



Stres cieplny

Hannes Buchner

Aparaty powietrzne butlowe (APB) podczas wysokich temperatur na zewnątrz

Lato, lato czeka ...

Swetry i długie spodnie są zastępowane przez koszule i szorty. Niemniej jednak nie zawsze jest to możliwe w przypadku straży pożarnej. Szczególnie działania przy pożarach wymagają noszenia ciężkiej odzieży ochronnej i aparatów oddechowych.

Jednak wzrost obciążeń fizycznych i wysokie temperatury zewnętrzne są nie tylko niewygodne ale w połączeniu także niebezpieczne. Natarcie wewnętrzne z użyciem ciężkiego ekwipunku na sobie, zbliża nas do naszych fizycznych granic wytrzymałości.

Tętno, ciśnienie krwi i temperatura ciała szybko dochodzą do poziomu krytycznego. Z kolei wysokie temperatury zewnętrzne utrudniają szybką regenerację.

W tej prezentacji zwracamy uwagę na podstawowe zalecenia, służące zmniejszeniu ryzyka i skutków stresu cieplnego.

Zapobieganie

- **Zdrowie i kondycja**

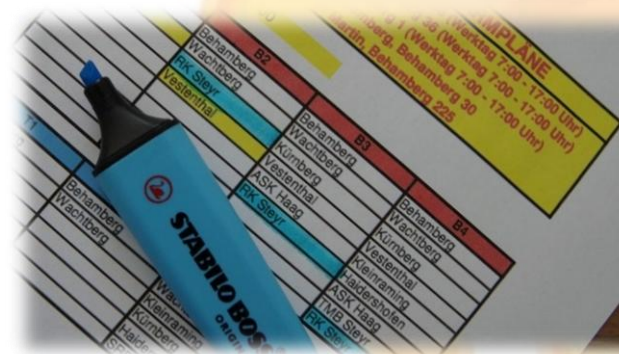
Zdrowie i kondycja są najważniejszymi podstawowymi wymaganiami dla bezpiecznego środowiska pracy.

Wysoka temperatura zewnętrzna tylko podkreśla ich znaczenie

- **Zapewnij sobie wsparcie pogotowia ratunkowego**

W Polsce, podobnie jak w Austrii, straż pożarna i pogotowie są odrębnymi służbami. Dlatego musimy zadbać o to, aby zespół ratownictwa medycznego był również w drodze, gdy napotykamy sytuacje, w których prawdopodobnie będziemy używać APB.

Należy do tego dążyć także poprzez właściwe procedury dysponowania i plany ratownicze.



Zapobieganie

- **Krótkie ubrania pod odzieżą ochronną**

Jeśli nie jest to wymagane przez producenta ubrania do osiągnięcia najwyższego poziomu ochrony, ubieraj krótką odzież pod swoje ubranie specjalne.

- **Pij, pij, pij...**

Zacznij pić najszybciej jak to tylko możliwe. Zalecamy przechowywanie kilku 0,5-litrowych butelek niegazowanej wody mineralnej w pobliżu aparatów oddechowych. Wypij butelkę wody jeszcze w drodze, zanim założysz swoją maskę.



Zapobieganie

- **Czas/odległość/osłanianie się**
Skróć czas w którym ty i twoi koledzy narażeni jesteście na gorące otoczenie. Zachowaj dystans od ognia i używaj adekwatnie do sytuacji zasięgu swojej prądownicy. Osłaniaj się od ciepła poprzez używanie właściwych środków ochrony indywidualnej (ŚOI), naturalnych osłon lub mgły wodnej.
- **Kryj się i pozostawaj nisko**
Używaj osłon i pozostawaj nisko kiedy tylko jest to możliwe. W przeciwnym razie twoje ŚOI będą nagrzewały się w czasie. Gdy ciepło już w nich się znajduje, trudno jest się go pozbyć.
- **Nadzór pracy w aparatach oddechowych**
Strażak odpowiedzialny za nadzór nad czasem pracy musi zapewnić dokładną kontrolę wszystkich rot w środku. Ponadto roty powinny być wymieniane wcześniej i częściej niż zwykle.

Podczas działań

- **Rota asekuracyjna/ Grupa Szybkiego Reagowania (RIT)**
Zapewnij ochronę rot asekuracyjnych i innych strażaków czekających na wejście do budynku przed dymem, ciepłem oraz słońcem. Znajdź cień i miejsce do siedzenia.
- **Wymiana rot asekuracyjnych**
W pełni przygotowana do działań rota będzie wyczerpana nawet wskutek oczekiwania na zewnątrz w wysokiej temperaturze. Jednakże musi być ona gotowa by dać z siebie 110% jeśli zajdzie taka potrzeba.
Wymieniaj rotę asekuracyjną na strażaków z nowoprzybyłych zastępów.



Po działaniach

- **Zbierz zastęp/zespół...**
Upewnij się, że wszystkie zastępy są razem. Żaden strażak, który pracował w aparatach powietrznych, nie może być pozostawiony sam lub bez nadzoru kolegów. W przeciwnym wypadku problemy ze zdrowiem mogą być nierozpoznane w porę.
- **Strefy odpoczynku**
Zalecamy tworzenie stref odpoczynku w cichym, zacienionym i wolnym od zadymienia miejscu, poza terenem działań. Powinno się tam znaleźć miejsce, gdzie można usiąść oraz możliwość umycia się.
- **Opieka medyczna**
O ile to możliwe, w strefie odpoczynku powinien być obecny personel medyczny.

Po działaniach

- **Pasywne chłodzenie i dekontaminacja**

Szybko zdejmij zanieczyszczone ŚOI przed wejściem do strefy odpoczynku. Maska powinna być podłączona do aparatu tak długo, jak to możliwe, by zapobiec wdychaniu toksycznych cząstek.

Zmień rękawiczki na jednorazowe, zdejmij kurtkę i hełm. Na koniec zdejmij maskę z automatem oddechowym i odejdź od skażonego i zanieczyszczonego sprzętu.



Po działaniach

- **Aktywne chłodzenie wodą i powietrzem**

Dostarcz kilka wiader lub zbiorników zimnej wody do strefy odpoczynku. Włóż przedramiona do wody i „pompuj” – zaciskaj i rozluźniaj dłonie. Będzie to wzmacniało efekt chłodzenia.

Dodatkowe aktywne chłodzenie może być realizowane z użyciem wentylatorów elektrycznych. Wentylatory spalinowe nie powinny być używane do tego celu ze względu na spaliny.



Po działaniach

- **Pij, pij, pij,...**
Utrzymuj równowagę płynów. Woda, sok jabłkowy i napoje dla sportowców (izotoniczne, nie energetyki!) są dobrym wyborem.
- **Uzupełnij swoje zapasy energii**
Proste przekąski takie jak batoniki musli, mogą uzupełnić twoje zapasy energii. Ponadto mogą być łatwo przechowywane w samochodzie pożarniczym.
- **Regeneracja**
Nie zakładaj aparatu oddechowego tak długo, jak długo nie odzyskasz pełni sił.
Wiemy że czasem jest to konieczne, lecz źle rozumiana ambicja może być niebezpieczna...

