΝΕΡΟ

Έρευνα αυτού του είδους μπορεί να γίνει είτε σε στάσιμο, είτε σε τρεχούμενο νερό. Η στρατηγική και η τακτική που ακολουθούνται είναι διαφορετικές στην κάθε περίπτωση.

Πρέπει να μπορείτε να πάρετε την ευθύνη, να αποτρέψετε την ενεργό συμμετοχή όσων θέλουν να βοηθήσουν σε μία έρευνα στο νερό, αλλά δε διαθέτουν την ικανότητα για αυτήν.

Είναι σημαντικό να καθοριστεί η τελευταία γνωστή θέση του ατόμου που χάθηκε. Εάν είναι δυνατό, πρέπει να αναγνωρίσετε, να σημειώσετε και να προστατέψετε αυτήν τη θέση. Πρέπει να κρατήσετε κάποιους στο σημείο αυτό για την έρευνα ωστόσο φτάσουν άλλα εκπαιδευμένα άτομα κι αναλάβουν αυτά.

Ενώ περιμένετε την επιπρόσθετη βοήθεια μπορείτε να οργανώσετε μία γρήγορη έρευνα

Κοιτάτε κατά μήκος της όχθης της λίμνης για ίχνη ή για να βεβαιωθείτε ότι το άτομο δεν έχει βγει έξω.

Ενεργείτε ωστόσο εξαντληθούν όλες οι πιθανότητες ότι το άτομο είναι ακόμα ζωντανό κάπου. Συνεχίζετε την έρευνα στην όχθη ωστόσο βρεθεί το άτομο ή ωστόσο έχετε εξετάσει όλα τα πιθανά μέρη όπου το άτομο θα μπορούσε να έχει βγει έξω και έχετε λάβει υπόψη σας όλα τα ίχνη.

Χρειάζονται ειδικές τεχνικές και εξοπλισμός για την έρευνα σε βαθύ, εξαιρετικά κρύο ή σκοτεινό νερό.

Χρειάζονται ειδικοί στην κατάδυση σε σπήλαια και στην κατάδυση σε μολυσμένα νερά.

Κατά την διάρκεια του προσχεδίου, το δυναμικό για αυτού του είδους τις καταστάσεις πρέπει να αναλυθεί.

Το εκπαιδευμένο προσωπικό κατάδυσης είναι το πιο κατάλληλο κι αποτελεσματικό για τις υποβρύχιες έρευνες. Αυτοί έχουν συνήθως τον αναγκαίο εξοπλισμό και γνώση για τις πολυσύνθετες υποβρύχιες έρευνες.

Τεχνολογικός εξοπλισμός, όπως υποβρύχιες κάμερες, σόναρ κι άλλα, είναι χρήσιμα στον εντοπισμό θυμάτων κάτω από το νερό.

ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΑΝΕΓΕΙΡΟΜΕΝΗ ΟΙΚΟΔΟΜΗ, ΣΕ ΚΑΤΕΣΤΡΑΜΜΕΝΗ ΟΙΚΟΔΟΜΗ Ή ΣΕ ΣΥΝΤΡΙΜΜΙΑ

Έρευνες για χαμένα άτομα μπορούν να συμβούν σε φλεγόμενα κτίρια, σε κτίρια που έχουν καταρρεύσει ή σε συντρίμια, αποτελέσματα σεισμών, πλημμύρων, καταιγίδων ή τυφώνων.

Η έρευνα σε αυτό το περιβάλλον υπό αυτές τις συνθήκες είναι πολύ επικίνδυνη.

Εξαιτίας της φλεγόμενης κατάστασης, του τοξικού αέρα, του μη σταθερού πατήματος, δεν πρέπει ποτέ να επιχειρήσετε οτιδήποτε εκτός και αν έχετε την κατάλληλη εκπαίδευση και τον κατάλληλο εξοπλισμό.

ΦΛΕΓΟΜΕΝΗ ΟΙΚΟΔΟΜΗ

Τα μέλη της σωστικής ομάδας πρέπει γρήγορα να συλλέξουν πληροφορίες και να συντάξουν ένα σχέδιο με τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν. Πληροφορίες που πρέπει να διαθέτουν είναι οι ακόλουθες: Πόσοι άνθρωποι είναι στο φλεγόμενο κτίριο. Ποια είναι η ηλικία, η διάσταση και τα ειδικά προβλήματα των ατόμων που βρίσκονται στο κτίριο. Ποια είναι η τελευταία γνωστή ή πιθανή τοποθεσία στην οποία ήταν τα θύματα. Πώς είναι σχεδιασμένο το κτίριο και ποια είναι η καλύτερη και γρηγορότερη οδός για να πλησιάσετε τα άτομα. Ποιοι είναι διαθέσιμοι ακριβώς αυτήν τη στιγμή για έρευνα και διάσωση. Τι επιπρόσθετος εξοπλισμός και προσωπικό χρειάζεται για την διεξαγωγή μιας ασφαλούς διάσωσης.

Η τελική βοήθεια και διάσωση θα είναι το αποτέλεσμα μιας καλής προσχεδιασμένης ενέργειας κατά την οποία υπάρχουν ορισμένες προτεραιότητες στο θέμα της διάσωσης. Δηλαδή προτεραιότητα έχουν τα θύματα εκείνα που βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο.

Μετά είναι τα άτομα που απειλούνται από τη φωτιά. Τρίτη προτεραιότητα έχουν τα άτομα που βρίσκονται πλησιέστερα στη φωτιά και τέταρτη τα άτομα που είναι στις εκτεθειμένες περιοχές.

Στις δραστηριότητες που πρέπει να γίνουν για την έρευνα περιλαμβάνονται: Η σύσταση της ομάδας, ο αριθμός, οι επιδεξιότητες και εμπειρία των μελών.

Επικοινωνίες, προφορικές και μη, οι οποίες περιλαμβάνουν σήματα κινδύνου, σήματα που δηλώνουν ότι βρήκα ένα θύμα και ότι η έρευνα ολοκληρώθηκε.

Καθορισμένο σχέδιο έρευνας με το οποίο καλύπτεται αξιόπιστα και τελείως η περιοχή έρευνας.

Μέθοδοι για την ασφαλή μετακίνηση ασθενών.

Μέθοδοι για να οριοθετηθεί η περιοχή έρευνας.

Μέθοδοι για την κλήση της ομάδας διάσωσης.

Υπάρχουν πολλά σχέδια για έρευνα σε οικοδομή. Μία αποτελεσματική τακτική είναι η περιμετρική έρευνα κατά την οποία κινείστε γύρω από τον τοίχο του δωματίου.

Ανάλογα με το μέγεθος της περιοχής που πρέπει να ερευνησετε και τη διαθέσιμη ώρα, χρησιμοποιείτε και ανάλογο σχέδιο, όπως πχ είναι η έρευνα σε ευθεία γραμμή.

Για να βελτιώσετε την έρευνα, διατηρήστε στο μυαλό σας ορισμένα σημεία.

Να είστε σίγουροι ότι ψάχνετε κάτω, πίσω και μέσα στα μικρά δωμάτια, στα έπιπλα και στην υπόλοιπη επίπλωση του δωματίου. Οι άνθρωποι κρύβονται σε μια προσπάθεια να αποφύγουν τον καπνό και τη φωτιά.

Χρησιμοποιήστε τα χέρια και τα πόδια σας για να ερευνησετε κάτω από τα έπιπλα ή μέσα σε άλλες ανοιχτές περιοχές.

Κρατήστε τα μέλη της ομάδας έρευνας μακριά από τη μεταξύ τους επικοινωνία έτσι ώστε αυτά να επικεντρώσουν την προσοχή τους στην έρευνα αποκλειστικά.

Όταν τελειώσει η έρευνα σε μία περιοχή, τότε αφήνετε πίσω σας ένα προκαθορισμένο σημάδι που να σημαίνει ότι η περιοχή αυτή έχει ερευνηθεί.

Η διάσωση στη φωτιά απαιτεί μία εκπαιδευμένη ομάδα ατόμων που να έχουν προηγούμενη εμπειρία καθώς και να έχουν εκπαιδευτεί όλοι μαζί κάτω από πραγματικές συνθήκες.

Μία ομάδα δεν μπορεί να είναι αποτελεσματική εάν τα άτομα που την αποτελούν δεν έχουν την ευκαιρία να δουλέψουν και να επιλύσουν τα προβλήματα όλοι μαζί.

ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΡΡΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΡΙΜΜΙΑ

Η έρευνα αυτού του είδους είναι πολύ επικίνδυνη και δεν πρέπει ποτέ να τολμήσετε κάτι τέτοιο εάν δεν έχετε την κατάλληλη εκπαίδευση και τον απαιτούμενο εξοπλισμό.

Η πρώτη ενέργεια που πρέπει να γίνει είναι μία γρήγορη εξέταση της περιοχής.

Να κοιτάξετε για ίχνη που δηλώνουν την παρουσία θυμάτων καθώς και για ήχους που δηλώνουν ότι κάποιος έχουν παγιδευτεί.

Να φάξετε και να αναγνωρίσετε ανοίγματα που ίσως χρησιμοποιηθούν αργότερα από την ομάδα έρευνας για να μπει στα συντρίμια.

Να φάξετε για επικίνδυνα σημεία έτσι ώστε οι άλλοι να τα έχουν υπόψη τους. Εάν είναι δυνατό, πρέπει να κρατήσετε μακριά από την περιοχή, αυτούς που θέλουν να μπου χωρίς καμία άδεια.

Μετά προσπαθήστε να συλλέξετε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείτε από μάρτυρες, για την όλη κατάσταση.

Προσπαθήστε να τους συγκεντρώσετε σε ένα μέρος, έτσι ώστε όταν φθάσει η εκπαιδευμένη ομάδα για την έρευνα, να μπορέσει να πάρει λεπτομερέστατες πληροφορίες.

Τα σκυλιά είναι πολύ αποτελεσματικά σε αυτού του είδους τις έρευνες. Μπορούν να μπου σε περιοχές που είναι δύσκολο και επικίνδυνο για έναν άνθρωπο να εισχωρήσει και να ειδοποιήσουν όταν βρουν κάποιο θύμα.

Ηλεκτρονικός εξοπλισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ανεύρεση θυμάτων μέσα σε συντρίμια.

Χρειάζονται ειδικά εκπαιδευμένα άτομα για τον εντοπισμό θυμάτων σε οικοδομική κατάρρευση και σε συντρίμια. Οι ειδικοί αυτοί πρέπει να έχουν τον απαραίτητο εξοπλισμό όπως κράνη, υδραυλικά εργαλεία, ειδικά πριόνια για να ανοίγουν χώρο, καθώς κι εκρηκτικά για να μετακινήσουν μεγάλα κομμάτια μπαζών.

Μην ξεχνάτε ποτέ πως με την άφιξή σας στην περιοχή που θα διεξαχθεί η έρευνα, οποιουδήποτε τύπου κι αν είναι αυτή, πρέπει να ενημερωθούν οι τοπικές αρχές για την ακριβή θέση, τα άτομα που θα συμμετέχουν και τον υπολογιζόμενο χρόνο, ώστε να μη γίνουν ασυντόνιστες ενέργειες, λάθη κι επιπλέον απώλειες προσωπικού από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς της διάσωσης.

ΔΙΑΣΩΣΗ ΜΕ ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ

Οι διασώστες αντιμετωπίζουν μία όλο κι αυξανόμενη χρήση των ιπτάμενων μέσων στη διάσωση. Υπάρχουν δυο βασικοί τύποι ιπτάμενων μέσων. Τα αεροπλάνα και τα ελικόπτερα. Τα αεροπλάνα χρησιμοποιούνται για διακομιδές ασθενών από νοσοκομείο σε νοσοκομείο και δε χρησιμοποιούνται σε διασωστικές αποστολές παρά μόνο σε βοηθητικούς ρόλους όπως η έρευνα. Για τις διασωστικές αποστολές τα ελικόπτερα είναι πιο χρήσιμα.

Τα ελικόπτερα μπορούν να πετούν με μεγάλες ταχύτητες ,να προσπερνούν τις εδαφικές ανωμαλίες και εμπόδια ,να χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και για έρευνα εκτός από διάσωση, έχουν ελάχιστες απαιτήσεις για προσγείωση ή απογείωση και μπορούν να χρησιμοποιήσουν ανυψωτήρα (Hoist).

Τα διασωστικά ελικόπτερα έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν επείγουσα ιατρική φροντίδα σε καταστάσεις που απειλείται η ζωή και να επιτυγχάνουν τη διακομιδή του ασθενούς σε ένα νοσοκομείο. Λόγω της ταχύτητας και της πολύπλευρης χρήσης τους, τα ελικόπτερα έχουν ήδη υιοθετηθεί ως διασωστικό μέσο, τόσο σε στρατιωτικό όσο και σε πολιτικό επίπεδο.

Το διασωστικό πλήρωμα του ελικοπτέρου, πρέπει να είναι ειδικευμένο ανάλογα με το είδος της αποστολής, ορεινή, θαλάσσια, κλπ, καθώς και με γνώσεις επείγουσας βοήθειας και μεταφοράς.

Για να χρησιμοποιήσουν οι διασώστες με ασφάλεια κι αποτελεσματικότητα τα διασωστικά ελικόπτερα, πρέπει να γνωρίζουν τις δυνατότητες, τους κανονισμούς, τις μεθόδους προσγείωσης τους και τον τρόπο κατασκευής πρόχειρου ελικοδρόμιου.

Οι τύποι των ελικοπτέρων που χρησιμοποιούνται για διασωστικές επιχειρήσεις, διαφέρουν, αλλά οι κίνδυνοι είναι ίδιο .Η ασφάλεια στο ελικόπτερο δε χρειάζεται τίποτε άλλο από κοινή λογική, συνοδευόμενη από συνεχή συνείδηση της ανάγκης για προσωπική ασφάλεια. Αν οι διασώστες έχουν ενημερωθεί για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα ελικόπτερα κι αν ακολουθούν τις οδηγίες των πιλότων θα μειώσουν τους κινδύνους στο να γίνουν αυτοί οι ίδιοι τραυματίες. Ο πιο σημαντικός κανόνας είναι να μένει κάποιος σε ασφαλή απόσταση από το αεροσκάφος, όταν αυτό βρίσκεται στο έδαφος και οι έλικες του γυρίζουν. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι οι άκρες των ελίκων κινούνται με ταχύτητα σχεδόν ίση με την ταχύτητα του ήχου.

Όταν συνοδεύουν ένα μέλος του πληρώματος ενός αεροσκάφους για να πάνε σε αποστολή ή για να βοηθήσουν στο φόρτωμα του ασθενούς, οι διασώστες πρέπει να ακολουθούν με ακρίβεια τις οδηγίες πτήσεως του πληρώματος. Οι διασώστες δε θα πρέπει να επιχειρήσουν να ανοίξουν καμία πόρτα του αεροσκάφους ή να μετακινήσουν εξοπλισμό, εκτός αν τους δοθεί άδεια από το πλήρωμα πτήσεως. Ακόμη και όταν θέλει να πλησιάσει το αεροσκάφος ο διασώστης, θα πρέπει να το κάνει με εξαιρετική προσοχή, λαμβάνοντας υπόψη του τους πιθανούς κινδύνους.

Άλλος ένας σημαντικός κανόνας ασφαλείας είναι να μην πλησιάζουμε ποτέ το ελικόπτερο από πίσω. Η περιοχή προσέγγισης είναι μεταξύ των ωρών εννέα και τρεις με τον πιλότο στραμμένο μπροστά. Η περιοχή προσέγγισης έχει αυστηρά καθοριστεί εξαιτίας του κινδύνου από τον ουραίο έλικα. Επιπρόσθετα, ο πιλότος μπορεί να χρειαστεί να στρίψει το πτερύγιο της ουράς σε διαφορετική κατεύθυνση για να απογειωθεί.

Ο έλικας της ουράς είναι μια λεπίδα, που περιστρέφεται πολύ γρήγορα και που μερικές φορές, είναι αδύνατο να το δούμε λόγω της πολύ μεγάλης ταχύτητας περιστροφής. Όλο το προσωπικό εδάφους πρέπει να μένει μακριά από τον έλικα αυτόν. Αν είναι απαραίτητο να πάει από τη μια πλευρά του ελικοπτέρου στην άλλη, ο διασώστης θα πρέπει να κάνει το γύρο του αεροσκάφους από μπροστά. Κανένας δε θα πρέπει ποτέ να γονατίσει κάτω από την άτρακτο, τον έλικα ανύψωσης ή το πίσω μέρος του ελικοπτέρου. Ο πιλότος δεν μπορεί να δει σε αυτές τις περιοχές. Ένας απρόσεχτος διασώστης μπορεί γρήγορα να αχρηστεύσει ένα ελικόπτερο με το να χτυπηθεί από τον πίσω έλικα με κόστος την ίδια του την ζωή. Όταν υπάρχει αρκετό προσωπικό, τότε κάποιος πρέπει να στέκεται στο πίσω μέρος του ελικοπτέρου, έξω από την περιοχή του έλικα, και να προειδοποιεί τους παρευρισκόμενους και άλλους να μένουν μακριά.

Άλλος ένας τομέας ευθύνης, όταν πλησιάζουμε ένα ελικόπτερο, είναι το ύψος του κυρίως έλικα. Εξαιτίας της ελαστικότητας του έλικα μπορεί να καμφθεί πολύ χαμηλά, μέχρι και 1,20 μέτρα από το έδαφος. Ο διασώστης, όταν πλησιάζει το ελικόπτερο πρέπει να προχωρά σκυμμένος μέχρι να το φτάσει. Ο άνεμος επηρεάζει το ύψος του έλικα χωρίς προειδοποίηση. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να υπάρξει όταν χρειάζεται να μεταφερθούν άτομα κι εξοπλισμός κάτω από τον έλικα. Οι αεροστρόβιλοι, που δημιουργούνται από τους έλικες, μπορούν να παρασύρουν καπέλα κι ελεύθερο εξοπλισμό και να συντελέσουν ώστε να γίνουν αυτά κίνδυνος για το αεροσκάφος και για το προσωπικό.

Αν δεν υπάρχει άλλος χώρος διαθέσιμος και το ελικόπτερο πρέπει να προσγειωθεί σε κεκλιμένο επίπεδο, τότε θα πρέπει να υπάρξει μεγαλύτερη προσοχή. Ο κύριος έλικας θα είναι πιο κοντά στο έδαφος στην ανωφερή πλευρά. Κάτω από αυτές τις συνθήκες θα πρέπει να πλησιάζει κανείς το ελικόπτερο από την κατωφερή πλευρά. Το θύμα δε θα πρέπει να μεταφερθεί στο ελικόπτερο, μέχρι το πλήρωμα να πληροφορηθεί ότι οι διασώστες είναι έτοιμοι να το δεχθούν. Ένα μέλος του πληρώματος πρέπει να κατευθύνει και να βοηθά τους διασώστες στο καθήκον τους να βάλουν στο ελικόπτερο το θύμα.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥ ΕΛΙΚΟΔΡΟΜΙΟΥ

Αν και είναι αλήθεια ότι ένα ελικόπτερο μπορεί να πετά κάθετα, επάνω και κάτω, αυτός είναι ο πιο επικίνδυνος χειρισμός. Ο πιο ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος για προσγείωση και απογείωση είναι παρόμοιος με αυτόν, που χρησιμοποιείται και για τα αεροπλάνα. Η προσγείωση σε μικρή γωνία και όχι κάθετα επιτρέπει πιο ασφαλείς χειρισμούς στον πιλότο. Η απογείωση είναι το αντίστροφο αυτής της διαδικασίας και πρέπει να συνδυάζει μια βαθμιαία άνοδο και μια κίνηση προς τα εμπρός με μικρή γωνία.

Ο καθαρισμός του χώρου προσγείωσης είναι άλλο ένα σημαντικό έργο των διασωστών. Θα πρέπει να ελέγξουν για διασκορπισμένα συντρίμια, ηλεκτρικά ή τηλεφωνικά σύρματα ή άλλα κωλύματα, που μπορούν να εμποδίσουν την ασφαλή προσγείωση του ελικοπτερού. Αν υπάρχουν εμπόδια, τότε ο πιλότος πρέπει, να ενημερωθεί για αυτά με τον ασύρματο ή με άλλο τρόπο επικοινωνίας, όπως τα σινιάλα. Ο πιλότος θα πετάξει για αναγνώριση επάνω από τον τόπο προσγείωσης πριν από την τελική προσγείωση, για να βεβαιωθεί ότι όλοι οι πιθανοί κίνδυνοι έχουν ελεγχτεί. Ο πιλότος κάνει την τελική επιλογή του τόπου προσγείωσης. Παρόλα αυτά, οι διασώστες μπορούν να προτείνουν τόπους προσγείωσης.

Χαρακτηριστικά Ελικοδρόμιου

Διάμετρος κύκλου 30 μέτρα.

Σε απόσταση 100 μέτρων από την περιφέρεια του κύκλου και στα σημεία εισόδου, εξόδου του ελικοπτερού να μην υπάρχουν αντικείμενα, όπως δέντρα, στύλοι κτλ ψηλότερα από 15 μέτρα.

Καθοδήγηση Πιλότου στο Ελικοδρόμιο

Ο διασώστης καθοδηγητής στέκεται όρθιος με τα χέρια υψωμένα σε σχήμα Υ, σε απόσταση 10 μέτρων έξω από την περιφέρεια του κύκλου με τον άνεμο από την πλάτη προς το στήθος του, κρατώντας ένα ανεμούριο στο χέρι πχ ένα κομμάτι ύφασμα ή έχοντας ένα καπνογόνο αναμμένο.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΤΟΥ ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Προσγείωση του ελικοπτερού δίπλα στον τόπο του ατυχήματος.

Με αιώρηση του ελικοπτερού δίπλα στον τόπο του ατυχήματος.

Με αιώρηση του ελικοπτερού πάνω από τον τόπο του ατυχήματος και χρήση του ανυψωτήρα.

Αν δεν είναι δυνατή η προσέγγιση με κάποιον από τους παραπάνω τρόπους, το ελικόπτερο αφήνει τη διασωστική ομάδα όπου είναι εφικτό. Στη συνέχεια η ομάδα μεταβαίνει στον τόπο του ατυχήματος, παραλαμβάνει τους τραυματίες και τους διακομίζει στην πιο εύκολη τοποθεσία για την παραλαβή τους από το ελικόπτερο.

Νυχτερινές επιχειρήσεις δε γίνονται στον Ελλαδικό χώρο.

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΕΛΙΚΟΠΤΕΡΑ

Με τα φορητά VHF έχουμε δυνατότητα απ' ευθείας επικοινωνίας με τα ελικόπτερα της αεροπορίας, αφού φυσικά ενημερωθεί ο πύργος ελέγχου της περιοχής κι αυτός με τη σειρά του ενημερώσει το ελικόπτερο.

Τα ελικόπτερα της αεροπορίας που χρησιμοποιούνται στις διασώσεις (S.A.R.) έχουν έναν επιπλέον πομποδέκτη για να συνεργάζεται με τη θαλάσσια διάσωση και τα δασαρχεία. Είναι ένας πομποδέκτης της GENERAL ELECTRIC σε FM διαμόρφωση και τις συχνότητες τοποθετημένες σε κανάλια.

Έτσι λοιπόν, στο κανάλι 3 είναι η θαλάσσια διάσωση (156.800 MHz) και στο κανάλι 6 είναι η συχνότητα του δασαρχείου (170.100 MHz)

Τα ελικόπτερα του στρατού εκτός των μηχανημάτων αεροπορικής μπάντας, Air Band, που διαθέτουν, έχουν έναν πομποδέκτη για να επικοινωνούν με τις ειδικές δυνάμεις ή το πεζικό. Ο πομποδέκτης αυτός είναι στην FM διαμόρφωση που η εκπομπή και η λήψη του αρχίζουν από τους 29.990 MHz και πάνω.

Για να μιλήσουμε σ' αυτήν την περίπτωση με το ελικόπτερο, πρέπει να ενημερωθεί ο πύργος ελέγχου της περιοχής ώστε να ενημερώσει τον πιλότο να ανοίξει τη συσκευή του ασυρμάτου. Παράλληλα εκεί είναι συνδεδεμένο το σύστημα ραδιοεντοπισμού FM HOMING με το οποίο μπορεί να μας ραδιοεντοπίσει.

Η συσκευή που πρέπει να χρησιμοποιήσουμε εμείς για να μιλήσουμε είναι ένα HF βραχέο νέας γενιάς που φτάνει μέχρι τα 30MHz και έχει τη διαμόρφωση FM.

Μπορούμε να μιλήσουμε με τα ελικόπτερα της αεροπορίας και του στρατού με τα μηχανήματα αεροπορικής μπάντας, Air Band, που διαθέτουν, με την προϋπόθεση να γυρίσουν την συχνότητα κοντά στους 132-134MHz που είναι τα όρια εύρους των συχνοτήτων που διαθέτουν (110-136 MHz). Σε αυτήν την περίπτωση ο πιλότος θα μιλήσει στην ίδια συχνότητα με εμάς αλλά σε άλλη διαμόρφωση σε AM και εμείς σε FM.

Σε κοντινές αποστάσεις η παραμόρφωση που δημιουργείται είναι μικρή και μπορεί να γίνει επικοινωνία.

Τα ελικόπτερα της πολεμικής αεροπορίας έχουν ένα ραδιοβοήθημα για εντοπισμό ραδιοφωνικών σταθμών.

Η συσκευή αυτή μπορεί να ραδιοεντοπίσει ένα φάσμα ραδιοκυμάτων από 1-170MHz, συμπεριλαμβανομένων και των VHF. Η συσκευή αυτή λέγεται ADF.

Ο πομποδέκτης Air Band, που διαθέτουν τα ελικόπτερα για να συνομιλούν με τον πύργο ελέγχου, φτάνει μέχρι τους 170 MHz αλλά σε AM διαμόρφωση.

Όπως προαναφέρθηκε, είναι δυνατή η επικοινωνία με FM διαμόρφωση που έχουν τα φορητά VHF μόνο σε κοντινές αποστάσεις.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΣΕ ΣΕΙΣΜΟΥΣ

Μέγεθος, εστία, ένταση, επίκεντρο, ρήγμα, σεισμικά κύματα. Έννοιες που ακούγονται συχνά και που επαναλαμβάνονται από όλους μετά από ένα μεγάλο σεισμό. Τι είναι όμως ο σεισμός;

Το τράνταγμα, η κίνηση του εδάφους που οφείλεται στη θραύση πετρωμάτων, το στιγμιαίο αποτέλεσμα μιας μακροχρόνιας διαδικασίας συσσώρευσης δυναμικής ενέργειας σε καταπονούμενες περιοχές της λιθόσφαιρας. Ένα φυσικό φαινόμενο που μπορεί να προκαλέσει πολλές απώλειες τόσο σε ανθρώπινο δυναμικό όσο και σε υλικά αγαθά.

Σεισμός είναι η εδαφική δόνηση που γεννιέται κατά τη διατάραξη της μηχανικής ισορροπίας των πετρωμάτων από φυσικές αιτίες που βρίσκονται στο εσωτερικό της γης.

Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη από πλευράς σεισμικότητας και την έκτη παγκοσμίως. Η γεωγραφική της θέση συμπίπτει με περιοχή του πλανήτη μας όπου λαμβάνουν χώρα μεγάλα γεωτεκτονικά φαινόμενα, όπως η σύγκλιση της Αφρικανικής με την Ευρασιατική λιθосφαιρική πλάκα, με αποτέλεσμα τη μεγάλη σεισμικότητα που παρατηρείται στη περιοχή αυτή.

Οι επιπτώσεις ενός σεισμού στην καθημερινή ζωή ποικίλουν, από απλή αναστάτωση των ανθρώπων έως κατεδάφιση πόλεων με εκατοντάδες χιλιάδες νεκρών στις ακραίες βεβαίως περιπτώσεις. Πάντως, είναι συνήθη τα προβλήματα που προκύπτουν στα οδικά, σιδηροδρομικά, τηλεπικοινωνιακά, ηλεκτρικά δίκτυα και ύδρευσης. Αλλά συνήθεις είναι και οι καταρρεύσεις κτιρίων και λοιπών κατασκευών ή εκδήλωση πυρκαγιών από διάφορα βραχυκυκλώματα που οδηγούν σε επέκταση των καταστροφών. Επίσης, δεν είναι σπάνια η εμφάνιση πλημμύρας εξαιτίας βλαβών στα δίκτυα ύδρευσης, καταστροφής φραγμάτων ή αλλαγής της ροής ποταμών. Αλλά κι οι κίνδυνοι που ακολουθούν από τη μόλυνση των πόσιμων υδάτων, τις πυρκαγιές που προκαλούνται από τη θραύση δεξαμενών κι αγωγών μεταφοράς φυσικού αερίου δεν είναι ευκαταφρόνητοι. Οι απώλειες σε ζωές και περιουσιακά στοιχεία επιτείνονται από τον πανικό που κυριαρχεί, αλλά και τη διάλυση ζωτικών κοινωνικών δομών και υπηρεσιών, όπως αστυνομία και άλλοι δημόσιοι φορείς.

Τρεις είναι οι παράγοντες που καθορίζουν την καταστρεπτικότητα ενός σεισμού.

Η εγγύτητα του επικέντρου σε κατοικημένη περιοχή

Η ποιότητα των κατασκευών

Το μέγεθός του.

Η ενδεχόμενη καταστροφή, που θα υποστεί η συγκεκριμένη περιοχή στην οποία θα συμβεί ισχυρός σεισμός, εξαρτάται τόσο από τους φυσικούς παράγοντες που καθορίζουν το σεισμό, πχ μέγεθος, επίκεντρο, εστιακό βάθος, τρόπος ακτινοβολήσης της σεισμικής ενέργειας, κλπ, όσο κι από παράγοντες που καθορίζουν την απειλούμενη περιοχή. Το σύνολο αυτών των τελευταίων παραγόντων περιγράφεται με τον όρο τρωτότητα (vulnerability). Για παράδειγμα, η ποιότητα των κατασκευών, η πληθυσμιακή πυκνότητα, η ύπαρξη ή μη προληπτικών μέτρων, και το οικονομικό επίπεδο της περιοχής είναι παράγοντες που καθορίζουν την τρωτότητά της.

Είναι, συνεπώς, προφανές ότι το ίδιο σεισμικό γεγονός θα προκαλέσει διαφορετικά αποτελέσματα σε περιοχές με διαφορετική τρωτότητα. Στην εποχή μας η αντιμετώπιση των κινδύνων που προέρχονται από έναν σεισμό αποτελεί μια πολυσύνθετη διαδικασία στην οποία διαπλέκονται στενά η επιστήμη και η τεχνολογία με διοικητικούς και επιχειρησιακούς μηχανισμούς του κράτους.

Η επιστήμη και η τεχνολογία εφοδιάζουν τις αρμόδιες αρχές του κράτους με γνώσεις, εκτιμήσεις, προβλέψεις και λύσεις για την αντιμετώπιση του κινδύνου. Η οργανωτική δομή του μηχανισμού αντιμετώπισης του συγκεκριμένου κινδύνου απαρτίζεται από κρατικές αρχές και υπηρεσίες, τα νομικά πρόσωπα του δημοσίου και ιδιωτικού δικαίου, τις νομαρχιακές αυτοδιοικήσεις πρώτου βαθμού, τις κάθε μορφής δημόσιες, δημοτικές, κοινοτικές και ιδιωτικές επιχειρήσεις, τα ιδρύματα, τις εγκαταστάσεις ζωτικής σημασίας για την πολιτική προστασία και γενικά όλους, εθελοντές και μη, πολίτες της χώρας.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Οι πρώτες επιχειρήσεις πραγματοποιούνται κατά τρόπο συχνά ανοργάνωτο, από τις τοπικές Υπηρεσίες που τρέχουν να βοηθήσουν το συγγενή, το γείτονα, τον περαστικό.

Στη συνέχεια αυτές επιχειρούνται από τις εξειδικευμένες ομάδες που φτάνουν από άλλα μέρη και για τη χώρα μας, συνήθως από την Αθήνα.

Οι διασώστες που θα φτάσουν στον τόπο του συμβάντος, πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμοστούν στις διάφορες καταστάσεις που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν.

Για να πραγματοποιηθεί η διάσωση μέσα σε καλές συνθήκες, το προσωπικό πρέπει να εργάζεται με μέθοδο και για αυτό πρέπει να τεθεί σε εφαρμογή το σχέδιο επέμβασης, βασισμένο στην κατάσταση που έχει διαμορφωθεί, και τις αναγνωρίσεις. Ο τρόπος εργασίας πρέπει να είναι γνωστός σε όλους τους διασώστες και είναι μεταβλητός ανάλογα με την κατάσταση.

Διασωστικές επιχειρήσεις

Οι επιχειρήσεις που θα διεξάγει μια διασωστική ομάδα, προφανώς είναι ανάλογες των επιχειρησιακών απαιτήσεων του συμβάντος και μπορεί να συνδυάζουν:

Διάσωση σε περιορισμένο χώρο

Κατακόρυφη διάσωση

Διάσωση από χαντάκια

Διάσωση από κτίρια που έχουν καταρρεύσει

Επιχειρήσεις σε τούνελ

Υποστυλώσεις

Έλεγχο της ατμόσφαιρας (εκρηκτικότητα, τοξικότητα)

Διάτρηση σκυροδέματος

Έρευνα με ηλεκτρονικά οπτικά μέσα

Επιχειρήσεις μεγάλης διάρκειας

Ικανότητες διαμονής στο ύπαιθρο.

Τα γενικά χαρακτηριστικά της διάσωσης από κτίριο που υπέστη ολική κατάρρευση, είναι:

Αυξημένες πιθανότητες σοβαρού τραυματισμού κι απώλειας αισθήσεων των παγιδευμένων

Δυσχερής και περισσότερο χρονοβόρα διαδικασία εντοπισμού της θέσης των παγιδευμένων

Ιδιαίτερα δυσχερής, κοπιαστική και χρονοβόρα διαδικασία διείσδυσης στα ερείπια και προσέγγισης των παγιδευμένων

Σταθερότητα όγκου του ερειπίου η οποία δε διαταράσσεται από τυχόν εκδήλωση μετασεισμού. Έτσι ο κίνδυνος τραυματισμού των διασωστών είναι μηδαμινός.

Οι ιδιαιτερότητες και διαφοροποιήσεις στη διεξαγωγή των επιχειρήσεων διάσωσης σε κτίρια που υπέστησαν ολική κατάρρευση, συναρτώνται με το είδος της φέρουσας κατασκευής του κτιρίου και τα υλικά δόμησής του. Έτσι παρακάτω γίνεται αναφορά στις εξής κατηγορίες:

Ολιγόροφα ή πολυώροφα κτίρια με φέροντα οργανισμό από οπλισμένο σκυρόδεμα και διάφορες χρήσεις. Τα κτίρια της κατηγορίας αυτής αποτελούν την πλειοψηφία των κτιρίων των μεγάλων πόλεων. Αποτελούν επίσης τη συντριπτική πλειοψηφία των νέων κατασκευών, μικρών ή μεγάλων.

Κτίρια μικρών διαστάσεων με μεικτό σύστημα δόμησης, δηλαδή με λιθόκτιστα ή πλινθόκτιστα κατακόρυφα φέροντα στοιχεία και ξύλινα, χαλύβδινα ή από οπλισμένο σκυρόδεμα οριζόντια φέροντα στοιχεία. Είναι συνήθως παλαιότερες κατασκευές και απαντώνται κατά κανόνα σε χωριά και κωμοπόλεις με χαμηλό ρυθμό οικιστικής ανανέωσης. Δεν γίνεται ιδιαίτερη αναφορά σε κτίρια με φέροντα οργανισμό από χάλυβα, διότι κτίρια αυτού του τύπου απαντώνται σε μικρό ποσοστό στις σεισμογενείς περιοχές της Ευρώπης. Επιπλέον, λόγω της πλαστικότητας του χάλυβα, είναι πλέον πιθανή η τοπική ή μερική κατάρρευση του οικοδομήματος αντί της ολικής, κατά τον τρόπο που συμβαίνει στα οικοδομήματα με ψαθυρά υλικά δόμησης.

Στα κτίρια που έχουν υποστεί μερική κατάρρευση ο τρόπος επέμβασης καθορίζεται αποφασιστικά και σχεδόν αποκλειστικά από την επικινδυνότητα που απορρέει σε καθένα από αυτά, η οποία εμφανίζεται με ποικίλες μορφές.

Για το λόγο αυτό, επιβάλλεται ολιγόλεπτη ψύχραιμη αυτοψία διάγνωσης των κινδύνων, και μετά από αυτό λήψη απόφασης για τον τρόπο επέμβασης. Είναι φανερό από τα παραπάνω, ότι ο τρόπος επέμβασης είναι πολύ πιο περίπλοκος από αυτόν για τα κτίρια που έχουν υποστεί ολική κατάρρευση. Μπορούν όμως να διατυπωθούν ορισμένες γενικές αρχές που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη γι' αυτές τις περιπτώσεις επεμβάσεων:

Να ελαχιστοποιείται κατά το δυνατόν ο αριθμός των διασωστών που επεμβαίνουν στην επικίνδυνη ζώνη και να διατάσσονται κατά τρόπο που να μην εμποδίζονται μεταξύ τους σε περίπτωση ανάγκης ταχείας απομάκρυνσής τους.

Να υπάρχει πάντα η πρόβλεψη της διαφυγής από την επικίνδυνη ζώνη στον ελάχιστο δυνατό χρόνο, εντός δευτερολέπτων, πχ ολίσθηση πάνω σε τεντωμένα σχοινιά. Είναι αυτονόητο ότι κι η είσοδος στην επικίνδυνη ζώνη πρέπει να γίνεται γρήγορα και με τους λιγότερους δυνατούς κινδύνους όπως με τη χρησιμοποίηση κλιμακοφόρων, καλαθοφόρων οχημάτων κ.λπ.

Η παραμονή στην επικίνδυνη ζώνη να έχει τη μικρότερη δυνατή διάρκεια. Απαγορεύεται παράταση της παραμονής για να ληφθούν αποφάσεις ή μέχρι να έρθουν τα κατάλληλα εργαλεία.

Κάθε κίνηση που πρέπει να γίνει και κάθε εργαλείο που χρειάζεται πρέπει να προετοιμάζεται πριν από την είσοδο στην επικίνδυνη ζώνη.

Να λαμβάνονται πρόσθετα μέτρα ασφάλειας καθόλη τη διάρκεια της επέμβασης, πχ δημιουργία αντιστηρίξεων με πρόχειρες υποστυλώσεις με τη βοήθεια οικοδομικών μηχανημάτων με μεγάλους βραχίονες κλπ.

Γενικά μπορεί να ειπωθεί, ότι η διάσωση από ημικατεστραμμένο κτίριο έχει πολλές ομοιότητες με τη διάσωση από κτίριο στο οποίο έχει ξεσπάσει πυρκαγιά. Έτσι μπορούν να εφαρμοστούν οι ανάλογες τεχνικές στις οποίες οι πυροσβέστες έχουν εκπαιδευτεί και διαθέτουν πείρα από την εφαρμογή τους.

Συστηματική Έρευνα - Αναγνώριση

Η διαδικασία αυτή είναι ανεξάρτητη γιατί επιδρά στη χρήση των ατόμων και των μέσων διάσωσης.

Το προσωπικό που πραγματοποιεί την αναγνώριση είναι ο επικεφαλής της διασωστικής επιχείρησης και οι αρχηγοί των ομάδων επέμβασης. Ο επικεφαλής της διασωστικής επιχείρησης ορίζει για κάθε αρχηγό ομάδος έναν τομέα για αναγνώριση ο οποίος πρέπει να συνοδεύεται από ένα ή δύο άνδρες.

Η αναγνώριση βασίζεται στην πληροφόρηση και την παρατήρηση. Η συγκέντρωση των πληροφοριών γίνεται με τη βοήθεια των θυμάτων, των εθελοντών, των αστυνομικών, των γειτόνων κλπ, για τη φύση των κτιρίων, τον υπολογισμό του αριθμού των ατόμων για διάσωση, αλλά και για τους ενδεχόμενους κινδύνους που οφείλονται στην καταστροφή όπως διαφυγή αερίων, κίνδυνοι ηλεκτρισμού, απειλούμενες καταρρεύσεις, πυρκαγιές, εκρήξεις κ.λπ.

Η αναγνώριση είναι συνεχής μέχρι το τέλος της όλης επέμβασης και οι πληροφορίες που συγκεντρώνονται, συνεχώς ανανεώνονται και διασταυρώνονται.

Διαχωρισμός της πληγείσας περιοχής σε τομείς

Από επιχειρησιακή άποψη επιβάλλεται η πληγείσα περιοχή να διαχωριστεί σε τομείς και σε καθέναν από αυτούς, όπου θα υπάρχει επικεφαλής Αξιωματικός, θα δραστηριοποιηθούν τα σωστικά συνεργεία, ανεξάρτητα αν αυτά έχουν συγκροτηθεί από την τοπική Πυροσβεστική Υπηρεσία ή από Υπηρεσίες άλλων περιοχών, άλλων φορέων κλπ.

Έργο των σωστικών συνεργείων είναι η παροχή βοήθειας στα άτομα που κινδυνεύουν, ο εντοπισμός παγιδευμένων ατόμων καθώς και η απελευθέρωσή τους ή η μεταφορά τους στο πλησιέστερο νοσοκομείο.

Αυτονόητο είναι πως πρέπει να υπάρχει άριστη συνεργασία μεταξύ όλων των συνεργείων κι από κοινού να επιχειρείται μια συντονισμένη και μεθοδική προσπάθεια αφού απώτερος σκοπός όλων είναι η βοήθεια σε συνανθρώπους μας.

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΩΝ

Η κατάσταση των θυμάτων επιτρέπει σε ποιο θα επέμβουμε πρώτα ανάλογα με το μέγεθος του τραυματισμού του.

Ο εντοπισμός της ακριβούς θέσης των παγιδευμένων παίζει αποφασιστικό ρόλο για τη γρήγορη κι ασφαλή προσέγγιση κι απελευθέρωσή τους. Οι μέθοδοι που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κι η αποτελεσματικότητά τους περιγράφονται παρακάτω:

Χρήση ηχοεντοπιστικών συσκευών

Είναι αρκετά αποτελεσματικές με την προϋπόθεση ότι ο παγιδευμένος διατηρεί τις αισθήσεις του, και είναι σε θέση με χτυπήματα να παράγει ήχους που θα βοηθήσουν στον εντοπισμό του. Απαραίτητη επίσης προϋπόθεση είναι η ανυπαρξία άλλων θορύβων, κάτι που δύσκολα επιτυγχάνεται, τόσο λόγω του συνωστισμού, γύρω από το ερείπιο, προσώπων άσχετων με τη διάσωση, όσο και λόγω της λειτουργίας μηχανημάτων και της κίνησης οχημάτων.

Εντοπισμός από εκπαιδευμένα σκυλιά.

Ανάλογα με την εκπαίδευσή του, το σκυλί με την όσφρησή του μπορεί να υποδείξει την περιοχή που βρίσκεται παγιδευμένο άτομο ζωντανό ή νεκρό. Εκπαιδευμένα σκυλιά διαθέτουν δημόσιοι και ιδιωτικοί οργανισμοί της Κεντρικής Ευρώπης. Μειονέκτημα της μεθόδου αποτελεί ότι απαιτείται αρκετός χρόνος μέχρι να μεταβούν στον τόπο της καταστροφής τα συνεργεία των εκπαιδευμένων σκυλιών και των εκπαιδευτών τους.

Αξιοποίηση πληροφοριών και αυτοψία

Είναι η περισσότερο αποτελεσματική και τελέσφορη μέθοδος με εξαίρεση την περίπτωση που υπάρχει καθοδήγηση από τους ίδιους τους παγιδευμένους. Κατά τη μέθοδο αυτή συγκεντρώνονται, διασταυρώνονται και αξιολογούνται πληροφορίες από μη παγιδευμένους ενοίκους του κτιρίου, από συγγενείς των παγιδευμένων ή από γείτονες. Οι πληροφοριοδότες αυτοί είναι σκόπιμο να παραμένουν κοντά στο χώρο του ερειπίου καθόλη τη διάρκεια διεξαγωγής των επιχειρήσεων διάσωσης.

Οι πληροφορίες που ζητούνται, αφορούν στα παρακάτω:

Στον αριθμό των παγιδευμένων ατόμων

Στη θέση της κατοικίας των παγιδευμένων ατόμων μέσα στο κτίριο, στη διαρρύθμιση του διαμερίσματος

Στην αναγνώριση τμημάτων επίπλων που ανασύρονται από τα συνεργεία διεξόδου. Επιπλέον η θέση των εγκλωβισμένων μέσα στο διαμέρισμα μπορεί να πιθανολογηθεί και ανάλογα με την ώρα που εκδηλώθηκε ο σεισμός.

Με την αυτοψία που πρέπει να εκτελείται από έμπειρο μηχανικό, επιδιώκεται η κατανόηση του τρόπου κατάρρευσης και η αναγνώριση της θέσης που έχουν καταλάβει τα διάφορα τμήματα του κτιρίου. Για την εργασία αυτή απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, επειδή το κτίριο κατά την πτώση του υφίσταται συνήθως και οριζόντια μετατόπιση. Η σωστή αυτοψία είναι καθοριστική για τον εντοπισμό των παγιδευμένων και για το σχεδιασμό της ταχύτερης και ασφαλέστερης διαδρομής των συνεργείων διάσωσης.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΕΡΕΙΠΙΑ

Σε κάθε περίπτωση κτιρίου και με οποιονδήποτε τύπο κατάρρευσης, ολική ή μερική, οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται, με μικρές παραλλαγές και επιτόπου βελτιώσεις, για την προσέγγιση και απελευθέρωση των παγιδευμένων είναι τρεις και οι συνδυασμοί αυτών:

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

Κατά την οριζόντια διείσδυση ακολουθείται μια κίνηση παράλληλη προς τα διαδοχικά επίπεδα που ορίζουν τα δάπεδα του κτιρίου. Η διαδρομή δεν είναι υποχρεωτικά οριζόντια με την αυστηρή φυσική έννοια του όρου, δεδομένου ότι τα δάπεδα είναι δυνατόν να εμφανίζουν έντονη κλίση ως προς το οριζόντιο επίπεδο.

Η οριζόντια διείσδυση είναι σχετικά πλεονεκτικότερη από άποψη εργονομίας, αλλά κυρίως από άποψη ασφάλειας για τους παγιδευμένους, γεγονός που την καθιστά υποχρεωτική στο τελευταίο στάδιο προσέγγισης με οποιονδήποτε άλλο τρόπο διείσδυσης.

Πλεονεκτήματα

Η εκμετάλλευση των κενών χώρων που δημιουργούνται μέσα στο ερείπιο ανάμεσα στα διαδοχικά δάπεδα του κτιρίου

Η ευχερέστερη μεταφορά με οριζόντια μετακίνηση των οικοδομικών υλικών που απαντώνται κατά την πρόοδο της διείσδυσης

Ο πολύ μικρός κίνδυνος τραυματισμού του παγιδευμένου κατά την προσέγγισή του.

Μειονεκτήματα

Εργασία από πρηνή θέση μέσα σε περιορισμένο χώρο με λίγο αέρα και πολλή σκόνη.

Σχετικά μεγάλο απαιτούμενο μήκος διαδρομής μέχρι τον παγιδευμένο.

Δυσχέρειες στη διάνοιξη της διόδου λόγω ισχυρής συμπίεσης των οικοδομικών υλικών κι επίπλων.

Αίσθημα φοβίας στο διασώστη που προξενεί ο σκοτεινός περιορισμένος χώρος κι η αίσθηση ότι μπορεί να γίνει ακόμη μικρότερος και να τον παγιδεύσει.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΝΟΙΞΗ.

Το πλάτος της διόδου να μην είναι μικρότερο από 1.20m, ώστε να μπορούν να εργάζονται ταυτόχρονα στο μέτωπο διείσδυσης δύο διασώστες. Αυτό συνεπάγεται αύξηση της ταχύτητας διείσδυσης.

Δυο διασώστες συνεργάζονται μεταξύ τους εκτελώντας συμπληρωματικές εργασίες, πχ ενώ ο ένας αποσφηνώνει οικοδομικά υλικά ο άλλος τα απομακρύνει.

Δημιουργούνται μεγαλύτερες δυνατότητες ελιγμών και κατά συνέπεια, αξιοποιούνται παραγωγικότερα τα διαθέσιμα εργαλεία, για τα οποία υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες απώλειάς τους.

Είναι ευχερέστερη η παροχή βοήθειας σε διασώστη που ενδεχόμενα υπέστη απώλεια αισθήσεων.

Διευκολύνεται αποφασιστικά η μεταφορά εκτός ερείπιου του παγιδευμένου ατόμου μετά τον απεγκλωβισμό του.

Πρέπει να σημειωθεί, ότι για λόγους οικονομίας χρόνου και έργου, το πλάτος της διόδου στα σημεία που αυτή συναντά δοκό ή υποστύλωμα, μπορεί να περιοριστεί στα 60 εκατοστά.

ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

Κατά την κατακόρυφη διείσδυση ακολουθείται μια κίνηση κάθετη (από πρακτική άποψη) προς τα διαδοχικά επίπεδα που ορίζουν τα δάπεδα του κτιρίου και χαρακτηρίζεται κατά περίπτωση:

Κατακόρυφη διείσδυση καθόδου όταν το μέτωπο εργασίας προχωρεί από πάνω προς τα κάτω.

Κατακόρυφη διείσδυση ανόδου όταν το μέτωπο εργασίας προχωρεί από κάτω προς τα πάνω.

Πλεονεκτήματα

Η απαίτηση για διάτρηση λεπτότερων κατά κανόνα στοιχείων οπλισμένου σκυροδέματος, δηλαδή πλακών, αντί τεμαχισμού δοκών και υποστυλωμάτων, και για κοπή ράβδων οπλισμού μικρότερης διαμέτρου.

Η χαλάρωση των υλικών, τοιχοποιιών, επίπλων κλπ, που βρίσκονται συμπιεσμένα ανάμεσα στις πλάκες.

Μειονεκτήματα

Η ελλιπής γνώση για το τι υπάρχει πάνω ή κάτω από την πλάκα.

Σημειώνεται ότι απαγορεύεται να διενεργείται κατακόρυφη διείσδυση ακριβώς πάνω ή ακριβώς κάτω από το παγιδευμένο άτομο, αλλά επιβάλλεται να τηρείται απόσταση τουλάχιστον 2.00m από αυτό. Το τελευταίο στάδιο προσέγγισης κι αποπαγίδευσής του πρέπει να διενεργείται πάντα με οριζόντια διείσδυση.

Η κατακόρυφη διείσδυση αποφασίζεται κι εκτελείται, μόνο όταν εκτιμηθεί ότι απαιτεί λιγότερο χρόνο για να φτάσει στο ίδιο σημείο πλησίον του παγιδευμένου, απ' ότι απαιτεί η οριζόντια διείσδυση. Λόγω των πολλών αστάθμητων παραγόντων που επηρεάζουν την εξέλιξη της διείσδυσης στα ερείπια, υπάρχει μεγάλη αβεβαιότητα στην εκτίμηση του χρόνου που θα απαιτηθεί για την προσέγγιση του παγιδευμένου ατόμου, και ως εκ τούτου στην επιλογή της βέλτιστης διαδρομής.

Αν υπάρχει διαθέσιμο προσωπικό, συνιστάται η παράλληλη προσπάθεια και από άλλη διαδρομή διείσδυσης.

ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΚΑΘΟΔΟΥ

Η εκτέλεση κατακόρυφης διείσδυσης καθόδου, ποτέ δεν ξεκινάει αν πρώτα δεν γίνουν προσεκτικά διερευνητικές οπές για να διαπιστωθεί ότι δεν υπάρχει κίνδυνος πάνω ή κάτω από το μέτωπο της εργασίας.

Πλεονεκτήματα

Το συνεργείο διείσδυσης εργάζεται πρακτικά σε ανοιχτό χώρο, έτσι:

Έχει μεγαλύτερη ευχέρεια κινήσεων, άνεση στο χειρισμό των εργαλείων και καλύτερη εποπτεία της εργασίας.

Επηρεάζεται λιγότερο από σκόνη, καπνούς και ενδεχόμενη διαρροή νερού.

Έχει μεγαλύτερη αίσθηση ασφάλειας.

Μειονεκτήματα

Η ανάγκη για μεταφορά των μπαζών που προκύπτουν κατά τη διάνοιξη από κάτω προς τα πάνω είναι ιδιαίτερα κουραστική και χρονοβόρα διαδικασία.

Ελέγχεται δύσκολα η σκόνη που δημιουργείται προς το χώρο των παγιδευμένων.

Από κακό υπολογισμό της πιθανής θέσης του παγιδευμένου η επέμβαση μπορεί να τον εκθέσει σε παραπέρα κινδύνους.

Μπορεί να εκτελεστεί μόνο σε δάπεδα με μικρή κλίση.

ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ ΑΝΟΔΟΥ

Εκτελείται μετά από οριζόντια διείσδυση σε κάποιον από τους κατώτερους ορόφους ή στο υπόγειο του ερειπωμένου κτιρίου.

Πλεονεκτήματα

Απαιτείται πολύ λιγότερος κόπος για την απομάκρυνση των υλικών που προκύπτουν κατά τη διάνοιξη της διόδου, επειδή το έργο αυτό αναλαμβάνουν κατά κύριο λόγο οι δυνάμεις της βαρύτητας.

Μειονεκτήματα

Εργασία σε περιορισμένο σκοτεινό χώρο με μικρά περιθώρια ελιγμών και δυσμενή θέση σώματος από άποψη εργονομίας

Αίσθημα φοβίας που προκαλείται από το περιβάλλον εργασίας

Ελέγχεται δύσκολα η σκόνη που δημιουργείται στο χώρο των διασωστών

Από κακό υπολογισμό της θέσης του παγιδευμένου η επέμβαση μπορεί να τον εκθέσει σε παραπέρα κινδύνους

Μεγαλύτερος κίνδυνος τραυματισμού των διασωστών από πτώση υλικών

Περισσότερες πιθανότητες απώλειας εξοπλισμού και εργαλείων.

ΜΕΤΩΠΙΚΗ ΔΙΕΙΣΔΥΣΗ

Ο τρόπος αυτός διείσδυσης θα μπορούσε να ονομαστεί και Κατακόρυφη Διείσδυση Μεγάλης Κλίμακας. Εκτελείται σε κτίρια μεγάλου ύψους και επιφάνειας, στα οποία έχει παγιδευτεί μεγάλος αριθμός ατόμων. Αποσκοπεί στο να δημιουργηθεί η δυνατότητα πολλών οριζοντίων διεισδύσεων σε διαφορετικές στάθμες ταυτόχρονα.

Τρόπος διεξαγωγής

Σε κάποια από τις όψεις του κτιρίου, ερειπίου, και μέχρι ορισμένο βάθος, απομακρύνονται από την ανώτατη στάθμη μέχρι το ισόγειο όλα τα υλικά, πλάκες, δοκοί, υποστυλώματα, τοιχοποιίες κλπ.

Το μέτωπο διάνοιξης επιδιώκεται να είναι τουλάχιστον 3m ή όσο το ελεύθερο άνοιγμα του πλαισίου που είναι παράλληλο προς την όψη του κτιρίου προς την οποία το κτίριο έχει καταρρεύσει.

Πριν από την έναρξη κοπής κι αφαίρεσης στοιχείων ακολουθείται η ίδια διαδικασία ελέγχου με αυτήν της κατακόρυφης διείσδυσης.

Για την αποδιοργάνωση του σκυροδέματος και την κοπή του σιδηροπλισμού χρησιμοποιούνται τα ίδια εργαλεία με αυτά στην κατακόρυφη διείσδυση, αλλά σε μεγαλύτερο αριθμό για αύξηση της ταχύτητας.

Για την απομάκρυνση των τεμαχισμένων στοιχείων και των μπαζών χρησιμοποιούνται οικοδομικά μηχανήματα, γερανός, τσάπα, φορτωτής κλπ.

Η όλη εργασία γίνεται χωρίς διατάραξη της ισορροπίας των γειτονικών προς το μέτωπο κοπής δομικών στοιχείων, και διευκολύνεται σημαντικά όταν τα διαδοχικά δάπεδα εμφανίζουν έντονη κλίση προς τα έξω, οπότε τα μπάζα απομακρύνονται με ολίσθηση ή έλξη προς τα έξω.

Η άρση οικοδομικών στοιχείων, ιδιαίτερα πλακών, βάρους μεγαλύτερου των 3 τόνων με ανύψωση, από οποιοδήποτε δομικό μηχάνημα, πρέπει να αποφεύγεται.

Η ίδια εργασία εκτελείται μέχρι την κατώτατη επιθυμητή στάθμη.

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΝΟΣ ΣΕΙΣΜΟΥ

1^η Περίοδος

Διαρκεί από 1 - 36 ώρες.

Αρχίζει από την ώρα που έγινε, σημειώθηκε το γεγονός, μέχρι τριάντα έξι ώρες μετά.

Στο χρονικό διάστημα αυτό επικρατεί πανικός στους κατοίκους, παρατηρείται γενική παράλυση σε κοινωφελείς οργανισμούς, Δημόσιες Υπηρεσίες κλπ, κι έχουμε κι οικονομική παράλυση.

2^η Περίοδος

Χρονικό διάστημα από 36 ώρες - 6 ημέρες.

Στην περίοδο αυτή δεν έχουμε πολλά μέσα για να προσφέρουμε βοήθεια, αλλά πρέπει να βουλευτούμε με αυτά που έχουμε, παρέχοντας βοήθεια στα επικίνδυνα περιστατικά.

Οργανώνουμε τις πρώτες βοήθειες.

Έχουμε λίγα μέσα και κάνουμε το δυνατόν με αυτά για διάσωση και παροχή υπηρεσιών.

3^η Περίοδος

Χρονικό διάστημα από 6 ημέρες - 45 ημέρες

Στην περίοδο αυτή έχουν καταφθάσει πολλές ομάδες βοήθειας που έρχονται από παντού ως διεθνής βοήθεια.

Γίνεται αποκατάσταση των ζημιών που μπορούν και παίρνουν προσωρινή επισκευή. Κατακρημνίζονται ή αποκαθίσταται κάθε επικίνδυνο αντικείμενο.

Αρχίζουν τέλος να λειτουργούν οι Οργανισμοί Κοινής Ωφέλειας, παροχή νερού, ρεύματος, τηλεπικοινωνία, νοσοκομεία κλπ.

Έχουμε πολλά μέσα που πρέπει να ταξινομηθούν για να προσφέρουν βοήθεια και τίθενται σε εφαρμογή προγράμματα.

Όλα αυτά όμως μπορούν να παρουσιάσουν διαφορές ανάλογα με την έκταση της καταστροφής, των μέσων που ενεργοποιούμε εκείνη τη στιγμή, την απόσταση του συμβάντος από τα κέντρα μονάδων διάσωσης και γενικά την οργάνωση του τομέα αυτού που επιλαμβάνεται σε τέτοιου είδους περιστατικά, πχ η προσφορά βοήθειας στο σεισμό της Καλαμάτας από την Πυροσβεστική Υπηρεσία ήταν άμεση και αποτελεσματική. Σε λιγότερο από 24 ώρες είχαν κινητοποιηθεί όλες οι Π.Υ. Πελοποννήσου με εντολή Αρχηγού και η Ε.Μ.Α.Κ. από Ελευσίνα.

Σημαντικός παράγων για την ενεργοποίηση των μονάδων διάσωσης είναι οι πληροφορίες που έχουμε για το συμβάν πχ Καλαμάτα.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ ΑΠΟ ΣΕΙΣΜΟΥΣ

Οι ανά τον κόσμο ομάδες δράσης που ασχολούνται με την έρευνα και τη διάσωση μετά από μια καταστροφή, διαθέτουν ανάλογα με το εύρος των επιχειρησιακών τους δυνατοτήτων, ένα σχεδόν ίδιο βασικό κατάλογο εξοπλισμού κι εργαλείων.

Με τα εργαλεία και τα μέσα αυτά εξυπηρετούν τις επιχειρησιακές ανάγκες στις παρακάτω φάσεις διάσωσης:

Στη φάση έρευνας, περιλαμβάνουν εξοπλισμό για έρευνα παγιδευμένων ατόμων, όπως κάμερες ανίχνευσης, γεώφωνα και άλλες ακουστικές συσκευές, θερμικές κάμερες κλπ.

Στη φάση πρόσβασης και δημιουργίας ανοιγμάτων, συμπεριλαμβάνεται ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για να κόβει μπετόν ή βαριά δομικά υλικά, ώστε να δημιουργείται πρόσβαση προς τα παγιδευμένα άτομα, όπως υδραυλικά εργαλεία διάνοιξης, υδραυλικά πριόνια κοπής μπετόν, καροτιέρες, μηχανήματα κοπής μπετόν και μετάλλου, σφύρες, υδραυλικοί σπαστήρες πετρωμάτων, κομπρεσέρ κλπ.

Στη φάση ανύψωσης και σταθεροποίησης, συμπεριλαμβάνεται ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για ανύψωση βαριών δομικών υλικών και κράτημα τους σε αυτή τη θέση, ενώ επιχειρούν οι διασώστες, όπως ανυψωτικοί βρόχοι, ασφάλινες αλυσίδες, υποστυλώματα διαφόρων μεγεθών, συρματόσχοινα, δακτύλιοι σταθεροποίησης κλπ.

Στη φάση θερμής κοπής, συμπεριλαμβάνονται ο εξοπλισμός ο οποίος χρησιμοποιείται για να κόβονται μεταλλικά δομικά υλικά, όπως ηλεκτρικές συσκευές κοπής, συσκευές οξυγόνου, ασετιλίνης.

Στη φάση υποστήριξης, υποστύλωσης, συμπεριλαμβάνεται ο εξοπλισμός ο οποίος χρησιμοποιείται για να κρατούνται τα δομικά υλικά των κτιρίων στη θέση τους, ενώ εργάζονται οι διασώστες. Είναι συνήθως μεταλλικά υποστυλώματα, πλαστικοί τάκοι αλλά κυρίως κομμάτια ξύλου σε διάφορα μεγέθη.

Στη φάση της κατακόρυφης διάσωσης, αναλογούν διασωστικά σχοινιά κι άλλος συνοδευτικός εξοπλισμός που επιτρέπει στους διασώστες να δουλεύουν σε κατακόρυφο περιβάλλον, όπως μποντριέ, караμπίνερ, καταβατήρες, αναβατήρες, τροχαλίες και τρίποδες διάσωσης, φορεία τύπου sked ή basket, δίχτυα, λανιέρες, χούφτες, φρένα μέσης, πλακέτες, τρυπάνια κλπ.

Στη φάση ασφάλειας από επικίνδυνα υλικά, εξοπλισμός που βοηθάει τους διασώστες να εντοπίσουν και να προστατευθούν από επικίνδυνα υλικά όπως, ατμοσφαιρικά μόνιτορς, ανιχνευτές τοξικών και εκρηκτικών μιγμάτων και ουσιών, ανιχνευτές ραδιενέργειας, στολές χημικής προστασίας διαφόρων τύπων, οχήματα και μηχανήματα συλλογής και εξουδετέρωσης χημικών, φορητές εγκαταστάσεις κλπ.

Οι διασώστες σε κάθε διάσωση όσο διαφορετικές και αν είναι οι συνθήκες και το περιβάλλον, χρησιμοποιούν μια σειρά από εργαλεία και εξοπλισμό που περιλαμβάνει τα παρακάτω:

Υδραυλικές ή πνευματικές διασωστικές σειρές, που περιλαμβάνουν υδραυλικές αντλίες, κόφτες διαφόρων μεγεθών και τύπων, ψαλίδες, διαστολές με αλυσίδες έλξης, υδραυλικούς γρύλους τηλεσκοπικούς ή απλούς μέχρι 50 τόνους, υδραυλικούς κόφτες οπλισμού.

Φωτισμό πεδίου συμβάντος, γεννήτριες, φωτισμός από στήλη οχήματος, φορητός φωτισμός, φωτισμός ασφαλείας, καλώδια προέκτασης.

Στα εργαλεία χειρός συμπεριλαμβάνονται εργαλεία κοπής ξύλου, μετάλλου και τοιχοποιίας, όπως πριόνια χειρός, βενζινοκίνητα ή ηλεκτρικά, τσεκούρια, ηλεκτρικοί τροχοί με δίσκο, βαριές, διαμαντοκορώνες κοπής σκυροδέματος, κομπρεσέρ χειρός που λειτουργεί με αέρα από φιάλη κλπ.

Προσωπικό εξοπλισμό, δηλαδή εξοπλισμό που καθιστά ικανό κι επιτρέπει στο διασώστη να δουλέψει στο πεδίο κάνοντας τις απαιτούμενες εργασίες για το προβλεπόμενο χρονικό διάστημα. Περιλαμβάνει: Επιχειρησιακή φόρμα, μπότες, κράνος με φωτισμό, τζάκετ, αδιάβροχο, δερμάτινα γάντια, ελαστικά ιατρικά γάντια, προστατευτικά γυαλιά, μάσκες σκόνης κλπ.

Εξοπλισμό απαραίτητο για την εξασφάλιση της επικοινωνίας των μελών της ομάδας μεταξύ τους και την επικοινωνία της ομάδας με τις υπόλοιπες υπηρεσίες. Μπορεί να περιλαμβάνουν σταθμό βάσης, φορητούς ασυρμάτους με μπαταρίες και φορτιστές, σύστημα TETRA, δορυφορικά τηλέφωνα, GPS, κινητά τηλέφωνα, σετ ακουστικών και μικροφώνων για ενδοεπικοινωνία, εγχειρίδια χρήσης και επισκευής.

Εξοπλισμό ασφαλείας, σειρήνες, μεγάφωνα, πυροσβεστήρες, ταινίες ασφαλείας περιοχής.

Διοικητικό, διαχειριστικό εξοπλισμό, ο οποίος είναι βασικός για την επιτυχία αυτοδυναμίας της ομάδας δράσης, έρευνας και διάσωσης όπως ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές, βίντεο κάμερες, μνημόνια ενεργειών, πίνακες για ενημέρωση ομάδας, σημειωματάρια, τραπέζια, καρέκλες, βιβλία οδηγιών για τον εξοπλισμό, χάρτες, εγχειρίδια επιχειρήσεων, εγχειρίδια συντήρησης εξοπλισμού, τηλέφωνα, φαξ.

Εξοπλισμό ομάδας, σκηνές, στρώματα κατασκήνωσης, υπνόσακοι, τροφή πόσιμο νερό, εξοπλισμό και είδη εστίασης, ψυγεία, χημικές τουαλέτες, γιλέκα αναγνώρισης, φορητές ντουζιέρες, σάκους μεταφοράς πτωμάτων, φορεία κλπ.

Καύσιμα, ελαιολιπαντικά, βενζίνη, πετρέλαιο, φιάλες βιομηχανικών αερίων, οξυγόνο, ασετιλίνη, μίγμα λαδιού, λάδια μηχανής, υδραυλικά λάδια.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ

Καταστροφή μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή χωρίς προειδοποίηση. Μπορεί να σας αναγκάσει να εγκαταλείψετε το σπίτι σας ή να αποκλειστείτε μέσα στο σπίτι σας. Τι θα κάνετε αν το νερό, γκάζι-φυσικό αέριο, ηλεκτρικό ρεύμα ή τηλέφωνο κοπούν; Μετά την καταστροφή, ασθενοφόρα, πυροσβεστικά, στρατός, αστυνομία, εθελοντές θα σπεύσουν να βοηθήσουν αλλά δεν μπορούν να μας βοηθήσουν όλους ταυτόχρονα.

Οι οικογένειες μπορούν να ανασυγκροτηθούν- κι ανασυγκροτούνται - μετά από μια καταστροφή αν προετοιμαστούν και λειτουργήσουν μαζί σαν ομάδα. Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να δημιουργήσετε το Οικογενειακό σας Σχέδιο Αντιμετώπισης Καταστροφής. Το να γνωρίζετε τι να κάνετε είναι η καλύτερη προστασία και είναι δική σας ευθύνη.

ΤΕΣΣΕΡΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ

1. Μάθετε τι μπορεί να σας συμβεί.

Επικοινωνήστε με το τοπικό γραφείο πρόληψης καταστροφών του Δημαρχείου ή της Περιφέρειας. Να είστε έτοιμοι να κρατήσετε σημειώσεις.

Ρωτήστε ποια είδη καταστροφών είναι πιθανό να συμβούν στην περιοχή σας.

Ζητείστε πληροφορίες για το πώς να προετοιμαστείτε για να αντιμετωπίσετε την κάθε καταστροφή.

Μάθετε για το σύστημα προειδοποίησης κινδύνου της κοινότητάς σας (σειρήνες, καμπάνες). Τι χαρακτηριστικό ήχο έχει και τι πρέπει να κάνετε όταν το ακούσετε.

Ρωτήστε τι φροντίδα θα υπάρχει για τα κατοικίδια ζώα σε περίπτωση καταστροφής. Η είσοδος των κατοικίδιων ζώων μπορεί να μην επιτραπεί μέσα στα καταφύγια, καταυλισμούς για λόγους υγιεινής.

Μάθετε πως μπορείτε να βοηθήσετε ηλικιωμένους ή άτομα που δεν μπορούν να μετακινηθούν αν χρειαστεί.

Μάθετε για τα Σχέδια Αντιμετώπισης Καταστροφής στο περιβάλλον που εργάζεστε, στο σχολείο των παιδιών σας ή στο νηπιαγωγείο και στα άλλα σημεία στα οποία συχνάζουν μέλη της οικογένειάς σας, φροντιστήρια, αθλητικές εγκαταστάσεις.

2. Οργανώστε Οικογενειακό Σχέδιο Αντιμετώπισης Καταστροφής

Συζητήστε με την οικογένειά σας γιατί πρέπει να προετοιμαστείτε για μία καταστροφή. Εξηγήστε τους κινδύνους φωτιάς, κακοκαιρίας, καύσιων και σεισμού στα παιδιά. Μοιραστείτε τα καθήκοντα και δουλέψτε μαζί σαν ομάδα.

Συζητήστε τα είδη των καταστροφών που είναι πιο πιθανό να συμβούν.

Εξηγήστε τι πρέπει να κάνετε στην κάθε περίπτωση.

Επιλέξτε δύο μέρη για να συναντηθείτε:

1. Ακριβώς έξω από το σπίτι σε περίπτωση ξαφνικού κινδύνου όπως φωτιά.

2. Μακριά από τη γειτονιά σας σε περίπτωση που δεν μπορείτε να επιστέψετε σπίτι. Όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να γνωρίζουν τη διεύθυνση και το τηλέφωνο.

Ζητήστε από ένα φίλο ή συγγενή να είναι "Σύνδεσμος Επαφής". Μετά από μια καταστροφή είναι ευκολότερο να τηλεφωνήσετε εκτός πόλεως. Όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να τηλεφωνήσουν στο Σύνδεσμο Επαφής και να ενημερώσουν για το σημείο που βρίσκονται. Όλα τα μέλη της οικογένειας πρέπει να γνωρίζουν το τηλέφωνο του Συνδέσμου Επαφής.

Συζητήστε τι θα κάνετε σε άμεση εκκένωση του σπιτιού σας.

Σχεδιάστε πως θα φροντίσετε τα κατοικίδιά σας ζώα.

3. Εκπληρώστε τα παρακάτω

Αναγράψτε τα τηλέφωνα επειγόντων περιστατικών δίπλα στις συσκευές τηλεφώνου (Πυροσβεστική 199, Αστυνομία 100, Ασθενοφόρο 166, Πολιτική Προστασία 112).

Διδάξτε στα παιδιά σας πώς να καλούν 199 για φωτιά, 166 για Ασθενοφόρο, 100 για Αστυνομία ή τους τοπικούς αριθμούς επειγόντων περιστατικών.

Δείξτε σε κάθε μέλος της οικογένειας πώς και πότε να κλείνουν τις παροχές νερού, γκαζιού - φυσικού αερίου, και τη γενική ασφάλεια του ηλεκτρικού ρεύματος και πού είναι τα σχετικά εργαλεία.

Διδάξτε σε κάθε μέλος της οικογένειας σας πώς να χρησιμοποιεί τον πυροσβεστήρα. Προτεινόμενος τύπος ο ABC.

Τοποθετήστε ανιχνευτές καπνού έξω από κάθε υπνοδωμάτιο και σε κάθε όροφο του σπιτιού σας.

Ελέγξτε το σπίτι σας για πιθανούς κινδύνους.

Δημιουργήστε Κουτί Έκτακτης Ανάγκης.

Παρακολουθήστε μαθήματα Πρώτων Βοηθειών.

Επέλεξε δύο διαδρομές διαφυγής από το κάθε δωμάτιο του σπιτιού.

Βρείτε τα ασφαλή σημεία σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού σας για κάθε είδους καταστροφής.

4. Εξασκήστε το σχέδιό σας.

Κάντε ερωτήσεις στα παιδιά σας κάθε έξι μήνες.

Κάντε εξάσκηση τους τρόπους διαφυγής από το σπίτι σε περίπτωση φωτιάς.

Ανανεώστε το αποθηκευμένο νερό κάθε τρεις μήνες και το συσκευασμένο φαγητό κάθε έξι μήνες.

Ελέγξτε τον πυροσβεστήρα σας κάθε χρόνο και αναγομώστε τον σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή ή αν δείτε ότι έχει μειωθεί η πίεση στο πιεσόμετρο στο στόμιο του πυροσβεστήρα.

Δοκιμάζετε τους ανιχνευτές καπνού μια φορά το μήνα και αλλάξτε τις μπαταρίες τουλάχιστον μια φορά το χρόνο.

Γείτονες βοηθούν γείτονες

Η συνεργασία με τους γείτονες μπορεί να σώσει ζωές και περιουσίες. Συναντηθείτε με τους γείτονες σας και συζητήστε πώς μπορεί η γειτονιά να συνεργαστεί μετά από μια καταστροφή μέχρι να έρθει βοήθεια από της Αρχές.

Αν είστε μέλος μιας ομάδας της γειτονιάς, όπως Εθελοντική Προστασία Γειτονιάς, παρουσιάστε τους το Σχέδιο για Αντιμετώπιση Καταστροφής ως μια καινούργια δραστηριότητα της ομάδας.

Γνωρίζετε τις ειδικές ικανότητες πχ ιατρικές τεχνικές των γειτόνων σας και σκεφτείτε πώς μπορείτε κι εσείς να βοηθήσετε γείτονες σας που έχουν ειδικές ανάγκες όπως άτομα που δεν μπορούν να μετακινηθούν κι ηλικιωμένοι.

Σχεδιάστε ποιος θα φροντίσει τα παιδιά της γειτονιάς σε περίπτωση που κάποιοι γονείς δεν μπορέσουν να επιστρέψουν στη γειτονιά μετά την καταστροφή.

Ελέγξτε το σπίτι για Επικίνδυνα Σημεία

Κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής, αντικείμενα καθημερινής χρήσης στο σπίτι σας μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς ή ζημιές. Οτιδήποτε μπορεί να μετακινηθεί, να πέσει, να σπάσει ή να δημιουργήσει φωτιά αποτελεί κίνδυνο για το σπίτι. Για παράδειγμα ένας θερμοσίφωνας ή μια βιβλιοθήκη μπορεί να πέσουν. Ελέγξτε το σπίτι σας τουλάχιστον μία φορά το χρόνο και τακτοποιήστε αντικείμενα που αποτελούν κίνδυνο.

Επικοινωνήστε με την τοπική Πυροσβεστική Υπηρεσία και μάθετε για συνήθεις αιτίες φωτιάς μέσα σε ένα σπίτι.

Διαφυγή από το σπίτι

Βγείτε αμέσως από το σπίτι αν σαν συμβουλευθούν.

Ακούτε προσεκτικά το φορητό σας ραδιόφωνο για οδηγίες από τις Αρχές.

Να φοράτε προστατευτικά ρούχα και γερά, κλειστά παπούτσια.

Πάρτε μαζί σας το Κουτί Έκτακτης Ανάγκης

Κλειδώστε το σπίτι.

Οδηγήστε μόνο σε δρόμους που υποδεικνύουν οι Αρχές. Μην κόβετε δρόμο γιατί μερικοί δρόμοι μπορεί να είναι επικίνδυνοι ή κλειστοί.

Αν είστε σίγουροι ότι έχετε χρόνο

Κλείστε την παροχή νερού, γκαζιού -φυσικού αερίου και κατεβάσετε τη γενική ασφάλεια του ηλεκτρικού ρεύματος πριν να φύγετε, αν σας πούνε οι Αρχές.

Βάλτε ένα σημείωμα για τα άλλα μέλη της οικογένειας αναγράφοντας πότε φύγατε και πού θα πάτε.

Φροντίστε τα κατοικίδια ζώα σας.

Εφόδια για έκτακτες ανάγκες

Να έχετε στο σπίτι σας εφόδια για τουλάχιστον τρεις ημέρες. Δημιουργήστε Κουτί Έκτακτης Ανάγκης με αντικείμενα που θα χρειαστείτε σε περίπτωση εκκένωσης του σπιτιού. Τοποθετήστε τα αντικείμενα αυτά σε γερά, εύκολα στη μεταφορά, δοχεία όπως κάδους απορριμμάτων, σάκους ταξιδιών και στρατιωτικούς σάκους (λουκάνικα). Συμπεριλάβετε:

Νερό για τρεις ημέρες (δύο λίτρα για κάθε άτομο για κάθε μέρα) και τρόφιμα που διατηρούνται.

Μια αλλαξιά ρούχων και ένα ζευγάρι παπούτσια για κάθε άτομο και μία κουβέρτα ή υπνόσακο.

Ένα Κουτί Πρώτης Βοήθειας που να περιλαμβάνει και τα φάρμακα που λαμβάνουν με συνταγή τα μέλη της οικογένειας.

Εργαλεία ανάγκης, φορητό ραδιόφωνο που να λειτουργεί με μπαταρίες, φακό και αρκετές εφεδρικές μπαταρίες.

Εφεδρικά κλειδιά αυτοκινήτου, πιστωτική κάρτα, ταχυδρομικές επιταγές.

Είδη υγιεινής και καθαριότητας.

Ειδικά αντικείμενα για μωρά, ηλικιωμένους ή άτομα που δεν μπορούν να μετακινηθούν.

Εφεδρικό ζευγάρι γυαλιών.

Διατηρείτε τα οικογενειακά έγγραφα σε φάκελο που προστατεύεται από το νερό.

Δημιουργήστε ένα μικρότερο κουτί με τα παραπάνω και τοποθετήστε το στο αυτοκίνητό σας.

Υπηρεσίες Κοινής Ωφελείας

Γνωρίζετε τη θέση της κεντρικής ασφάλειας του ηλεκτρικού ρεύματος, τις κεντρικές βάνες νερού και γκαζιού - φυσικού αερίου. Μάθετε πώς και πότε να κλείνετε τις παροχές αυτές. Διδάξτε το σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Τοποθετήστε τα αναγκαία εργαλεία δίπλα στις αντίστοιχες βάνες.

Προσοχή. Κλείστε τις παροχές αν νομίζετε ότι υπάρχουν διαρροές ή αν σας πούνε οι Αρχές. Την παροχή γκαζιού - φυσικού αερίου μόνο τεχνικός μπορεί να την ξανανοίξει.

Την ώρα της καταστροφής

Παραμείνετε ήρεμοι και υπομονετικοί. Βάλτε το Σχέδιο σας σε εφαρμογή.

Ελέγξτε για τραύματα.

Προσφέρετε Πρώτες Βοήθειες και ζητήστε βοήθεια για τους σοβαρά τραυματισμένους.

Ακούστε για οδηγίες από το φορητό σας ραδιόφωνο.

Εκκενώστε το σπίτι αν σας πούνε. Φορέστε προστατευτικά ρούχα και γερά, κλειστά παπούτσια.

Ελέγξτε για ζημιές στο σπίτι σας

Χρησιμοποιήστε φακό. Μην ανάβετε σπέρτα και μην ανάβετε τα φώτα αν υποπτεύεστε ζημιά στο δίκτυο του γκαζιού - φυσικού αερίου ή στο ηλεκτρικό κύκλωμα

Προσπαθήστε να μυρίσετε τυχόν διαρροή γκαζιού. Αν μυρίσετε γκάζι, φυσικό αέριο ή υποπτευθείτε διαρροή κλείστε την βάνα παροχής, ανοίξτε τα παράθυρα και βγάλτε όλα τα μέλη της οικογένειας έξω από το σπίτι αμέσως. Μόνο τεχνικός μπορεί να ξανανοίξει την παροχή γκαζιού - φυσικού αερίου.

Κλείστε την παροχή νερού αν έχουν σπάσει σωλήνες και την κεντρική ασφάλεια ρεύματος αν έχουν κοπεί καλώδια.

Καθαρίστε αμέσως υγρά που έχουν χυθεί: φάρμακα, απορρυπαντικά, βενζίνη, πετρέλαιο και οτιδήποτε άλλο εύφλεκτο.

Θυμηθείτε να

Φροντίσετε για την ασφάλεια των κατοικίδιων ζώων σας.

Τηλεφωνήστε στο Σύνδεσμο Επαφής. Μην ξαναχρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο παρά μόνο για επείγοντα περιστατικά στα οποία κινδυνεύει η ζωή ανθρώπων.

Ελέγξτε αν είναι καλά οι γείτονες σας, ειδικά αν είναι ηλικιωμένοι ή δεν μπορούν να μετακινηθούν.

Επιβεβαιώστε ότι έχετε αρκετό νερό αποθηκευμένο σε περίπτωση που κοπεί η παροχή νερού.

Μην πλησιάζετε κομμένα καλώδια ηλεκτρικού ρεύματος και πεσμένες κολώνες ηλεκτρικού ρεύματος.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε ένα Σεισμό;

Προετοιμάστε Σχέδιο Αντιμετώπισης Σεισμού για το σπίτι σας

Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο σε κάθε δωμάτιο. Κάτω από ένα σταθερό τραπέζι ή γραφείο ή καθιστοί με την πλάτη να ακουμπάει σε ένα εσωτερικό τοίχο από τον οποίο τίποτα να μην μπορεί να πέσει πάνω σας.

Κάντε ασκήσεις ετοιμότητας ΠΕΦΤΩ, ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ, ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο. Πέστε κάτω από ένα σταθερό τραπέζι ή γραφείο, κρατηθείτε και προστατέψτε τα μάτια σας πιέζοντας το πρόσωπο σας πάνω σε ένα μπράτσο του χεριού σας. Αν δεν υπάρχει κάποιο τραπέζι ή γραφείο εκεί κοντά, καθίστε στο πάτωμα με την πλάτη σε ένα εσωτερικό τοίχο μακριά από παράθυρα, βιβλιοθήκες ή ψηλά έπιπλα που μπορούν να πέσουν πάνω σας. Κάντε ασκήσεις ετοιμότητας με τα παιδιά σας ΠΕΦΤΩ, ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ, ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ

Επιλέξτε ένα συγγενή ή φίλο σε άλλη πόλη ως Σύνδεσμο Επαφής. Σε περίπτωση καταστροφών πολλές φορές είναι πιο εύκολο να τηλεφωνήσετε σε άλλη πόλη. Μέλη της οικογένειας που δε βρίσκονται στο σπίτι την ώρα του σεισμού δε θα μπορέσουν να επικοινωνήσουν τηλεφωνικά μαζί σας αν χρειαστεί να διαφύγετε από το σπίτι. Τα μέλη θα πρέπει να επικοινωνήσουν με το Σύνδεσμο Επαφής.

Εξαλείψτε τα επικίνδυνα σημεία. Βιδώστε βιβλιοθήκες, σύνθετα με υαλικά (σκρίνιο, βιτρίνες κλπ) και άλλα ψηλά έπιπλα στον τοίχο.

Τοποθετήστε σύρτες ή άλλες ασφάλειες στα ντουλάπια για να μην ανοίγουν εύκολα.

Δέστε το θερμοσίφωνα στον τοίχο με σύρματα. Αν ο θερμοσίφοντας είναι στο πατάρι, βάλτε σύρτη στο πορτάκι που οδηγεί στο πατάρι.

Εκπαιδευτείτε στις Πρώτες Βοήθειες. Ανανεώνετε τακτικά την εκπαίδευσή σας.

Εκπαιδευτείτε στο πώς να χρησιμοποιείτε πυροσβεστήρα από την τοπική Πυροσβεστική Υπηρεσία.

Ενημερώστε αυτούς που προσφέρουν υπηρεσίες στο σπίτι σας (προσέχουν τα παιδιά, άρρωστους) για το Σχέδιο Αντιμετώπισης Σεισμού του Σπιτιού σας.

Ετοιμάστε ένα Κουτί Έκτακτης Ανάγκης για το σπίτι και για το αυτοκίνητο σας.

Κουτί Πρώτης Βοήθειας κι αναγκαία φάρμακα.

Κονσέρβες κι ανοικτήρι για κονσέρβες.

Τουλάχιστον δύο λίτρα νερό για κάθε άτομο (δύο λίτρα νερού για κάθε άτομο για τουλάχιστον τρεις ημέρες). Συνήθως χρειάζεται περισσότερο.

Προστατευτικά ρούχα, αδιάβροχα, κουβέρτα ή υπνόσακο (sleeping bag)

Ραδιόφωνο που να λειτουργεί με μπαταρίες, φακό κι αντίστοιχες εφεδρικές μπαταρίες

Απαραίτητα αντικείμενα για μωρά (πχ. πιπίλα, πάνες, μπιμπερό), άτομα τρίτης ηλικίας (πχ. μπαστούνι, πάνες), άτομα με ειδικές ανάγκες κι άτομα που δεν μπορούν να μετακινηθούν.

Γραπτές οδηγίες για το πώς και από πού κλείνουν οι βάνες του γκαζιού - φυσικού αερίου, του νερού κι η γενική ασφάλεια του ηλεκτρικού ρεύματος. Μπορεί να σας ζητήσουν οι αρχές να τα κλείσετε. Προσοχή, μόνο τεχνικός μπορεί να ανοίξει πάλι την παροχή του γκαζιού - φυσικού αερίου.

Κρατάτε τα απαραίτητα όπως φακό και γερά, κλειστά παπούτσια κοντά στο κρεβάτι σας για την περίπτωση που γίνει σεισμός κατά τη διάρκεια της νύκτας.

Μόλις αρχίσουν οι δονήσεις

ΠΕΦΤΩ, ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ, ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ. Μετακινηθείτε μόνο μερικά βήματα στο πιο κοντινό ασφαλές σημείο. Παραμείνετε μέσα στο σπίτι μέχρι να σταματήσουν οι δονήσεις κι είστε σίγουροι ότι είναι ασφαλές να βγείτε από το σπίτι. Παραμείνετε μακριά από τα παράθυρα. Σε πολυκατάστημα ή σε σύγχρονα κτίρια με γραφεία θα ακούσετε το συναγερμό φωτιάς και το σύστημα πυρόσβεσης μπορεί να τεθεί σε λειτουργία κατά τη διάρκεια των δονήσεων.

Αν ήσαστε στο κρεβάτι, κρατηθείτε και παραμείνετε ξαπλωμένοι προστατεύοντας το κεφάλι σας με το μαξιλάρι.

Αν είστε εκτός σπιτιού, βρείτε ένα ανοικτό μέρος μακριά από κτίρια, δέντρα και κολώνες ηλεκτρικού ρεύματος. Πέστε στο έδαφος.

Αν είστε στο αυτοκίνητο, μειώστε ταχύτητα και οδηγήστε σε ένα ανοικτό μέρος μακριά από κτίρια, δέντρα και κολώνες ηλεκτρικού ρεύματος. Παραμείνετε μέσα στο αυτοκίνητο μέχρι να σταματήσουν οι δονήσεις.

Μόλις σταματήσουν οι δονήσεις

Ελέγξτε τον εαυτό σας για τραύματα. Προστατεύστε τον εαυτό σας από περαιτέρω κινδύνους φορώντας μακρύ παντελόνι, πουκάμισο με μακριά μανίκια, γερά, κλειστά παπούτσια και γάντια εργασίας.

Ελέγξτε τους άλλους για τραύματα. Δώστε Πρώτες Βοήθειες σε αυτούς που είναι σοβαρά τραυματισμένοι.

Ελέγξτε για μικρές φωτιές και σβήστε τις. Εξαλείψτε κινδύνους πυρκαγιάς.

Κλείστε την παροχή του γκαζιού - φυσικού αερίου αν μυρίζετε γκάζι ή φυσικό αέριο ή αν νομίζετε ότι υπάρχει διαρροή. Προσοχή, μόνο τεχνικός μπορεί να ανοίξει πάλι την παροχή γκαζιού - φυσικού αερίου.

Παρακολουθήστε το φορητό ραδιόφωνο για οδηγίες.

Αναμένετε μετασεισμικές δονήσεις. Κάθε φορά που νιώθετε μια δόνηση, ΠΕΣΤΕ, ΚΑΛΥΦΘΕΙΤΕ, ΚΡΑΤΗΘΕΙΤΕ. Επιθεωρήστε το σπίτι σας για ζημιές.

Αν ηλεκτρικές συσκευές όπως τηλεόραση, στερεοφωνικό, λαμπατέρ, υπολογιστές, οθόνες υπολογιστών κλπ έχουν πέσει στο πάτωμα (σπασμένες ή άθικτες), ή αν ηλεκτρικά καλώδια έχουν σπάσει το σοβά και εξέχουν από τους τοίχους, κατεβάστε την ασφάλεια του ηλεκτρικού ρεύματος. Αποσυνδέστε τις συσκευές από τις πρίζες τους. Ανεβάστε την ασφάλεια του ηλεκτρικού ρεύματος αν είστε σίγουροι ότι δεν υπάρχουν βλάβες στα ηλεκτρικά καλώδια στους τοίχους κι αργότερα ελέγξτε μία μία τις ηλεκτρικές συσκευές.

Βγείτε από το σπίτι ή το διαμέρισμα χρησιμοποιώντας μόνο τις σκάλες όσο ψηλά και αν είστε.

Αν χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα μπορεί να εγκλωβιστείτε σε μετασεισμική δόνηση.

Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο ΜΟΝΟ για να ενημερώστε για επείγοντα περιστατικά στα οποία κινδυνεύει η ζωή ανθρώπων.

Σχεδιάστε και παραμείνετε σε ετοιμότητα

Σεισμοί μπορεί να συμβούν οπουδήποτε, οποτεδήποτε, χωρίς προειδοποίηση. Η μείωση των κινδύνων μέσα στο σπίτι κι η ετοιμότητά σας μπορεί να μειώσει σημαντικά την επίδραση του σεισμού στο σπίτι και την οικογένειά σας. Ενήλικες και παιδιά στο σπίτι πρέπει να γνωρίζουν τι θα κάνουν όταν έρθει ο σεισμός. Η παρακάτω κατάσταση θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε το σχεδιασμό.

Όλα τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να συμπληρώσουν τις παρακάτω ερωτήσεις.

Συγκεντρωθείτε μετά και τελειοποιήστε το Σχέδιο

Αντιμετώπισης Σεισμού του σπιτιού σας

Επιλέξτε ένα ή παραπάνω ασφαλή σημεία σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού σας. Κάνετε ασκήσεις ετοιμότητας ΠΕΦΤΩ, ΚΑΛΥΠΤΟΜΑΙ, ΚΡΑΤΙΕΜΑΙ σε κάθε σημείο.

Γράψτε την τοποθεσία του κάθε ασφαλούς σημείου σε κάθε δωμάτιο του σπιτιού σας:

Υπνοδωμάτιο γονιών

Υπνοδωμάτιο παιδιών

Σαλόνι:

Κουζίνα

Άλλα δωμάτια.

Επιλέξτε ένα συγγενή ή φίλο σε άλλη πόλη ως Σύνδεσμο Επαφής:

Σύνδεσμος Επαφής

Τηλέφωνο

Ετοιμάστε το Κουτί Έκτακτης Ανάγκης:

Τοποθεσία Κουτιού μέσα στο σπίτι

Ημερομηνία κατασκευής

Μικρότερο Κουτί στο αυτοκίνητο

Διδάξτε σε κάθε μέλος της οικογένειας πώς να κλείνει τις παροχές νερού, γκαζιού - φυσικού αέριου και τη γενική ασφάλεια ηλεκτρικού ρεύματος. Την τοποθεσία που βρίσκονται οι βάνες για το γκάζι - φυσικό αέριο και το νερό και τη γενική ασφάλεια ηλεκτρικού ρεύματος και τα εργαλεία για να κλείσουν.

Τοποθετήστε σύρτες ή άλλες ασφάλειες στα ντουλάπια για να μην ανοίγουν εύκολα.

Δέστε το θερμοσίφωνα στον τοίχο με σύρματα. Αν ο θερμοσίφοντας είναι στο πατάρι, βάλτε σύρτη στο πορτάκι που οδηγεί στο πατάρι.

Βιδώστε βιβλιοθήκες, έπιπλα με υαλικά (σκρίνια, βιτρίνες κλπ), και ψηλά έπιπλα στον τοίχο.

Στερεώστε καλά αντικείμενα που μπορεί να πέσουν (τηλεόραση, βιβλία, ηλεκτρονικοί υπολογιστές κλπ)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

Προστατέψτε το σπίτι σας από πυρκαγιά

Οι ανιχνευτές καπνού σώζουν ζωές. Τοποθετήστε ανιχνευτές καπνού που λειτουργούν με μπαταρίες έξω από κάθε υπνοδωμάτιο και σε κάθε όροφο.

Χρησιμοποιείτε το δοκιμαστικό διακόπτη που βρίσκεται πάνω σε κάθε ανιχνευτή καπνού για να δοκιμάζετε τη λειτουργία τους μια φορά το μήνα. Ανανεώνετε τις μπαταρίες όταν είναι αναγκαίο και τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Αποφεύγετε να περνάτε ηλεκτροφόρα καλώδια κάτω από χαλιά ή άλλα στρωσίδια γιατί μπορεί να φθαρούν χωρίς να το αντιληφθείτε. Υπάρχει κίνδυνος βραχυκυκλώματος και πυρκαγιάς.

Μην καρφώνετε οπουδήποτε στους τοίχους καρφιά χωρίς να είστε σίγουροι. Μπορεί να περνούν αγωγοί ηλεκτρικού ρεύματος και τότε το κακό θα συμβεί. Μην καρφώνετε καρφιά στην κάθετη ευθεία που ενώνει μια πρίζα ή ένα διακόπτη με το ταβάνι.

Αποφεύγετε να τοποθετείτε καθρέφτες πάνω από το τζάκι και κοντά σε θερμάστρες. Οι καθρέφτες προσελκύουν τα άτομα και τα κάνουν να πλησιάζουν, χωρίς να το νιώθουν, κοντά στη πυρκαγιά. Υπάρχει έτσι φόβος να πιάσουν φωτιά τα ρούχα τους.

Μη βάζετε στις ηλεκτρικές ασφάλειες σύρμα ή αλουμινόχαρτο γιατί είναι επικίνδυνο.

Το κόστος μιας επίσκεψης ηλεκτρολόγου είναι μηδαμινό σε σχέση με το κόστος μια ζημιάς από πυρκαγιά.

Όταν χρησιμοποιείτε υγρά καθαρισμού για ρούχα, δάπεδα, συσκευές, πρέπει να ξέρετε ότι αυτά τα υγρά είναι εύφλεκτα, Μην ανάβετε σπέρτα, αναπτήρα ή διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος, γιατί μπορεί να υπάρχουν ακόμα ατμοί από τα υγρά αυτά και να δημιουργηθεί πυρκαγιά.

Μην ξεχνάτε πως τα παιδιά αρέσκονται στο να παίζουν με τις φωτιές και πως ενθουσιάζονται κι εντυπωσιάζονται με τη θέα τους. Συμβουλευτείτε και συνηθίστε τα παιδιά σας να μην παίζουν ποτέ με σπέρτα ή αναπτήρες. Τονίστε τους ότι είναι πολύ επικίνδυνο για τα ίδια και για τους άλλους.

Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν με παιχνίδια που λειτουργούν με ηλεκτρικό ρεύμα χωρίς να τα επιβλέπετε.

Πριν φύγετε από το σπίτι σας, θυμηθείτε να ελέγξετε για αναμμένες οικιακές και τυχόν ξεχασμένα σκεύη μαγειρέματος. Συμφώνα με την Πυροσβεστική Υπηρεσία, μόνο για τον προηγούμενο χρόνο, αναφέρθηκαν δεκάδες τέτοιες αιτίες πυρκαγιάς.

Τοποθετήστε τα σκουπίδια στα ειδικά κατασκευασμένα δοχεία στο πεζοδρόμιο και σκεπάστε τα καλά. Και κάτι πολύ σημαντικό, τοποθετήστε τα μακριά από κρουνοί της Πυροσβεστικής.

Κανένας κανονισμός, μέχρι σήμερα, δεν προβλέπει τον εφοδιασμό σας με πυροσβεστήρα για το σπίτι. Μπορεί όμως να σας προσφέρει πολλά, σε μια δύσκολη στιγμή. Προμηθευτείτε τον, διάβαστε προσεκτικά και τηρήστε τις οδηγίες που αναγράφονται σε αυτόν. Αν έχετε αμφιβολία για τον τρόπο που θα τον χειριστείτε, ζητήστε πληροφορίες από την Πυροσβεστική Υπηρεσία. Φροντίστε όλα τα μέλη της οικογένειας να γνωρίζουν τη θέση και τη λειτουργία του.

Σχεδιάστε τον τρόπο διαφυγής

Βρείτε τουλάχιστον δύο τρόπους διαφυγής από κάθε δωμάτιο στο σπίτι.

Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε σκάλα διαφυγής (πχ σκάλα υπηρεσίας), βεβαιωθείτε πως γνωρίζετε πώς να τη χρησιμοποιείτε.

Επιλέξτε μια τοποθεσία έξω από το σπίτι όπου όλοι θα μαζευτούν μετά τη διαφυγή από το σπίτι.

Δοκιμάστε το Σχέδιο Αντιμετώπισης Πυρκαγιάς τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο.

Όταν βγείτε έξω από το σπίτι, παραμείνετε έξω.

Διαφύγετε με ασφάλεια

Αν δείτε καπνό στην πρώτη έξοδο διαφυγής, χρησιμοποιήστε τη δεύτερη έξοδο. Αν πρέπει να διαφύγετε από την πρώτη έξοδο, σκύψτε χαμηλά και περπατήστε στα τέσσερα μπουσουλώντας όπως τα μωρά ή συρθείτε μπρούμυτα στο πάτωμα κάτω από τον καπνό. Όσο πιο χαμηλά αναπνέετε, τόσο πιο καθαρός θα είναι ο αέρας.

Αν πρέπει να ανοίξετε κλειστή πόρτα για να διαφύγετε, ακουμπήστε πρώτα την πόρτα ή το χερούλι με την παλάμη σας. Αν είναι ζεστή, μην την ανοίξετε και διαφύγετε από αλλού.

Αν καπνός, ζέστη ή φλόγες μπλοκάρουν το δρόμο διαφυγής σας, παραμείνετε στο δωμάτιο που είστε με την πόρτα κλειστή. Δώστε σήμα για βοήθεια κουνώντας ρούχα με έντονα χρώματα από το παράθυρο. Αν υπάρχει τηλέφωνο στο δωμάτιο, τηλεφωνήστε στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (199) και ενημερώστε για την ακριβή σας θέση.

Σχεδιάστε και παραμείνετε σε ετοιμότητα

Η πυρκαγιά είναι μία από τις πιο συνηθισμένες καταστροφές. Οι φωτιές προκαλούν περισσότερους θανάτους από οποιαδήποτε άλλη καταστροφή. Αλλά η πυρκαγιά δε χρειάζεται να είναι θανατηφόρα αν έχετε γρήγορη προειδοποίηση από ανιχνευτή καπνού και όλα τα μέλη της οικογένειας γνωρίζουν πώς να διαφύγουν γρήγορα κι ήρεμα.

Με σοβαρότητα κι υπευθυνότητα σχεδιάστε και κάνετε εξάσκηση τι θα κάνετε σε περίπτωση πυρκαγιάς. Η παρακάτω κατάσταση θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε το σχεδιασμό. Όλα τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να συμπληρώσουν τις παρακάτω ερωτήσεις. Συγκεντρωθείτε μετά και τελειοποιήστε το Σχέδιο Αντιμετώπισης Πυρκαγιάς.

Τοποθετήστε ανιχνευτές καπνού έξω από κάθε υπνοδωμάτιο και σε κάθε όροφο. Διατηρείτε εφεδρικές μπαταρίες.

Δοκιμάστε τους ανιχνευτές καπνού μια φορά το μήνα. Σημειώνετε σε χαρτάκι δίπλα στους ανιχνευτές καπνού ότι τους ελέγξατε.

Κοιτάξτε το πιεσόμετρο του πυροσβεστήρα και βεβαιωθείτε ότι έχει την απαραίτητη πίεση. Αν έχει δοκιμαστικό διακόπτη, δοκιμάστε την πίεση. Αν η πίεση είναι χαμηλή ή αν ο πυροσβεστήρας είναι χτυπημένος ή σκουριασμένος, αλλάξτε τον ή πηγαίνετε τον για επισκευή. Εκπαιδευτείτε από την τοπική Πυροσβεστική Υπηρεσία για το πώς να χρησιμοποιείτε τον πυροσβεστήρα.

Σχεδιάστε κάτοψη του σπιτιού σας. Σημειώστε δύο εξόδους διαφυγής από κάθε δωμάτιο.

Επιλέξτε ένα ασφαλές σημείο για να συναντηθείτε μετά τη διαφυγή από το σπίτι.

Κάντε Άσκηση Διαφυγής. Περπατήστε στα τέσσερα μπουσουλώντας, όπως τα μωρά, και συρθείτε μπρούμυτα για να διαφύγετε από το υπνοδωμάτιο. Δοκιμάστε με τα μάτια κλειστά για να δείτε πόσο καλά μπορείτε να κινηθείτε μέσα σε πυκνό καπνό.

Πραγματοποιήστε Άσκηση Αντιμετώπισης Πυρκαγιάς τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ

Ελέγξτε το δωμάτιό σας. Είναι σημαντικό να ξέρετε τη διάταξη του δωματίου σας, γιατί ίσως χρειαστεί να μείνετε μέσα σ' αυτό, σε περίπτωση που ο καπνός στο διάδρομο δεν σας επιτρέψει να διαφύγετε. Πολλοί άνθρωποι έχουν επιζηήσει σε μια πυρκαγιά ξενοδοχείου, με το να παραμείνουν στα δωμάτιά τους, προστατευόμενοι από θερμοκρασία, καπνό κι αέρια ενώ περίμεναν διάσωση.

Αρχίστε βάζοντας το κλειδί του δωματίου σας κοντά στο κρεβάτι σας, ώστε να μπορείτε να το βρείτε εύκολα. Θα το χρειαστείτε, για να επιστρέψετε στο δωμάτιό σας, αν ο καπνός κι η φωτιά μπλοκάρουν την έξοδό σας. Μπορεί επίσης, να φυλάξετε τα κλειδιά σας στο παντελόνι σας ή στην τσέπη της πυτζάμας σας.

Δοκιμάστε τα παράθυρα. Ανοίγουν; Πώς λειτουργούν; Ποιο θα χρησιμοποιήσετε σε περίπτωση πυρκαγιάς; Κοιτάξτε τι υπάρχει έξω από το παράθυρο. Είναι η διαφυγή δυνατή; Μπορεί να είστε λίγα μόνο μέτρα από το έδαφος και να διαφύγετε από κει, αν το χολ και οι διάδρομοι δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Αν είστε στο επάνω πάτωμα, μπορεί να υπάρχει μια σκεπή ή ταράτσα που θα μπορούσατε εύκολα να φθάσετε. Το να πηδάτε από δύο ή περισσότερα πατώματα συνεπάγεται συνήθως τραυματισμό ή θάνατο.

Σχέδιο διαφυγής από τη πυρκαγιά

Ελέγξτε τις εξόδους: Η διάσωσή σας από μια πυρκαγιά ξενοδοχείου, ίσως χρειαστεί από τη στιγμή της εγκατάστασής σας σε αυτό. Όταν φθάσετε στο δωμάτιό σας, ελέγξτε τους πιθανούς τρόπους διαφυγής.

Πηγαίνετε στο διάδρομο και βρείτε τις εξόδους που θα χρησιμοποιήσετε σε περίπτωση πυρκαγιάς.

Ποτέ μη χρησιμοποιήσετε το ασανσέρ σε περίπτωση πυρκαγιάς. Μπορεί να σας πάει σε κάποιο όροφο που είναι γεμάτος καπνό ή φλόγες.

Ελέγξτε τις εξόδους για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργούν. Ανοίγουν οι πόρτες; Είναι οι σκάλες καθαρές κι ελεύθερες;

Μετρήστε τις πόρτες κι άλλα χαρακτηριστικά, ανάμεσα στο δωμάτιό σας και στις εξόδους.

Εάν ο διάδρομος είναι σκοτεινός και γεμάτος καπνό, πρέπει να ξέρετε πώς να πάτε στην έξοδο.

Εάν το ξενοδοχείο έχει σύστημα συναγερμού, βρείτε το κοντινότερο κουμπί ενεργοποίησής του. Σιγουρευτείτε ότι ξέρετε πως να το χρησιμοποιήσετε. Μπορεί να χρειαστεί να το λειτουργήσετε στο σκοτάδι ή με πυκνό καπνό.

Αν πιάσει πυρκαγιά το δωμάτιό σας, αναφέρετε το γεγονός αμέσως στην τηλεφωνήτρια και προσπαθήστε να τη σβήσετε μόνος σας εάν είστε σίγουρος ότι μπορείτε. Αν δεν είστε σίγουρος, βγείτε από το δωμάτιό σας και κλείστε την πόρτα πίσω σας, για να κρατήσετε τον καπνό και τις φλόγες έξω από το διάδρομο. Σημάνετε συναγερμό κι ενεργοποιήστε τον, ξεσηκώστε τους γείτονές σας.

Αν η πυρκαγιά αρχίσει σε άλλο μέρος του κτιρίου, θα καταλάβετε ότι κάτι συμβαίνει από ένα συναγερμό, φωνές στο διάδρομο, ένα τηλεφώνημα ή από τον ήχο των πυροσβεστικών οχημάτων έξω.

Τι πρέπει να κάνετε με λίγα λόγια

Αρπάξτε το κλειδί του δωματίου σας και κατευθυνθείτε προς την πόρτα. Αν νιώσετε ότι υπάρχει καπνός στο δωμάτιο, πηγαίνετε έρποντας (μπουσουλώντας) προς την πόρτα.

Μη στέκεστε όρθιος. Ο καπνός και τα επιβλαβή θανατηφόρα αέρια έχουν την τάση να ανεβαίνουν ψηλά.

Ακουμπήστε την πόρτα με την παλάμη σας. Αν η πόρτα ή το χερούλι της είναι ζεστά, μη την ανοίγετε. Αν η πόρτα δεν είναι ζεστή, ανοίξτε την σιγά σιγά και κυττήστε τη δυνατά να ξανακλείσει αν χρειασθεί.

Ελέγξτε το χολ, Αν όλα είναι εντάξει, περπατήστε ως την κοντινότερη έξοδο. Αν υπάρχει καπνός στο διάδρομο, συρθείτε μέχρι το χολ. Κλείστε την πόρτα πίσω σας, για να προστατέψετε τα πράγματά σας.

Μην απομακρύνετε από τον τοίχο ώστε να μπορείτε να μετρήσετε τις πόρτες προς την έξοδο. Αν η κοντινότερη έξοδος ή τα σκαλιά είναι μπλοκαρισμένα, χρησιμοποιήστε τα διπλανά. Θυμηθείτε, μη χρησιμοποιήσετε το ασανσέρ.

Περπατήστε μέχρι το ισόγειο. Οι φωτιές δημιουργούν ζέστη, καπνό και πανικό, για αυτό κρατηθείτε γερά από τα κάγκελα της σκάλας, για να σας οδηγήσουν και να σας προστατέψουν από πανικόβλητους ενοίκους. Αν η πυρκαγιά ή ο καπνός απλώθηκαν στα χαμηλότερα πατώματα, γυρίστε πίσω κι ανεβείτε πάνω. Όταν φθάσετε στη σκεπή ανοίξτε την πόρτα και στηρίξτε την καλά, για να είστε σίγουροι ότι δε θα κλειδωθείτε την ώρα που περιμένετε βοήθεια.

Τι να κάνετε αν η πόρτα του δωματίου σας είναι ζεστή ή το χολ είναι γεμάτο καπνό

Μην πανικοβάλλεστε. Μπορεί να μείνετε στο δωμάτιό σας και να επιζήσετε από μια πυρκαγιά.

Ανοίξτε το παράθυρο, για να βγαίνει ο καπνός. Αν είστε στο πρώτο ή το δεύτερο πάτωμα και νομίζετε ότι μπορείτε να πηδήξετε στο έδαφος, επιχειρήστε κάτι τέτοιο, για να βγείτε ασφαλής.

Αν είστε ψηλότερα πρέπει να αποφύγετε να πηδήξετε. Παρότι μερικοί άνθρωποι επιζούν πηδώντας από μεγάλο ύψος, συνήθως τραυματίζονται σοβαρά.

Ειδοποιήστε κάποιον ότι είστε στο δωμάτιο. Αν το τηλέφωνο λειτουργεί καλέσετε βοήθεια. Κρεμάστε ένα σεντόνι έξω από το παράθυρο σα σημάδι, για τους πυροσβέστες, αλλά μην προσπαθήσετε να κατεβείτε κάτω.

Ανοίξτε τον ανεμιστήρα, αν υπάρχει, στο μπάνιο και γεμίστε την μπανιέρα με νερό. Ο ανεμιστήρας θα βοηθήσει στο να βγει ο καπνός έξω. Το νερό στην μπανιέρα μπορεί να χρειασθεί για την κατάσβεση της πυρκαγιάς.

Βρέξτε τις πετσέτες και τα σεντόνια. Θα τα χρειασθείτε να καλύψετε τις πόρτες και τις χαραμάδες κάτω από αυτές, αν ο καπνός αρχίσει να εισχωρεί στο δωμάτιο.

Αναπνεύστε καθαρό αέρα. Βάλτε μία κουβέρτα επάνω στο κεφάλι σας και αναπνεύστε καθαρό αέρα, από ένα έστω λίγο ανοιχτό παράθυρο. Αν τα παράθυρα δεν ανοίγουν, ίσως χρειαστεί να σπάσετε ένα με μία καρέκλα ή ένα συρτάρι κομοδίνου. Αν η ζέστη κι ο καπνός υψώνονται έξω από το παράθυρο από ένα χαμηλότερο πάτωμα, μην αναπνέετε αέρα που είναι γεμάτος καπνό.

Τέλος, αν το δωμάτιό σας δεν παρέχει ασφάλεια, ίσως εξαναγκασθείτε να το εγκαταλείψετε και να ψάξετε για την καλύτερη και πιο ασφαλή έξοδο, αλλά να θυμάστε να σκύβετε χαμηλά.

Να θυμάστε, ότι λίγοι άνθρωποι καίγονται και πεθαίνουν σε περίπτωση πυρκαγιάς. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από τον καπνό, τα δηλητηριώδη αέρια και τον πανικό. Ο πανικός έχει συνήθως σαν αποτέλεσμα το να μην ξέρουν τι να κάνουν. Αν έχετε κάποιο σχέδιο διάσωσης και το υιοθετήσετε σε περίπτωση ανάγκης, αυξάνετε κατά πολύ τις πιθανότητες διάσωσης και επιβίωσής σας.

Μία συμβουλή προς τους ταξιδιώτες

Είναι καλή ιδέα να μεταφέρετε ένα φακό στη βαλίτσα σας. Ίσως τον χρειαστείτε για να βρείτε το δρόμο σας ανάμεσα από καπνό ή σκοτάδι.

ΚΟΥΤΙ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Καταστροφές μπορούν να συμβούν οποιαδήποτε στιγμή σε οποιοδήποτε μέρος. Κι όταν έρθει η καταστροφή, ίσως να μην έχουμε αρκετό χρόνο να την αντιμετωπίσουμε. Μια πλημμύρα, μια φωτιά στο δάσος, ή διαφυγή επικίνδυνων ουσιών μπορεί να μας αναγκάσουν να εγκαταλείψουμε προσωρινά τα σπίτια μας. Μια σφοδρή κακοκαιρία μπορεί να μας απομονώσει στο σπίτι μας. Ένας σεισμός, μια θεομηνία ή οποιαδήποτε άλλη καταστροφή μπορεί να διακόψει την παροχή νερού, ρεύματος και τηλεφώνου για μερικές ημέρες.

Μετά την καταστροφή, ασθενοφόρα., πυροσβεστικά, στρατός, αστυνομία, εθελοντές θα σπεύσουν να βοηθήσουν αλλά δεν μπορούν να μας βοηθήσουν όλους ταυτόχρονα. Μπορεί να λάβουμε βοήθεια μέσα σε λίγες ώρες ή μετά από μερικές μέρες. Θα είναι οι οικογένειές μας έτοιμες να αντιμετωπίσουν την έκτακτη κατάσταση μέχρι να φτάσει σε εμάς η βοήθεια;

Οι οικογένειες μας θα είναι πιο ασφαλείς αν προετοιμαστούν για να αντιμετωπίσουν την καταστροφή από τώρα. Ένας τρόπος προετοιμασίας είναι να δημιουργήσουμε Κουτί Έκτακτης Ανάγκης. Την ώρα της καταστροφής δε θα έχουμε χρόνο να ψάξουμε και να αγοράσουμε τα απαραίτητα εφόδια. Αν προμηθευτούμε τα αναγκαία εφόδια από τώρα, οι οικογένειές μας θα μπορέσουν να αντιμετωπίσουν μια έκτακτη εγκατάλειψη των σπιτιών μας ή μια απομόνωση στα σπίτια μας.

Ετοιμάστε το Κουτί Έκτακτης Ανάγκης

Μελετήστε την παρακάτω κατάσταση ειδών πρώτης ανάγκης

Προμηθευτείτε τα παρακάτω είδη. Μπορεί να τα χρειαστείτε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Τοποθετήστε τις προμήθειες που είναι απαραίτητες σε περίπτωση αναγκαστικής εγκατάλειψης του σπιτιού σας σε κουτί που να μεταφέρεται εύκολα. Οι προμήθειες αυτές σημειώνονται με αστερίσκο *

Υπάρχουν έξι βασικά είδη που πρέπει να έχουμε αποθηκευμένα στο σπίτι μας: Νερό, Φαγητό, Κουτί Πρώτων Βοηθειών, Ρούχα και Σκεπάσματα, Εργαλεία και Ειδικά αντικείμενα. Διατηρείτε τις προμήθειες που είναι απαραίτητες σε περίπτωση αναγκαστικής εγκατάλειψης του σπιτιού σας σε κουτί που να μεταφέρεται εύκολα. Οι προμήθειες αυτές σημειώνονται με αστερίσκο *

Κατάλληλα δοχεία για Κουτιά Έκτακτης Ανάγκης

Ένας μεγάλος κάδος απορριμμάτων με καπάκι

Σακίδιο ταξιδιού (camping)

Στρατιωτικός σάκος (αυτόν που οι φαντάροι ονομάζουν "λουκάνικο")

ΝΕΡΟ

Αποθηκεύστε νερό σε πλαστικά δοχεία, όπως μπουκάλια αναψυκτικών.

Αποφύγετε τη χρησιμοποίηση δοχείων που μπορεί να διαλυθούν ή να σπάσουν, όπως χάρτινα κουτιά από γάλα ή γυάλινα μπουκάλια.

Ένα φυσιολογικό άτομο χρειάζεται να πει τουλάχιστον δύο λίτρα την ημέρα. Ζέστη κι έντονη σωματική άσκηση μπορεί να διπλασιάσουν το αναγκαίο από τον οργανισμό νερό. Παιδιά, νέες μητέρες κι ασθενείς χρειάζονται περισσότερο νερό.

Αποθηκεύστε τέσσερα λίτρα νερό για κάθε άτομο για κάθε μέρα.

Διατηρείτε προμήθειες νερού για τουλάχιστον τρεις ημέρες. Δύο λίτρα για τις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού, δύο λίτρα για κάθε άτομο στο σπίτι μας και για την προετοιμασία φαγητού ή καθαριότητα.

ΦΑΓΗΤΟ

Αποθηκεύστε μη αλλοιώσιμη τροφή για τις ανάγκες τουλάχιστον τριών ημερών.

Επιλέξτε φαγητό που δε χρειάζεται ψυγείο, προετοιμασία ή μαγείρεμα, και λίγο ή καθόλου νερό. Αν πρέπει να ζεστάνετε το φαγητό, αποθηκεύστε κι ένα γκαζάκι υγραερίου με μία μικρή φιάλη υγραερίου. Επιλέξτε τρόφιμα που είναι μικρά σε όγκο κι ελαφριά. Συμπεριλάβετε τα παρακάτω είδη τροφίμων στο Κουτί Έκτακτης Ανάγκης: Έτοιμα κονσερβοποιημένα κρέατα, φρούτα και λαχανικά.

ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Ετοιμάστε ένα κουτί Πρώτων Βοηθειών για το σπίτι σας κι ένα για κάθε αυτοκίνητό σας. Το κουτί Πρώτων Βοηθειών πρέπει να περιλαμβάνει:

Ιατρικά

Αποστειρωμένους αυτοκόλλητους επιδέσμους σε διάφορα μεγέθη (χαζαπλάστ)

Παραπάνες σε διάφορα μεγέθη

Σαπούνι

LATEX γάντια (2 ζευγάρια)

Αντηλιακό

5 εκατοστά αποστειρωμένες γάζες (4-6)

10 εκατοστά αποστειρωμένες γάζες (4-6)

Τριγωνικούς επιδέσμους (3)

Φάρμακα άνευ συνταγής

5 εκατοστά επιδέσμους (3 ρολά)

Ελαστικούς επιδέσμους πλάτους 10 εκατοστών (3 ρολά)

Ψαλίδι

Λαβίδα

Βελόνα

Υγρά πετσετάκια

Αντισηπτικό (Betadine - υγρό και πάστα)

Θερμόμετρο

Γλωσσοπίεστρα (2)

Σωληνάριο με βαζελίνη ή άλλο λιπαντικό

Φυσικό ορό (σε αμπούλες και φιάλη των 500cc)

Οινόπνευμα καθαρό

Φάρμακα άνευ συνταγής

Ασπιρίνες ή φάρμακα κατά του πόνου που δεν περιέχουν ασπιρίνη (παρακεταμόλη)

Φάρμακα κατά της διάρροιας

Φάρμακα για στομαχικές διαταραχές (αντιόξινα)

Αμμωνία υγρή

Αντιισταμινική αλοιφή (για τσιμπήματα, δαγκώματα εντόμων, εξανθήματα).

Σιρόπι ιπεκακουάνας (χρησιμοποιείται για να προκαλέσει εμετό σε περίπτωση δηλητηρίασης).

Ενεργός άνθρακας (χρησιμοποιείται για να δεσμεύσει το δηλητήριο σε περίπτωση δηλητηρίασης), σύμφωνα με τις οδηγίες του Κέντρου Δηλητηριάσεων (τηλ. 210-7793777)

Φάρμακα θεραπείας

Για τα μέλη της οικογένειας που ακολουθούν συστηματική φαρμακευτική αγωγή πρέπει να υπάρχουν τα φάρμακα της συνταγής για μια εβδομάδα.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Πλαστικά ποτήρια, πιάτα, μαχαιροπίρουνα *

Ραδιόφωνο με μπαταρίες κι εφεδρικές μπαταρίες *

Φακό και εφεδρικές μπαταρίες *

Χρήματα ή ταξιδιωτικές επιταγές, κέρματα *

Ανοιχτήρι κονσέρβας, σουγιά *

Πυροσβεστήρα: μικρό μέγεθος τύπου "ABC"

Υπνόσακο (Sleeping-bag)

Τανάλια

Κολλητική ταινία για κιβώτια (μπορεί να συγκρατήσει σπασμένα τζάμια)

Πυξίδα

Σπίρτα σε προστατευτική από το νερό συσκευασία

Αλουμινόχαρτο

Πλαστικά δοχεία

Φωτοβολίδα

Χαρτί, στυλό

Βελόνα, κλωστή

Σταγονόμετρο (πουάρ)

Σφυρίχτρα

4 x 4 μέτρα τουλάχιστον πλαστικό, νάilon (για αδιάβροχο, για να κλείσει κάποιο άνοιγμα στον τοίχο μετά από ένα σεισμό, ένα σπασμένο τζάμι)

Χάρτη της πόλης, περιοχής (για να βρούμε τα καταφύγια, τόπους συγκέντρωσης)

Ισοθερμική κουβέρτα

ΥΓΙΕΙΝΗ

Χαρτί τουαλέτας *

Σαπούνι, απορρυπαντικό *

Είδη για γυναίκες (σερβιέτες, ειδικά σαπούνια) *

Προσωπικά είδη καθαριότητας*

Πλαστικές σακούλες απορριμμάτων (για τα μεταχειρισμένα είδη προσωπικής υγιεινής)

Πλαστικό δοχείο με σταθερό καπάκι

Απολυμαντικό

Χλωρίνη

ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΣΚΕΠΑΣΜΑΤΑ

Τουλάχιστον μια αλλαξιά εσωρούχων, ρούχων κι ένα ζευγάρι παπούτσια για κάθε άτομο *

Μπότες ή παπούτσια ορειβασίας *

Αδιάβροχα *

Κουβέρτες ή υπνόσακους *

Καπέλο και γάντια

Θερμαντικά εσώρουχα

Γυαλιά ηλίου

ΕΙΔΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Θυμηθείτε τα άτομα της οικογένειας με ειδικές ανάγκες, όπως τα νεογέννητα κι οι ηλικιωμένοι.

Για μωρά

Τροφή

Πάνες

Μπιμπερό

Γάλα σκόνη

Φάρμακα

Για ηλικιωμένους *

Φάρμακα για καρδιά κι υψηλή πίεση

Ινσουλίνη

Φάρμακα γιατρού (με συνταγή)

Μασέλες

Φακοί επαφής και σχετικές προμήθειες

Εφεδρικό ζευγάρι γυαλιών

Διασκέδαση

Παιχνίδια και βιβλία

Σημαντικά οικογενειακά έγγραφα

Διατηρείτε τα παρακάτω έγγραφα σε φάκελο που προστατεύεται από το νερό και μεταφέρεται εύκολα. Διαθήκη, ασφάλεια, μετοχές, ομόλογα, διαβατήρια, ταυτότητες, δελτίο εμβολιασμού, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών, αριθμούς πιστωτικών καρτών.

Κατάσταση με οικιακά είδη σημαντικής αξίας, σημαντικούς αριθμούς τηλεφώνων

Οικογενειακά έγγραφα (πιστοποιητικό γέννησης, γάμου, θανάτου)

ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΥΛΑΞΗΣ

Αποθηκεύστε το Κουτί Έκτακτης Ανάγκης σε σημείο που να το γνωρίζουν όλα τα μέλη της οικογένειας.

Δημιουργήστε ένα μικρότερο κουτί Έκτακτης Ανάγκης και φυλάξτε το στο αυτοκίνητό σας.

Τοποθετήστε όλα τα εφόδια σε πλαστικές σακούλες αεροστεγώς κλεισμένες.

Ανανεώνετε το αποθηκευμένο νερό κάθε έξι μήνες για να διατηρείται φρέσκο.

Αντικαταστήστε τα αποθηκευμένα τρόφιμα κάθε έξι μήνες.

Μελετάτε το περιεχόμενο του Κουτιού Έκτακτης Ανάγκης τουλάχιστον μία φορά το χρόνο. Ανανεώνετε μπαταρίες, μεγέθη ρούχων, ελέγξτε την πίεση στον πυροσβεστήρα κλπ

Ρωτήστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για το πώς να αποθηκεύσετε φάρμακα με συνταγή



ΘΑΛΑΣΣΙΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗ

Επιβίωση είναι η διατήρηση της ζωής κάτω από αντίξοες κι ασυνήθιστες συνθήκες. Οι συνθήκες αυτές μπορεί να οφείλονται στις κλιματολογικές ιδιαιτερότητες, τη μορφολογία του εδάφους, την πανίδα και τη χλωρίδα της περιοχής επιβίωσης. Η πραγματική ιδιαιτερότητα ωστόσο αυτής της κατάστασης είναι τρόπος με το οποίο ξεκινάει. Συνήθως δεν υπάρχει χρόνος προετοιμασίας, η μετάβαση από τη μία κατάσταση στην άλλη είναι τόσο γρήγορη και βίαιη που δεν αφήνει το περιθώριο κατάλληλης προετοιμασίας.

Είναι σημαντικό να είστε εκ των προτέρων προετοιμασμένοι και κυρίως να πιστέψετε, παρά τις μικρές πιθανότητες, ότι μπορεί να συμβεί και σε σας.

Σε ατύχημα, η αποστολή που ήταν σε εξέλιξη τερματίζεται. Νέοι στόχοι είναι αυτοί που πρέπει να επιτύχετε και δεν είναι άλλοι από το να παραμείνετε ζωντανοί και να επιστρέψετε με ασφάλεια στη φυσιολογική σας ζωή.

Με την ασφαλή επιβίβαση στη σωσίβια λέμβο ξεκινά η δεύτερη φάση της προσπάθειας σας να διατηρηθείτε στη ζωή. Παρόλο που η εμπειρία των θαλάσσιων ατυχημάτων δείχνει ότι οι διασώσεις μέσα στο FIR Αθηνών ολοκληρώνονται μέσα σε λίγες ώρες, τίποτα δεν αποκλείει την παραμονή σας για μεγάλο χρονικό διάστημα στη θάλασσα.

Άμεσα περισυλλέξτε το Survival Kit από τη θάλασσα, διευθετήστε τα υλικά του για ασφάλεια κι άμεση χρήση, κυρίως όμως μην κάνετε το λάθος να θεωρήσετε δεδομένο ότι θα διασωθείτε σύντομα.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η γνώση των επιπτώσεων των ακραίων καιρικών συνθηκών στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς κι οι τρόποι αντιμετώπισης τους, θα αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης σας.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επιβίωση σας στη θάλασσα είναι η θερμοκρασία περιβάλλοντος, ο εξοπλισμός και η ύπαρξη ή μη σωσιβίου κατά την παραμονή μέσα στο νερό.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Η ετήσια μεταβολή της θερμοκρασίας της θάλασσας, για τον Ελλαδικό χώρο, κινείται κατά μέσω όρο από τους 13°C έως 25° C. Η αναφορά γίνεται στη θερμοκρασία επιφάνειας. Κατά τα μέσα Μαρτίου ξεκινάει η άνοδος της θερμοκρασίας για να σταθεροποιηθεί τον Ιούλιο στη μέγιστη τιμή της κοντά στους 25°C.

Στα μέσα Σεπτεμβρίου ξεκινάει η μείωση της για να πιάσει την ελάχιστη τιμή της, περίπου στο τέλος Δεκεμβρίου. Ακόμα όμως και την ίδια εποχή του χρόνου κατά τόπους διακυμάνσεις της τάξης 3 - 4 βαθμών μπορούν να εμφανισθούν.

Το εύρος αυτών των τιμών μπορεί να μην είναι εντυπωσιακό, όπως θα συνέβαινε σε μεγαλύτερα γεωγραφικά πλάτη, μπορεί όμως σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα περιβαλλοντολογικά δεδομένα, να προκαλέσει δυσάρεστες καταστάσεις σε συνθήκες επιβίωσης.

Η έκθεση σε υπερβολική ζέστη, ακτινοβολία, αλμυρό νερό, έντονο κυματισμό μπορεί να προκαλέσει επώδυνες καταστάσεις ικανές να κάμψουν τη θέληση για επιβίωση.

Υποθερμία

Το μεγαλύτερο πρόβλημα ενός ανθρώπου που βυθίζεται στο κρύο νερό είναι ο θάνατος από υποθερμία. Συμβαίνει όταν το σώμα δεν είναι ικανό να παράγει την απαραίτητη θερμότητα για να αντικαταστήσει τις απώλειες του από το περιβάλλον.

Είναι μια προοδευτική διαδικασία η οποία μπορεί να αντιμετωπισθεί με τις κατάλληλες ενέργειες. Είναι μια κατάσταση που δημιουργείται, εξαιτίας της προσπάθειας του οργανισμού να διαφυλάξει τη λειτουργία των ζωτικών οργάνων του σε συνθήκες πολύ έντονου ψύχους. Καθώς το ψύχος προκαλεί

αγγειοσύσπαση, ο οργανισμός μειώνει την κυκλοφορία στην περιφέρεια με στόχο να εξασφαλίσει επαρκή αιμάτωση στον εγκέφαλο, την καρδιά και τα νεφρά.

Υποθερμία είναι η γρήγορη και προοδευτική ελάττωση της θερμοκρασίας του ανθρώπινου σώματος με αποτέλεσμα την πνευματική και σωματική κατάρρευση.

Η εμβάπτιση του σώματος σε παγωμένο νερό προκαλεί ταχύτερη απώλεια θερμότητας από ό,τι η παρουσία σε αέρα ίδιας θερμοκρασίας. Η αγωγιμότητα του νερού είναι 24 φορές μεγαλύτερη από ό,τι η αντίστοιχη στον αέρα.

Μια πολύ σημαντική παράμετρος είναι και το ποσοστό του σώματος που είναι βυθισμένο στο νερό. Η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος εξαρτάται από τη θερμοκρασία του νερού και την κίνηση του. Σε ήρεμο νερό δημιουργείται γύρω από το σώμα ένα επικολλημένο στρώμα νερού με το οποίο γίνεται η ανταλλαγή θερμότητας και το οποίο έτσι αποκτά μια ενδιάμεση θερμοκρασία από το υπόλοιπο υδάτινο περιβάλλον περιορίζοντας κάπως το ρυθμό αποβολής θερμότητας. Σε ταραγμένη θάλασσα ή σε κίνηση των άκρων, το προστατευτικό αυτό στρώμα δεν υπάρχει κι η απώλεια θερμότητας είναι ταχύτερη.

Το κεφάλι αποτελεί μια σημαντική περιοχή απώλειας θερμότητας λόγω της μεγάλης κυκλοφορίας αίματος στον εγκέφαλο και την έλλειψη σημαντικού προστατευτικού ιστού γύρω από το κρανίο. Σε θερμοκρασία 4°C το ακάλυπτο στον αέρα κεφάλι είναι υπεύθυνο για το 50% της συνολικής απώλειας θερμότητας, ενώ σε -15°C αυτό το ποσοστό μπορεί να φτάσει το 75%.

Ο μέσος όρος θερμοκρασίας του σώματος είναι 37°C ενώ η φυσιολογική απόκλιση είναι από 35.8°C έως 37.8°C. Ποικίλει από 0.7°C - 2.1°C κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τη χαμηλότερη τιμή πιάνει, τις πρωινές ώρες και την ψηλότερη αργά το απόγευμα ή νωρίς το βράδυ. Το πλάτος της διακύμανσης στην τιμή της θερμοκρασίας είναι 1.5°C για τους άνδρες και 0.5°C για τις γυναίκες.

Η θερμότητα παράγεται στους μύες από χημικές αντιδράσεις του μεταβολισμού. Η υποθερμία ξεκινάει με ελαφρά συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του σώματος πέσει κάτω από τους 36°C και φθάνει στο θάνατο όταν πέσει κάτω από τους 24-25°C. Τα συμπτώματα που παρουσιάζει είναι τα εξής:

| ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ | ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ |
|---------------------|---|
| 37-36° C | Κανονική θερμοκρασία, μπορεί να εμφανιστεί κάποιος ρίγος |
| 36-35° C | Αίσθηση κρύου, ανατριχίλες, μούδιασμα του δέρματος, απλή έως σοβαρή τρεμούλα, αδυναμία πολύπλοκων χειρισμών με τα χέρια |
| 35-34° C | Έντονη τρεμούλα, οι κινήσεις γίνονται αργές και κοπιαστικές, ελαφριά σύγχυση |
| 30-27° C | Οι μύες πετρώνουν, λήθαργος, αργός σφυγμός κι αναπνοή, διασταλμένες κόρες οφθαλμών |
| 27-25° C | Λιποθυμία, ακανόνιστη αναπνοή και σφυγμός, παύουν να υπάρχουν αντανακλαστικά στους μύες |
| 25-24° C | Πνευμονικό οίδημα, καρδιακή κι αναπνευστική ανεπάρκεια, θάνατος. Μπορεί να επέλθει και σε προηγούμενο στάδιο |
| 18° C | Η χαμηλότερη καταγεγραμμένη θερμοκρασία σε θύμα υποθερμίας που το θύμα ΕΠΕΖΗΣΕ |

Η διατήρηση της θερμότητας του σώματος είναι πολύ σημαντική για την αύξηση των πιθανοτήτων επιβίωσης.

Ο ρυθμός που το σώμα χάνει τη θερμότητά του ποικίλει ανάλογα με την ηλικία, το ποσοστό λίπους, τον ιματισμό, τη θερμοκρασία αέρα και νερού, τον άνεμο ή τα κύματα.

Επίσης σημαντικό ρόλο έχει η θερμοκρασία αέρα και νερού. Ωστόσο καθένας μπορεί να αυξήσει σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσής του αν τηρήσει κάποιους κανόνες.

| ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΝΕΡΟΥ | ΡΥΘΜΟΣ ΨΥΞΗΣ | ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ | ΘΑΝΑΤΟΣ |
|-------------------|--------------|-------------------|---------------|
| 20 °C | 0.5°C/ώρα | 2 - 7 ώρες | 2 - 40 ώρες |
| 15 °C | 1.5 °C/ώρα | 1 - 2 ώρες | 1 - 6 ώρες |
| 10 °C | 2.5 °C/ώρα | 30 - 60 λεπτά | 1 - 3 ώρες |
| 5 °C | 4 °C/ώρα | 15 - 30 λεπτά | 30 - 90 λεπτά |
| 0 °C | 6 °C/ώρα | 0 -15 λεπτά | 20 - 45 λεπτά |

Τρόποι αντιμετώπισης υποθερμίας

Αμέσως μετά το ατύχημα θα πρέπει να:

Ανεβείτε άμεσα στη σωσίβια λέμβο έχοντας υπόψη τον αυξημένο βαθμό απώλειας της θερμότητας όσο παραμένετε μέσα στο νερό.

Εκμεταλλευτείτε τις δυνατότητες που σας δίνει η σωσίβια λέμβος και δημιουργήστε έναν προστατευμένο από τον άνεμο χώρο. Να θυμάστε πως αν κάθεστε βρεγμένοι στον άνεμο η απώλεια θερμότητας του σώματος αυξάνει γεωμετρικά σε σχέση με την ταχύτητα του αέρα.

Καλύψτε το σώμα σας και κυρίως το κεφάλι σας από τον άνεμο.

Πάνω στη σωσίβια λέμβο αφού αδειάσετε τα νερά και στεγνώσετε το εσωτερικό της, βγάλτε τα ρούχα σας και στραγγίστε τα, ώστε να στεγνώσουν πιο γρήγορα. Προσπαθήστε να παραμείνετε στεγνοί χρησιμοποιώντας το κάλυμμα της σωσίβιας λέμβου αν υπάρχει.

Χρησιμοποιήστε το κάλυμμα ή την τέντα της σωσίβιας λέμβου για προστασία .

Μην ξοδεύετε ενέργεια άσκοπα. Αν πρέπει να κάνετε κάποιες εργασίες πάνω στη σωσίβια λέμβο, μην ιδρώσετε.

Ενώστε το σώμα σας με των υπόλοιπων στο πάτωμα της σωσίβιας λέμβου.

Χορηγείστε επιπλέον μερίδα στα άτομα που υποφέρουν από το κρύο.

Μην καταναλώνετε οινοπνευματώδη. Αρχικά δίνουν την αίσθηση ζέστης, αλλά επιταχύνουν την απώλεια της θερμότητας. Μην καπνίζετε.

Αν δεν έχετε σωσίβια λέμβο, διατηρήστε τη στάση HELP ή HUDDLE.

Η επιβίωση υποθερμικού ναυαγού βασίζεται στην άμεση επαναθέρμανση, την προστασία της αναπνοής και την άμεση έναρξη καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης μετά την ανακοπή. Αν πρέπει να περιθάλψετε κάποιον που έχει υποθερμία, προσπαθήστε να τον θερμάνετε με ό,τι μέσο διαθέτετε: Στεγνώστε τον.

Τρίψτε το δέρμα του.

Τυλίξτε τον με ζεστά ρούχα.

Κολλήστε το σώμα σας πάνω του για να τον κρατήσετε ζεστό.

Απομακρύνετε τον από τον άνεμο.

Θυμηθείτε ότι ένας άνθρωπος με υποθερμία μπορεί να μοιάζει με νεκρό (ωχρο και παγωμένο δέρμα). Για το λόγο αυτό, ποτέ δεν πρέπει κάποιος αναισθητός σε κρύο περιβάλλον να θεωρείται νεκρός, αν δε γίνει προσπάθεια να επαναθερμανθεί.

Εάν δεν έχετε σωσίβια λέμβο ή έχετε παρασυρθεί από τα κύματα και την έχετε χάσει, είναι πολύ σημαντικό να μη σπαταλάτε την ενέργειά σας.

Γνωρίζετε πως η κολύμβηση μειώνει κατά πολύ το χρόνο επιβίωσής σας γιατί αυξάνει την απώλεια της θερμότητας 35-50% κι εξαντλεί το σώμα.

Μην επιχειρείτε να κολυμπήσετε προς την παραλία ακόμα κι αν φαίνεται κοντά. Με το ρουχισμό που φοράτε, ο μόνος τρόπος για να κολυμπήσετε είναι το ύπτιο και σίγουρα δεν μπορείτε να κολυμπήσετε μεγάλη απόσταση.

Μη διανοηθείτε να βγάλετε από πάνω σας τα σωσίβια ή μέρος του ιματισμού σας προκειμένου να φθάσετε κολυμπώντας στην παραλία. Το πιθανότερο είναι να επιταχύνετε τη διαδικασία της υποθερμίας και να μειώσετε κατακόρυφα το χρόνο επιβίωσής σας.

Μείνετε ακίνητοι, όσο αυτό είναι δυνατό, μειώστε το ποσό της έκθεσης του σώματος στο νερό. Με τη στάση HELP ή στάση HUDDLE αν βρεθείτε 2 ή περισσότεροι στο νερό, μπορείτε να αυξήσετε αρκετά την επιβίωσή σας.

| ΧΡΟΝΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΣΕ ΩΡΕΣ ΣΤΟΥΣ 10°C | |
|--|--------------------|
| Χωρίς σωσίβιο σίγουρος πνιγμός | 1.5 ώρα |
| Με τη χρήση σωσίβιου και κολυμπώντας | 2 ώρες |
| Ακίνητος | 2,5 ώρες |
| Κολυμπώντας με τη στάση HELP | 4 ώρες |
| Κολυμπώντας με τη στάση HUDDLE | 4 ώρες |
| ΜΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ | |
| Έχοντας ειδικό μονωτικό Σωσίβιο | 3 - 9 ώρες |
| Με φόρμα επιβίωσης | ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ |

ΤΡΟΠΟΙ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Σε περίπτωση πλήρους αστοχίας του σωσιβίου, πράγμα απίθανο, κι εφόσον βρίσκεστε μέσα στο νερό χωρίς να έχετε τη σωσίβια λέμβο στη διάθεσή σας, θα πρέπει να γνωρίζετε πως η πλευστότητα του σώματος σε συνδυασμό με απλές κινήσεις των χεριών θα σας κρατήσει στην επιφάνεια παρά το επιπλέον βάρος του ρουχισμού σας.

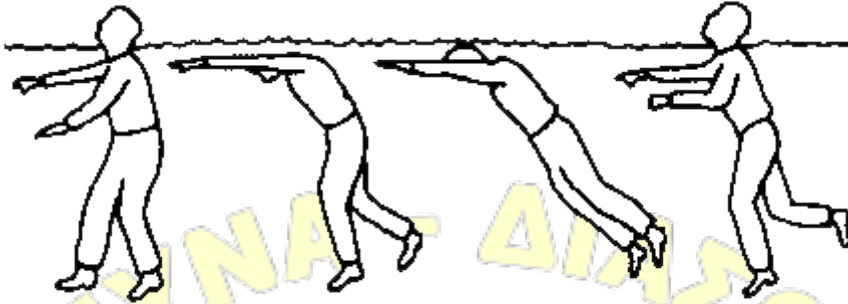
Μόλις σταθεροποιηθείτε στην επιφάνεια και ηρεμήσετε, αφαιρέστε από πάνω σας οτιδήποτε αυξάνει το βάρος και δημιουργεί αρνητική πλευστότητα. Προσπαθήστε να εντοπίσετε επιπλέοντα συντρίμια στην επιφάνεια της θάλασσας και κρατηθείτε από αυτά για να ξεκουραστείτε.

Όποιος γνωρίζει πώς να χαλαρώσει στο νερό της θάλασσας, δεν κινδυνεύει άμεσα από πνιγμό. Ξαπλώστε σε ύπτια στάση στην επιφάνεια και κρατήστε το κεφάλι σας μέσα στο νερό, όχι όμως και το πρόσωπό σας. Με ελαφρές κινήσεις των χεριών διατηρηθείτε σε αυτήν τη στάση.

Είναι δυνατό ακόμα και να κοιμηθείτε για λίγο σε αυτήν τη στάση.

Τεχνική Drown Proofing

Αν η θάλασσα είναι παραγμένη και δεν μπορείτε να διατηρηθείτε στην ύπτια στάση, κρατήστε το σώμα σας όρθιο και βυθίστε το κεφάλι σας μέσα στο νερό για να βελτιώσετε την πλευστότητα σας. Περιοδικά βγάζετε το πρόσωπό σας έξω από το νερό, εισπνεύστε βαθιά, ξαναβυθίστε το στο νερό και διατηρήστε τη στάση ανάπαυσης.



Γενικά κατά περίπτωση μπορείτε να κολυμπήσετε με τους παρακάτω τρόπους :

Η στάση σκύλου είναι ιδανική όταν φοράτε σωσίβια και ρούχα. Παρόλο που είναι λίγο αργή η κίνηση σας, καταναλώνετε λίγη ενέργεια.

Το πρόσθιο χρησιμοποιείται όταν χρειάζεται να προσεγγίσετε κάποιο αντικείμενο που βρίσκεται στην επιφάνεια του νερού διατηρώντας συνεχώς οπτική επαφή.

Το πλάγιο είναι καλή στάση εάν θέλετε να τραβήξετε μέσα στο νερό κάποιον τραυματία ή κάποια συσκευή.

Το ύπτιο είναι ο καλύτερος τρόπος για να κολυμπήσετε μεγάλες αποστάσεις με την ελάχιστη κατανάλωση ενέργειας. Επίσης ανακουφίζει τους μυς.

Στάση HELP

Η στάση HELP Μπορεί να εφαρμοστεί μόνο αν φοράτε σωσίβιο. Προκειμένου να παραμείνετε σε αυτήν τη στάση, κρατήστε το κεφάλι σας έξω από το νερό, τους αγκώνες κολλητά στο σώμα, ενώ τα πόδια πρέπει να παραμένουν κολλημένα μεταξύ τους και λυγισμένα προς το στήθος.

Είναι μία στάση με την οποία ελαττώνετε την κυκλοφορία του νερού στα σημεία του σώματος που βρίσκονται οι κεντρικές αρτηρίες, μειώνοντας έτσι μεγάλες απώλειες θερμότητας. Τηρώντας τη συγκεκριμένη στάση, μπορείτε να διπλασιάσετε το χρόνο επιβίωσης μέσα στο νερό.

Στάση HUDDLE

Με τη στάση HUDDLE δημιουργείτε ένα μικρό δακτύλιο από σώματα κολλημένα μεταξύ τους, μειώνετε την κυκλοφορία του νερού ανάμεσα σας άρα και την απώλεια θερμότητας. Επιπλέον, διατηρείτε κοντά σας πιθανούς τραυματίες από το ατύχημα, που σε διαφορετική περίπτωση θα παρασύρονταν από τα κύματα

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΛΜΥΡΟΥ ΝΕΡΟΥ

Μετά από το ατύχημα στη θάλασσα, η επαφή με το νερό είναι αναπόφευκτη. Όταν ένα μέλος του σώματος είναι για πολλή ώρα υγρό προκαλούνται τραύματα από την εμβάπτιση. Τα τραύματα εμβάπτισης μοιάζουν με μουλιασμένο δέρμα κι οφείλονται σε απορρόφηση νερού κάτω από την επιδερμίδα. Η επιδερμίδα αποκολλάται εύκολα από το υποκείμενο δέρμα με το παραμικρό τρίψιμο. Όταν το νερό είναι αλμυρό ή η υγρασία οφείλεται στον ιδρώτα, μπορούν να δημιουργηθούν κι έλκη (πληγές) με φουσκάλες και πύον στα σημεία πίεσης του δέρματος πχ στο σημείο που δένονται τα παπούτσια.

Όταν βρεθείτε πάνω στη σωσίβια λέμβο προσπαθήστε να αφαιρέσετε όσο το δυνατόν περισσότερο νερό μέσα από αυτή, με ό,τι μέσο διαθέτετε. Χαλαρώστε τα παπούτσια, τις ζώνες και τα σφιχτά ρούχα.

Αλλάζετε συχνά θέση μέσα στη σωσίβια λέμβο. Προσπαθήστε να στεγνώσετε τα μέλη του σώματος με ελαφρά χτυπήματα ή στον αέρα. Μην τρίβετε το προσβεβλημένο δέρμα. Αν χρειαστεί να περπατήσετε ενώ τα πόδια έχουν τραύματα εμβάπτισης, τυλίξτε τα πρώτα καλά με στεγνό ύφασμα.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ

Ο ήλιος είναι ευπρόσδεκτος μετά από μια εγκατάλειψη γιατί ανεβάζει τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και προστατεύει από την υποθερμία. Παρ' όλα αυτά, μπορεί να γίνει αιτία παθολογικών καταστάσεων από τις οποίες πρέπει να προφυλαχθείτε.

ΈΓΚΑΥΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Προκαλείται από την υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, δημιουργεί κοκκίνισμα, φαγούρα, ευαισθησία και φουσκάλιασμα της πονεμένης περιοχής. Συνήθως είναι έγκαυμα πρώτου βαθμού, ελαφριάς μορφής, που όμως προκαλεί σημαντική δυσφορία. Τα χείλη είναι ξηρά και σκασμένα.

Εάν παρουσιάσετε ηλιακά εγκαύματα, σκουπίστε το ερεθισμένο σημείο με βρεγμένο πανί που έχει εμποτιστεί σε δροσερό νερό, διατηρήστε την επιδερμίδα υγρή και καλύψτε την. Καλό είναι να επαναλαμβάνετε αυτήν τη διαδικασία κάθε μισή ώρα. Χρησιμοποιείτε τακτικά την αντιηλιακή κρέμα. Πιείτε αρκετό νερό και μη σπάτε τις φουσκάλες.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις ευαίσθητες περιοχές όπως μύτη, αυτιά και λαιμό και χρησιμοποιήστε το κάλυμμα ή την τέντα της σωσίβιας λέμβου για προστασία.

ΤΥΦΛΩΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Είναι μια μορφή φωτοκερατίτιδας, πολύ επώδυνη. Τα μάτια κοκκινίζουν, είναι δακρυσμένα κι ευαίσθητα στο φως. Για να αποφύγετε τα προβλήματα αυτά, καλύψτε κάθε σημείο του σώματός σας από τον ήλιο.

Καλύψτε το κεφάλι σας με ό,τι διαθέτετε. Φτιάξτε αυτοσχέδια καλύμματα για τα μάτια με μια σχισμή για να βλέπετε ή χρησιμοποιήστε μια γάζα. Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να βλέπετε μέσα από τις σχισμές του υφάσματος ενώ ο ήλιος δε θα φτάνει στα μάτια σας.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΑΠΟ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

Κατά την επιβίωση στη θάλασσα κατά τη διάρκεια των θερμών μηνών του Καλοκαιριού, τα σημαντικότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε είναι η έλλειψη νερού και η υπερβολική ζέστη.

Για να διατηρήσει ο οργανισμός τη φυσιολογική του θερμοκρασία διαθέτει ένα αποτελεσματικό μηχανισμό ψύξης. Παράγει ιδρώτα που εξατμίζεται για να αφαιρεί την περίσσεια θερμότητα από το σώμα. Επιπλέον, το σώμα χάνει νερό και με την αναπνοή, την πέψη ορισμένων τροφών, με τα ούρα και τα κόπρανα.

Η απώλεια νερού αυξάνεται ή ελαττώνεται σε συνάρτηση με την υγρασία και θερμοκρασία του περιβάλλοντος, τον άνεμο, την ηλιοφάνεια, την εργασία, τον ρουχισμό, την κατανάλωση τροφής και τη φυσική κατάσταση. Επιπλέον απώλεια νερού μπορεί να οφείλεται σε παθολογικά αίτια όπως η διάρροια, ο εμετός κι η αιμορραγία.

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται κατά τα 2/3 περίπου από νερό και η ποσότητά του μέσα στο σώμα πρέπει να διατηρείται μέσα σε κάποια όρια. Η ημερήσια κατανάλωση τουλάχιστον 1 λίτρου νερού την ημέρα είναι αναγκαία για την αναπλήρωση των φυσιολογικών απωλειών.

Αν η πρόσληψη νερού είναι μικρότερη από τις απώλειες (φυσιολογικές ή παθολογικές) προκαλείται αφυδάτωση. Το αίμα γίνεται πιο πηχτό και λιγότερο σε ποσότητα ενώ η καρδιά θα πρέπει να δουλέψει γρηγορότερα για να κυκλοφορήσει στις αρτηρίες. Σε πολλές καταστάσεις υπάρχουν κι απώλειες ηλεκτρολυτών που είναι απαραίτητοι για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού (νάτριο με τον ιδρώτα και χλώριο με τον εμετό).

Η αφυδάτωση και η απώλεια ηλεκτρολυτών προκαλεί από ήπια συμπτώματα όπως δίψα, μυϊκή αδυναμία, κράμπες, δυσκοιλιότητα και πόνο κατά την ούρηση μέχρι απώλεια των αισθήσεων και θάνατο.

Για την πρόληψη αυτών των καταστάσεων είναι απαραίτητη η ελαχιστοποίηση της απώλειας του νερού, η κατανάλωση νερού κι η προφύλαξη από τη δράση της θερμότητας του περιβάλλοντος.

Προφυλάξτε το σώμα και το κεφάλι σας από τον ήλιο και τον άνεμο.

Μην καταναλώνετε άσκοπα ενέργεια. Οι κινήσεις σας να είναι αργές κι ήρεμες.

Βρέξτε το σώμα σας και τα ρούχα σας κατά τη διάρκεια της ημέρας προσέχοντας να μη σας βρει η νύχτα βρεγμένο.

Κλείστε όλες τις πληγές για να μην αιμορραγείτε.

Πιείτε νερό μαζί με ηλεκτρολύτες (Almoqa) που θα βρείτε στο SK.

Μην καταναλώνετε αίμα, ούρα, λάδια κι οιοπνευματώδη γιατί προκαλείται αφυδάτωση.

Μην καταναλώνετε τροφή αν δεν έχετε επαρκή ποσότητα νερού.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το νερό που θα βρείτε στο SK και αυτό που θα παρασκευάσετε με τη συσκευή αφαλάτωσης και τις ταμπλέτες απολύμανσης νερού.

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Πρόκειται για ακραία κατάσταση που οφείλεται στην υπερβολική συσσώρευση θερμότητας και στην αδυναμία του οργανισμού να την αποβάλλει. Μπορεί να παρουσιαστεί σε άτομα κάθε ηλικίας που έχουν εκτεθεί για αρκετό διάστημα σε ψηλή θερμοκρασία κι υγρασία.

Ενδείξεις για την εμφάνιση της θερμοπληξίας είναι η πολύ ψηλή θερμοκρασία (πάνω από 40°C), και η ξηρότητα του δέρματος (δεν μπορεί να ιδρώσει), πονοκέφαλος, υπνηλία, ζάλη, αδυναμία στην αναπνοή και μεγάλη κόπωση. Το τελικό αποτέλεσμα είναι η απώλεια των αισθήσεων και ο θάνατος.

Η θεραπεία είναι η ταχεία ψύξη με κάθε μέσο. Για το λόγο αυτό, αν έχετε τα συμπτώματα αυτά:

Βρέξτε το κεφάλι σας με νερό της θάλασσας και κάντε αέρα για να μειώσετε τη θερμοκρασία.

Πιείτε νερό μαζί με ηλεκτρολύτες (Almoqa) που θα βρείτε στο SK.

Προφυλαχτείτε από την ηλιακή ακτινοβολία.

Αναζητήστε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατόν.

Το σημαντικότερο σε αυτές τις καταστάσεις είναι η πρόληψη. Μπορείτε να ζήσετε χωρίς νερό σε αντίξοες συνθήκες ακόμα και 12 ημέρες, αρκεί να καθυστερήσετε την εμφάνιση της αφυδάτωσης, να ακολουθήσετε τις οδηγίες, να μειώσετε τις απώλειες νερού και να προφυλάξετε το σώμα από την επίδραση της θερμότητας.

ΝΑΥΤΙΑ

Κάθε άνθρωπος μπορεί να πάθει ναυτία αν εκτεθεί σε μια κίνηση στην οποία δεν είναι συνηθισμένος. Στη θάλασσα όμως τα πράγματα είναι διαφορετικά. Ο κυματισμός μπορεί να είναι τόσο έντονος και παρατεταμένος που ελάχιστοι άνθρωποι δεν παθαίνουν τελικά ναυτία.

Τα συμπτώματα είναι ζάλη, δυσφορία στο στομάχι, τάση για εμετό κι εμετός. Το πρόβλημα που δημιουργείται είναι η σημαντική απώλεια υγρών και ηλεκτρολυτών με τους εμετούς κι η δυσάρεστη αίσθηση που κάμπτει τη θέληση για επιβίωση.

Επιπρόσθετα, κάντε τα εξής :

Κοιτάτε τον ορίζοντα.

Περιορίστε τις κινήσεις του κεφαλιού.

Ξαπλώστε με κλειστά μάτια .

Κολυμπήστε δίπλα από τη σωσίβια λέμβο.

Καθαρίστε τη βάρκα με θαλασσινό νερό για να εξαλειφθεί η μυρωδιά και το θέαμα των εμεσμάτων που κάνει τους άλλους να αναγουλιάζουν.

Απασχοληθείτε με κάτι δημιουργικό, αντί να περιμένετε παθητικά τη διάσωση. Περιποιηθείτε τις πληγές, προσπαθήστε να φαρέψετε, ράψτε τυχόν σκισίματα στα ρούχα, χρησιμοποιήστε τον καθρέπτη για να κάνετε σήματα στον ορίζοντα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Από τις πρώτες ώρες της επιβίωσης, πρέπει να λειτουργείτε σα να πρόκειται να μείνετε στη θάλασσα για καιρό. Η συντήρηση είναι κάτι που θα πρέπει να σας απασχολήσει από την πρώτη στιγμή.

Τα αποθέματα τροφής και νερού στη σωσίβια λέμβο είναι περιορισμένα κι επαρκούν μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Η φύση εκτός από αμείλικτος εχθρός μπορεί να αποτελέσει ανεξάντλητη πηγή για την κάλυψη των αναγκών σας. Τα θερμά ρεύματα, είναι πλούσια σε ψάρια κι άλλα πλάσματα της θάλασσας.

Τα νερά κοντά στις ακτές είναι πλούσια σε ψάρια και θαλάσσια τροφή, αλλά μπορεί να περιέχουν και επικίνδυνα πλάσματα, όπως καρχαρίες και δηλητηριώδη θαλασσινά, που ζουν κυρίως σε ρηχά νερά και κοντά σε λιμνοθάλασσες κι υφάλους στα θερμότερα κλίματα.

Η κάλυψη των αναγκών σε πόσιμο νερό είναι το σημαντικότερο πρόβλημα που θα αντιμετωπίσετε. Η εξεύρεση του απαιτεί κατάλληλα μέσα κι ειδικές γνώσεις.

Η τροφή δεν αποτελεί πρώτη προτεραιότητα, αλλά η έναρξη ενός προγράμματος αναζήτησής της, βοηθάει στην υπερνίκηση της απάθειας ή της αδιαφορίας που μπορεί να έχει μοιραία αποτελέσματα.

ΝΕΡΟ

Όλη η ζωή στηρίζεται στο νερό. Ένας συνηθισμένος άνθρωπος μπορεί να επιζήσει για τρεις εβδομάδες χωρίς φαγητό, χωρίς νερό όμως μόνο λίγες μέρες. Μην περιμένετε να σας τελειώσει για να το αναζητήσετε. Διατηρήστε αυτό που έχετε και φροντίστε να καλύψετε τις ανάγκες σας από τη φύση.

Το σώμα περιέχει 75% νερό. Αποτελεί τον ψυκτικό μηχανισμό του σώματος και το βοηθά στη διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας, στη λειτουργία των νεφρών, στον περιορισμό των αποβλήτων του και πολλές φορές είναι ο παράγοντας που ενεργεί καταλυτικά σε νευρικές υπερδιεγέρσεις.

Συνήθως, η δίψα εμφανίζεται όταν η αποβολή του νερού ξεπερνά το 1% του σωματικού βάρους. Αν αυτό το νερό δεν αναπληρωθεί τότε μπορεί να προκληθεί αύξηση των καρδιακών σφυγμών, ψηλή αρτηριακή πίεση, μειωμένη μυϊκή και πνευματική ικανότητα. Εξάντληση από τη θερμοπληξία μπορεί να συμβεί όταν η απώλεια των υγρών του σώματος είναι 10% του ανθρώπινου βάρους. Αποβολή νερού από τα κύτταρα πάνω από 20% μπορεί να είναι μοιραία.

Ο μέσος άνθρωπος χάνει 2 με 3 λίτρα νερό την ημέρα. Ακόμη κι αυτός που κάθετα στη σκιά χάνει περίπου 1 λίτρο. Υγρά χάνονται, επίσης, με την αναπνοή και την εφίδρωση, η οποία μεγαλώνει όσο αυξάνεται ο ρυθμός εργασίας κι η θερμοκρασία.

Φυσιολογικά σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος 20°C ο μέσος ενήλικας χρειάζεται 2-2 1/2lt ημερησίως για να μπορέσει να αναπληρώσει τις φυσιολογικές απώλειες σε νερό.

Ο άνθρωπος αποβάλλει φυσιολογικά το νερό με τον ιδρώτα, τα ούρα, τα περιτώματα, την άδηλο αναπνοή και την εξάτμιση μέσω των πνευμόνων.

Μεγαλύτερες ποσότητες νερού χρειάζονται όταν αυξάνει η απώλειά του με την άσκηση, την εξάντληση από τη ζέστη, τα εγκαύματα, τη ναυτία, τη διάρροια και τον πυρετό.

Οι απώλειες νερού πρέπει ν' αναπληρωθούν για ν' αποκατασταθεί η ισορροπία στον οργανισμό. Αυτό επιτυγχάνεται είτε με απευθείας χορήγηση νερού είτε με τα υγρά που περιέχονται στις τροφές. Το θαλασσινό νερό περιέχει περίπου 35 γραμμάρια αλάτι ανά λίτρο, κι αν κάποιος πει πολύ,

επιβαρύνονται σοβαρά τα νεφρά του. Στη χειρότερη περίπτωση, μπορεί πράγματι να επέλθει νεφρική ανεπάρκεια. Αν όμως ένας ναυαγός αρκεστεί σε μικρές ποσότητες θαλασσινού νερού, αυτό μπορεί να του σώσει τη ζωή. Αυτό αποδείχθηκε με τα πειράματα που έκανε ο Γάλλος γιατρός ALAIN BOMBARD κατά τα οποία έπινε μόνο αλμυρό νερό για μια εβδομάδα. Οι υπολογισμοί του έδειξαν ότι τα νεφρά είναι ικανά να επεξεργαστούν μέχρι 12 γραμμάρια αλατιού ανά εικοσιτετράωρο, πράγμα που σημαίνει ότι ένας ενήλικας μπορεί να πίνει περίπου 0,3 λίτρα θαλασσινό νερό το εικοσιτετράωρο.

Τρόποι Ελάττωσης Απώλειας Νερού από το Σώμα

Για να μειωθεί στο ελάχιστο η απώλεια νερού, θα πρέπει να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες:

Μην καπνίζετε. Ξεκουραστείτε και διατηρείστε την Ψυχραιμία σας.

Παραμείνετε σε σκιά. Αν δεν υπάρχει σκιερό μέρος φτιάξτε ένα σκέπαστρο.

Μην ξαπλώνετε σε θερμό έδαφος ή σε ζεστές επιφάνειες.

Μην τρώτε ή να τρώτε λίγο. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο νερό, τα υγρά του οργανισμού που βοηθούν στην πέψη των τροφών, αυξάνουν την αφυδάτωση του σώματος.

Αποφύγετε τα λίπη και τις πρωτεϊνούχες τροφές που δύσκολα χωνεύονται και χρειάζεται περισσότερο νερό για την πέψη. Οι υδατάνθρακες, τα ζάχαρα και το άμυλο απαιτούν πολύ λιγότερο νερό για τη χώνεψη.

Μη μιλάτε. Αναπνέετε από τη μύτη και όχι από το στόμα.

Μην πίνετε λαίμαργα. Στην αρχή πιείτε μικρές γουλιές αφού βρέξετε πρώτα τα χείλη, τη γλώσσα και το λαιμό πριν καταπιείτε. Αν πιείτε λαίμαργα, πιθανόν να σας δημιουργηθεί η τάση για εμετό, λόγω της προηγούμενης αφυδάτωσης του σώματος, με αποτέλεσμα να χάσετε περισσότερα υγρά.

Εάν τα αποθέματα σας είναι περιορισμένα θα πρέπει να ακολουθήσετε συγκεκριμένο πλάνο κατανάλωσης νερού.

| ΠΛΑΝΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΝΕΡΟΥ | |
|-----------------------------------|---|
| ΗΜΕΡΑ | ΠΟΣΟΤΗΤΑ |
| 1 ^η | Μην πιείτε καθόλου νερό. Το σώμα διαθέτει αποθέματα |
| 2 ^η έως 5 ^η | 400gr καθημερινά |
| 5 ^η και μετά | 55 - 225gr καθημερινά |

Νερό στη φύση

Τα αποθέματα νερού που μπορεί να υπάρχουν μέσα στη σωσίβια λέμβο είναι περιορισμένα και θα πρέπει άμεσα να ξεκινήσετε την αναζήτηση πηγών στη φύση.

Χρησιμοποιήστε κάθε διαθέσιμο μέσο προκειμένου να μαζέψετε το νερό της βροχής. Εάν δείτε τον καιρό να βαραίνει κι υπολογίζετε πως θα βρέξει προετοιμασθείτε κατάλληλα.

Κατά τη διάρκεια της βροχής περισυλλέξτε το νερό που συσσωρεύετε στο εσωτερικό της σωσίβιας λέμβου. Πιείτε κι αποθηκεύετε όσο περισσότερο μπορείτε και προστατεύετε το υπόλοιπό από το θαλασσινό νερό.

Τη νύχτα μαζέψτε την υγρασία που επικάθεται πάνω στην τέντα και στους αεροθαλάμους της σωσίβιας λέμβου.

Γεμίστε τους σάκους αποθήκευσης νερού που θα υπάρχουν στη σωσίβια λέμβο.

Μέτρα διατήρησης αποθεμάτων νερού

Το διαθέσιμο νερό στη θαλάσσια επιβίωση είναι λιγοστό και θα πρέπει να έχετε κατά νου τις παρακάτω βασικές αρχές:

Πάρτε όλα τα απαραίτητα μέτρα ώστε να χάνετε όσο το δυνατό λιγότερο νερό. Προσπαθήστε να μην ιδρώνετε.

Εκμεταλλευτείτε το αεράκι και το νερό της θάλασσας για να δροσιστείτε. Αν κάνει πολλή ζέστη, μπορείτε να μπείτε στο νερό για να δροσιστείτε, αλλά να κρατάτε πάντα επαφή με τη σωσίβια λέμβο.

Να χρησιμοποιείτε την αντηλιακή κρέμα σε όλες τις εκτεθειμένες στον ήλιο γυμνές περιοχές του σώματός σας.

Να αποφεύγετε τη ναυτία μένοντας συνεχώς απασχολημένος. Όταν δεν έχετε τι να κάνετε να σκοπεύετε τον ορίζοντα με τον καθρέπτη εντοπισμού.

Χρησιμοποιήστε ανοιχτόχρωμα υλικά για να κατασκευάσετε κάλυμμα για το κεφάλι σας και το υπόλοιπο σώμα σας. Έτσι δε θα απορροφούνται οι ακτίνες του ηλίου και δε θα ζεσταίνεστε υπερβολικά. Τα ανοιχτά χρώματα αντανακλούν τις ακτίνες κι αποφεύγεται η υπερβολική θερμότητα στα ρούχα και στο σώμα.

Αν πρέπει να κάνετε οποιαδήποτε εργασία φροντίστε να την κάνετε τη νύχτα που πέφτει η θερμοκρασία.

ΤΡΟΦΗ

Το σώμα χρειάζεται τροφή κι ενέργεια για να αναπτυχθούν νέοι ιστοί που θα χρησιμεύσουν είτε για την ανάπτυξη του είτε για την αποκατάστασή του. Ένα άτομο υγιές μπορεί να επιβιώσει για κάποιο διάστημα με τα αποθέματα που διαθέτει στους ιστούς του. Όμως χωρίς τροφή δεν μπορεί να διατηρηθεί ζεστό, να αντιμετωπίσει την κόπωση, τη σκληρή εργασία, τους τραυματισμούς και τις ασθένειες.

Ενέργεια απαραίτητη για τον ανθρώπινο οργανισμό

Χωρίς καμιά σωματική προσπάθεια ο μέσος άνθρωπος, αν βρίσκεται σε πλήρη ακινησία, χρειάζεται 45 περίπου θερμίδες την ώρα για να διατηρήσει το βασικό μεταβολισμό του, δηλαδή τις αυτόματες δραστηριότητες, όπως αναπνοή και κυκλοφορία του αίματος.

Μια θερμίδα είναι μια μονάδα θερμότητας. Είναι η ποσότητα που απαιτείται προκειμένου ν' ανέβει η θερμοκρασία ενός λίτρου νερού κατά 1ο C. Η θερμίδα είναι η μονάδα μέτρησης των θρεπτικών ουσιών.

Όλα τα τρόφιμα δεν περιέχουν την ίδια ποσότητα θερμίδων. Για παράδειγμα:

Στους υδατάνθρακες 1 γραμμάριο δίνει 4 θερμίδες, στα λίπη 1 γραμμάριο δίνει 9 θερμίδες ενώ στις πρωτεΐνες 1 γραμμάριο δίνει 4 θερμίδες

Για απλές δραστηριότητες όπως, σηκώνομαι, κάθομαι, κλπ. απαιτούνται 70 περίπου θερμίδες την ώρα, αυτό σημαίνει ένα σύνολο περίπου 2040 θερμίδες την ημέρα.

Αυξημένος αριθμός θερμίδων απαιτείται όχι μόνο για τη σωματική, αλλά και την πνευματική εργασία. Γι' αυτό να είστε ήρεμοι, να μην κουράζεστε εφόσον δύσκολα βρίσκετε τροφή.

Προκειμένου να καλύψετε μέρος των αναγκών μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις τροφές που μπορεί να υπάρχουν μέσα στη σωσίβια λέμβο και θα είναι συμπυκνωμένες υψηλής θερμιδικής αξίας, έχοντας όμως υπόψη ότι είναι περιορισμένες και θα πρέπει από την πρώτη στιγμή να αναζητήσετε στο περιβάλλον νέες πηγές που θα καλύψουν τις ανάγκες σας.

Η θάλασσα μπορεί να σας συντηρήσει δίνοντάς σας τροφή από τα φύκια, τα πουλιά και τα ψάρια.

Πρέπει να αποβληθεί η φυσιολογική απέχθεια για κάποια είδη τροφών, είτε οργανική είτε εθιμοτυπική. Οι Εσκιμώοι της Αλάσκας έχουν για καλύτερη τροφή τους τα σκουλήκια ενώ αρκετές φυλές της Αφρικής ζουν τρώγοντας μυρμήγκια.

Έλεγχος Εδωδιμού (Edibility Test)

Όταν εντοπίσετε κάποιο φυτό για το οποίο δεν έχετε συγκεκριμένες πληροφορίες δεν πρέπει να το απορρίψετε, γιατί μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα της επιβίωσής σας.

Θα πρέπει να το δοκιμάσετε για να διαπιστώσετε την καταλληλότητά του για βρώση.

Μόνο ένα μέλος της ομάδας θα κάνει τη δοκιμή που θα περιλαμβάνει το σύνολο των τμημάτων που νομίζετε ότι είναι βρώσιμα κι όχι ορισμένα.

Αν υπάρξουν στομαχικές διαταραχές, τότε θα πρέπει ν' αντιμετωπιστούν με την κατάποση ζεστού νερού. Μην ξαναδοκιμάσετε αν δε σταματήσει ο πόνος. Εφόσον εξακολουθεί να είναι ισχυρός, προσπαθήστε να κάνετε εμετό. Για το λόγο αυτό καταπιείτε κάρβουνο που μπορεί να αφομοιώνει και το δηλητήριο.

Η στάχτη από καμένο ξύλο ανακατεμένη με νερό, μπορεί να ανακουφίσει από τους στομαχικούς πόνους.

Εξετάστε προσεκτικά το φυτό που έχετε στη διάθεσή σας:

Βεβαιωθείτε ότι το φυτό δεν είναι γλοιώδες ούτε φαγωμένο από έντομα. Ένα τέτοιο δε θα σας προσφέρει τίποτα. Σε ορισμένα γερασμένα φυτά αλλάζει η χημική τους σύνθεση και μετατρέπονται σε δηλητηριώδη.

Τα φυτά που έχουν ζωηρό χρώμα μπορεί να είναι δηλητηριώδη.

Παρατηρήστε για να διαπιστώσετε αν άλλα ζώα τρώνε το φυτό.

Η μυρωδιά μπορεί, επίσης, να δώσει ενδείξεις ότι ένα φυτό είναι ακίνδυνο. Προσέξτε τα φυτά που αναδίδουν δυνατή ή ερεθιστική μυρωδιά. Κόψτε ένα τμήμα. Αν μυρίζει πικραμύγδαλο ή πικρό ροδάκινο, πετάξτε το.

Τρίψτε ελαφρά ή στύψτε λίγο απ' το χυμό του σ' ένα ευαίσθητο σημείο του σώματος, για παράδειγμα κάτω απ' τη μασχάλη. Αν προκληθεί κάποια ενόχληση, εξάνθημα ή φλεγμονή, πετάξτε το και μην το ξαναχρησιμοποιήσετε στο μέλλον.

Κάντε αυτά που περιγράφονται παρακάτω, μόνο αν δεν παρουσιαστεί κάποιος ερεθισμός μετά από 5 λεπτά αναμονής:

Τοποθετήστε ένα μικρό τμήμα στα χείλη.

Τοποθετήστε ένα μικρό τμήμα στην άκρη του στόματος.

Τοποθετήστε ένα μικρό τμήμα στην άκρη της γλώσσας.

Τοποθετήστε ένα μικρό τμήμα κάτω απ' τη γλώσσα.

Μασήστε ένα μικρό τμήμα.

Σε όλες τις περιπτώσεις αν αισθανθείτε κάποια ενόχληση, όπως πόνος στο λαιμό, ερεθισμό ή τσούξιμο και κάψιμο, πετάξτε το και μην το ξαναχρησιμοποιήσετε στο μέλλον.

Καταπιείτε μικρές ποσότητες και περιμένετε 5 ώρες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου δε θα πρέπει ούτε να φάτε ούτε να πιείτε τίποτα.

Αν δεν παρατηρηθεί κάποιος πόνος στο λαιμό, ναυτία, τάση προς εμετό, στομαχόπονοι, πόνοι στο υπογάστριο ή άλλα ενοχλητικά συμπτώματα, θα πρέπει να θεωρήσετε ότι το φυτό είναι κατάλληλο για βρώση.

Φύκια

Τις περισσότερες ποικιλίες φυκιών θα τις βρείτε στα ρηχά νερά, στο βυθό ή πάνω στα βράχια. Τα φύκια συνήθως βρίσκονται κατά στρώματα. Αυτά που έχουν πράσινο χρώμα είναι στην επιφάνεια της θάλασσας, τα κοκκινωπά στα ρηχά νερά και τα καφέ λίγο πιο βαθιά.

Επειδή τα φύκια, όταν είναι ωμά είναι σκληρά κι έχουν πολύ αλάτι, είναι πολύ δύσκολο να τα χωνέψετε, γι' αυτό μην τα τρώτε όταν δεν υπάρχει αρκετό νερό.

Τα φύκια τρέφουν ,επίσης, μικρά ψάρια, καβούρια και γαρίδες, που προσκολλώνται επάνω τους. Μπορείτε να πιάσετε μερικά αν τραβήξετε φύκια μέσα στη σωσίβια λέμβο. Τα μικρά καβούρια έχουν σχεδόν το ίδιο χρώμα με τα φύκια και είναι δύσκολο να τα διακρίνετε όταν είναι πάνω σ' αυτά.

Τα φύκια είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνες κι ανόργανες ουσίες γι' αυτό κι είναι ιδανική τροφή για να επιβιώσετε. Αυτά που περιγράφονται είναι τα πιο κοινά και πιο ασφαλή για να φαγωθούν.

Δεν υπάρχουν δηλητηριώδη φύκια, αλλά ορισμένα περιέχουν οξέα που ερεθίζουν τον πεπτικό σωλήνα ή προκαλούν διάρροια. Αν δεν τα γνωρίζετε, δοκιμάστε μόνο και μη φάτε πολύ. Ακόμα κι αυτά που γνωρίζετε να τα τρώτε σε μικρή ποσότητα. Μην τρώτε φύκια αν δεν έχετε αρκετό νερό. Αν είναι δυνατό ξεπλύνετε τα στο κρύο νερό για να φύγει το αλάτι.

Κόψτε συμπαγή κομμάτια απ' το ίδιο το φυτό που είναι απαλά στην αφή κι όχι ξεπλυμένα απ' τα κύματα. Πετάξτε αυτά που μυρίζουν άσχημα. Εάν περιέχουν οξέα που ερεθίζουν μπορείτε να το διαπιστώσετε τρίβοντας κάποιο κομμάτι ανάμεσα στα δάχτυλά σας ελέγχοντας για άσχημη μυρωδιά.

Τα φύκια μαραίνονται εύκολα έξω από το νερό. Για αυτό φάτε τα γρήγορα ή αποξηράνετέ τα για να τα χρησιμοποιήσετε αργότερα.

Πουλιά

Όλα τα θαλασσοπούλια είναι καλή τροφή. Η σωσίβια λέμβος τα προσελκύει γιατί πάνω της ξεκουράζονται. Μείνετε τελείως ακίνητοι μέχρι να ηρεμήσουν. Τότε μπορείτε να τα αιφνιδιάσετε και να τα πιάσετε, ειδικά αν είναι εξαντλημένα από το ταξίδι τους.

Μπορείτε ακόμα να πιάσετε πουλιά αφήνοντας πάνω στο νερό μια πετονιά με δολωμένο αγκίστρι. Ένα διαμαντοειδώς κομμένο μέταλλο που το έχετε αλείψει με ψάρι, το έχετε δέσει και το τραβάτε πίσω απ' τη βάρκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προσελκύσει πουλιά. Μόλις καταπιεί το δόλωμα, εκείνο θα σφηνωθεί στον οισοφάγο του.

Τα θαλασσοπούλια δεν έχουν ευχάριστη γεύση, αλλά η σάρκα τους είναι φαγώσιμη ακόμη κι αμαγείρευτη.

Ψάρια

Τα ψάρια καταλαμβάνουν ξεχωριστή θέση στη διατροφή του ανθρώπου καθώς χαρακτηρίζονται από υψηλή βιολογική αξία, μεγάλη πεπτικότητα κι ιδιαίτερο πλούτο σε ανόργανα άλατα και βιταμίνες. Επίσης, παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που είναι απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών και την αποκατάσταση των φθορών τους ενώ περιέχουν όλα τα είδη των λιπών. Αποτελούν, επίσης, πηγή πολλών βιταμινών που είναι σημαντικές τόσο για το μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων όσο και για την καλή υγεία των νευρικών ιστών. Η περιεκτικότητα των ψαριών σε νερό κυμαίνεται γενικά από 60% έως 90%.

Υπάρχουν αρκετά δηλητηριώδη ψάρια, αλλά αν είστε μεσοπέλαγα και μακριά από στεριά, μπορείτε να φάτε ό,τι ψάρια πιάσετε. Κοντύτερα στην ακτή βρίσκονται ψάρια που είναι επικίνδυνα ή δηλητηριώδη αν τα φάτε. Μεταξύ αυτών τα κοκκινόψαρα και τα μπαρακούντα, που κανονικά τρώγονται, αλλά γίνονται δηλητηριώδη όταν τρώνε από κοραλλιογενείς υφάλους. Τα χελιδονόψαρα μπορεί να πέσουν ακόμα και μέσα στη σωσίβια λέμβο σας

ΥΓΡΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ

Η καλή γνώση και κατανόηση όσων σχετίζονται με το υγρό στοιχείο, θάλασσες, λίμνες, πισίνες, είναι το πρωταρχικό εργαλείο για να αποτρέψει κανείς ατυχήματα που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε θάνατο από πνιγμό.

Για να είναι κανείς ασφαλής μέσα στο νερό θα πρέπει να γνωρίζει βασικές τεχνικές επιβίωσης, κανόνες για ασφαλή κολύμβηση, τη χρήση σωσίβιων μέσων, απλές τεχνικές διάσωσης που απαιτούν ή όχι κολυμβητική δραστηριότητα και να έχουμε μια σχετικά καλή φυσική κατάσταση.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Όλοι όσοι εργάζονται και ψυχαγωγούνται μέσα ή κοντά στο νερό οφείλουν πρώτα από όλα στον εαυτό τους να τηρούν κάποιες ελάχιστες συνθήκες ασφαλείας και να φροντίζουν ώστε κι οι γύρω τους να εκπαιδεύονται σε αυτές τις τεχνικές. Κανείς δεν μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του ασφαλή στο νερό εάν δεν αισθάνεται άνετα στα βαθιά.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΥΓΡΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ

Μάθετε να κολυμπάτε αρκετά καλά, ώστε να επιζήσετε σε ενδεχόμενο κίνδυνο.

Ποτέ μη κολυμπάτε μόνοι. Κολυμπάτε πάντα με ζευγάρι που να έχει την ικανότητα να βοηθήσει όταν χρειαστεί.

Κολυμπάτε μόνο σε περιοχές που επιβλέπονται.

Να ακολουθείτε τους κανόνες που τίθενται για τις πισίνες, τις παραλίες ή οργανωμένες πλαζ.

Μάθετε τις απλές κι ασφαλείς τεχνικές διασώσεις και αυτοδιάσωσης.

Γνωρίστε τα όρια αντοχής σας και μην υπερεκτιμάτε τις ικανότητές σας.

Μείνετε έξω από το νερό όταν είστε υπερθερμασμένος ή καταβεβλημένος.

Μείνετε έξω από το νερό κατά τη διάρκεια καταιγίδων με ηλεκτρικές εκκενώσεις.

Κάντε βουτιές μόνο σε γνωστά νερά ή σε φυσιολογικό βυθό.

Μη χρησιμοποιείτε σαμπρέλες ή άλλα αμφιβόλου ποιότητας υλικά για κολυμβητική δραστηριότητα.

Να κολυμπάτε πάντα σε ασφαλή απόσταση από βάρκες καταδύσεων κι εξέδρες.

Να αποφεύγετε μεγάλα χρονικά διαστήματα με δραστηριότητες κάτω από τον ήλιο ή ηλιοθεραπεία.

Καθοδηγηθείτε από ειδικευμένους δασκάλους πριν συμμετάσχετε σε ειδικές κολυμβητικές δραστηριότητες όπως η ελεύθερη κατάδυση, κατάδυση με καταδυτικό εξοπλισμό και θαλάσσιο σκι.

Φωνάζτε βοήθεια μόνο όταν πραγματικά τη χρειάζεστε.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΕ ΑΝΟΙΚΤΟΥΣ ΥΔΑΤΙΝΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Ποτέ μην κολυμπάτε μόνοι.

Κολυμπάτε μόνο εκεί που υπάρχουν ναυαγοσώστες. Μην κάνετε βουτιές σε άγνωστα μέρη.

Μην επιδεικνύεστε και μην υπερεκτιμάτε τις δυνατότητές σας.

Μην μπαίνετε σε κρύα νερά ιδρωμένοι.

Προσοχή και συμμόρφωση με τις πινακίδες και τα σήματα.

Να κολυμπάτε παράλληλα με την ακτή.

Μην μπαίνετε σε μικρά σκάφη χωρίς να ξέρετε κολύμπι.

Μην προσπαθήσετε κολυμβητική διάσωση αν δε γνωρίζετε βασικές τεχνικές ναυαγοσωστικής

ΝΑΥΑΓΟΣΩΣΤΙΚΑ ΣΩΣΙΒΙΑ

Ο νόμος απαιτεί όλοι όσοι βρίσκονται σε ανοικτό πλεύσιμο να φορούν ειδικό ναυαγοσωστικό σωσίβιο. Τα εγκεκριμένα σωσίβια γι' αυτό το σκοπό διαφέρουν από τα κοινά σωσίβια που χρησιμοποιούνται κυρίως σα βοηθητικά μέσα για τους κολυμβητές.

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΣΩΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Αυτοί οι τρόποι σας βοηθούν να φέρετε σε πέρας μία διάσωση χωρίς να διακινδυνεύσετε τη δική σας ζωή. Υπάρχουν τρεις τύποι βοήθειας χωρίς κολύμβηση: με άπλωμα, ρίξιμο και περπάτημα. Σε κάθε τύπο βοήθειας είναι βασικά:

Να διατηρείτε συνεχώς οπτική επαφή με το θύμα.

Να βρείτε κάποιο αντικείμενο πχ μια σανίδα, ένα χερούλι σκούπας, που είναι κατάλληλο για να χρησιμοποιηθεί σα σύνεργό σας στη διάσωση.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να θυμάστε όταν κάνετε μία διάσωση είναι να φυλάγετε τον εαυτό σας από κάθε κίνδυνο. Έχετε υπόψη ότι αν το θύμα σας τραβήξει στο νερό, μπορεί να μετατραπείτε κι εσείς σε θύμα. .

Πατάτε γερά ή κρατηθείτε γερά.

Κρατάτε το βάρος σας χαμηλά, με λυγισμένα τα πόδια σας, και μακριά από τη μεριά του θύματος.

Επικοινωνήστε με το θύμα, μιλήστε του.

Ενθαρρύνετέ το να συμμετέχει και να σας βοηθήσει κατά τη διάσωση. Αυτό δε θα κάνει μόνο τη διάσωση ευκολότερη κι ασφαλέστερη, αλλά θα μειώσει και το ψυχικό τραύμα που θα υποστεί το θύμα από την όλη εμπειρία .

Φέρτε το θύμα στην άκρη του νερού σε ασφαλές μέρος και βγάλτε το έξω.

Βεβαιωθείτε ότι δεν έχει υποστεί σωματικό τραυματισμό που θέλει ιατρική φροντίδα πριν το αφήσετε.

Αν έχει χάσει τις αισθήσεις του κάντε του ΚΑΡΠΑ αμέσως.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΑΠΛΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΘΥΜΑ

μόνο όταν βρίσκεται πολύ κοντά στην άκρη της πισίνας ή της αποβάθρας.

Προετοιμαστείτε για ένα απότομο τράβηγμα όταν το θύμα αρπάξει το αντικείμενο.

Αν το θύμα είναι πανικόβλητο, μπορεί να μην μπορέσει να πιάσει αυτό που του απλώνετε. Σ' αυτή την περίπτωση, κρατείστε το αντικείμενο απλωμένο δίπλα του ώσπου να μπορέσει να το πιάσει ή γλιστρήστε το κάτω από τη μασχάλη του και πιέστε το στα πλευρά του. Μην χτυπάτε το αντικείμενο στο στήθος του θύματος γιατί μπορεί να το πληγώσετε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Σπηλαιολογική Εταιρεία

Σχολή Σπηλαιοδιάσωσης 2009

Ανοικτό Σπηλαιολογικό Εγχειρίδιο v0.81

F.F.S. (Γαλλική Ομοσπονδία Σπηλαιολογίας) - F.F.M.E. (Γαλλική Σχολή Κατάβασης Φαραγγιών)

Canyonisme Manual Technique Normes 2009

Ε.Σ.Ε.Φ. (Ελληνικός Σύλλογος Εξερεύνησης Φαραγγιών)

Εγχειρίδιο Τεχνικών Κατάβασης Φαραγγιών 2007

Ε.Ο.Ο.Α. (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις και Αναρρίχησης)

Εγχειρίδιο Τεχνικών 2006

Δημήτρης Κάραλης - Άρης Θεοδορόπουλος

Ορειβάσις - Αναλυτικό Τεχνικό Εγχειρίδιο

Πυροσβεστική Υπηρεσία

Εγχειρίδιο χρήσης πυροσβεστήρων

Γκιούρδας Εκδοτική

PHTLS - Prehospital Trauma Life Support 6th Edition

3^η Ελληνική Έκδοση

ΕΕΕΔ Θεσσαλονίκης - 4^ο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: Οι πρώτοι ανταποκρινόμενοι στη διαχείριση, διαλογή, αντιμετώπιση καταστροφών (START)

Βάγγος Γεώργιος - Διασώστης ΕΚΑΒ

Νικολαΐδου Ολυμπία - Γενικός Ιατρός - Διασώστρια ΕΚΑΒ

Τσιτσιλέγκας Γεώργιος - Διασώστης ΕΚΑΒ

ΕΕΕΔ Θεσσαλονίκης - Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο 2002

Βάγγος Γεώργιος - Διασώστης ΕΚΑΒ

Νικολαΐδου Ολυμπία - Γενικός Ιατρός - Διασώστρια ΕΚΑΒ

Τσιτσιλέγκας Γεώργιος - Διασώστης ΕΚΑΒ

Πολεμική Αεροπορία - 120 Πτέρυγα Εκπαίδευσης Αέρος

Σχολή Εκπαίδευσης Θαλάσσιας Επιβίωσης - ΣΕΘΕ 2011

Αγοραστός Δημήτρης

Κηδεία και Πένθος: Από το αρχικό σοκ έως την αποδοχή





NEO  MED

EMERGENCY & FIRE RESCUE EQUIPMENT