

การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ และ การเอาชีวิตรอด ระดับพื้นฐาน BASIC WATER RESCUE AND LIFE SAVING

นำเสนอโดย
นาย จักรกฤษณ์ วัฒนธีระ
094-380-7590



- : ADVANCE WATER RESCUE SWIMMER By NAVY RESCUE and POLICE MARINE8
- : RESCUE DIVER SCUBA COURSE By PADI
- : EFR CPR/AED ADULT /CHILD/INFANT INTERNATIONAL
- : RESCUE WATER CRAFT /RWC SKYWAVE RESCUE CREW
- : LIFE GUARD TRAINING INTERNATIONAL LIFE SAVING (ILS)

KHAM NAKORN RESCUE

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ และแหล่งน้ำเสี่ยง รวมถึงมาตรการในการป้องกันอุบัติเหตุจากการจมน้ำ
- 2. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการ ความปลอดภัยทางน้ำ และการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำอย่างถูกต้องและเหมาะสม
- 3. เพื่อให้มีความรู้และทักษะ ในการเอาตัวรอดในน้ำ และสามารถนำไป
- ปฏิบัติและถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้

เนื้อหาการรายวิชา

- ภาคทฤษฎี
 - - แหล่งน้ำเสี่ยงและมาตรการป้องกัน
 - - ความปลอดภัยทางน้ำ
 - - การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำและการเอาตัวรอดในน้ำ
 - - อุปกรณ์ในการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ
- ภาคปฏิบัติ
 - - ทักษะการช่วยชีวิตทางน้ำ ระดับพื้นฐาน
 - - ทักษะการเอาตัวรอดในน้ำ ระดับพื้นฐาน
 - - ทักษะการใช้อุปกรณ์ทางน้ำ ขั้นพื้นฐาน

หลักการ และความปลอดภัย

- 1.ไม่ปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังขณะเล่นน้ำ และควรตักเตือนทุกครั้งขณะที่เห็น
- 2.ควรเตรียมอุปกรณ์ในการช่วยพยุงตัว หรือห่วงสำหรับช่วยชีวิตเมื่อเกิดเหตุการณ์
- 3.ในเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปต้องมีความรู้ในการเอาชีวิตรอดจากการจมน้ำได้
- 4.ในแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยง บ่อน้ำ ทะเล ต้องมีรั้วกั้นหรือติดป้ายเตือนให้ทราบชัดเจน
- 5.ควรมีแผนรองรับเสมอเมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น
- 6.ควรทราบถึงแหล่งน้ำที่มีความเสี่ยงต่างๆ อาทิเช่น ถังน้ำ ชักโครก โถ่งน้ำ กะละมัง
- 7. ****หากต้องช่วยเหลือต้องประเมินขีดความสามารถของตนเองได้****

ความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ

- 1.ไม่ควรว่ายน้ำในขณะที่อยู่เพียงลำพัง อยู่เป็นกลุ่มหรือมีผู้อื่นทราบเสมอว่ากำลังเล่นน้ำ
- 2.แหล่งน้ำภายในบ้านไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพัง
- 3.แหล่งน้ำละแวกบ้าน แหล่งน้ำธรรมชาติควรมีการกำหนดเขตปลอดภัยและมีการดูแล
- 4.ไม่ควรว่ายน้ำออกจากฝั่งไกลจนเกินกำลังตนเอง ควรว่ายใกล้ฝั่ง หรือขนานกับฝั่ง
- 5.ไม่ควรทำกิจกรรมทางน้ำตอนกลางคืน หรือเล่นน้ำกลางคืน
- 6.เล่นน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้ หรือมีเจ้าหน้าที่ชีวิตพิทักษ์(life guard) คอยดูแล
- 7.ไม่ควระโดดลงแหล่งน้ำตื้น น้ำขุ่น หรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

ความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ(ต่อ)

- 8.ไม่ควรลงเล่นน้ำในขณะที่ดื่มสุราของมึนเมา อ่อนนอน อ่อนเพลีย
- 9.เตรียมชุดว่ายน้ำให้เหมาะสมสำหรับเล่นน้ำ และไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่อุ้มน้ำหรือกางเกงขายาวลงเล่นน้ำ
- 10.ไม่ควรลงเล่นน้ำในขณะที่มีฝนตก พายุคะนอง
- 11.เด็กเล็กจะต้องมีผู้คอยดูแลขณะลงเล่นน้ำเสมอ ไม่ว่าจะว่ายน้ำเป็นและไม่เป็น ถึงจะมีอุปกรณ์ชูชีพช่วยเหลือก็ตาม
- 12.เตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้เสมอ หากจะต้องทำกิจกรรมทางน้ำ ชูชีพ ไม้ เชือก
- 13.ระมัดระวัง ดูแลความปลอดภัยของตนเองเสมอ

ความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ(ต่อ)

- 14. ขึ้นจากน้ำทันทีที่มีการเปลี่ยนของสีน้ำ ชุ่นแดง สาเหตุของ.....? ในทะเลเมื่อน้ำไหลย้อนกลับ ลดลงอย่างรวดเร็ว(วิ่งให้เร็วที่สุด พร้อมตะโกน)สาเหตุของ....?
- 15. ให้วิ่งหาที่สูงที่สุดทันที พร้อมทั้งสังเกต มองหาอุปกรณ์ที่สามารถช่วยชีวิตได้
- 16. เลือกสวมชูชีพที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดและน้ำหนักตัว
- 17. ขณะที่ต้องเดินทางโดยเรือ ต้องสวมเสื้อชูชีพ และมองหาอุปกรณ์ไว้ช่วยตนเองและผู้อื่นเสมอ
- 18. ต้องเตรียมแผนการรองรับไว้เสมอหากเกิดเหตุการณ์นั้นๆ

สาเหตุและอันตรายจากการเล่นน้ำ

- สภาพแวดล้อมนั้นเป็นสาเหตุสำคัญ อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุรวมถึงสร้างอันตรายให้กับผู้ที่ทำกิจกรรมต่างๆ โดยตรงที่เกี่ยวกับน้ำไม่ว่าจะเพื่อความบันเทิง หรือเพื่อการคมนาคม
- หรือเพื่อการกีฬา ภัยธรรมชาติ และภัยที่เกิดจากความประมาทหลายสาเหตุด้วยกัน

- ธรรมชาติ
- มนุษย์
- อุปกรณ์





- 1.ความตื่นเต้นตกใจ (Panic)
- 2.ความอ่อนเพลีย (Weakness)
- 3.ตะคริว(Cramp)
- 4.คลื่น(Wave)
- 5.กระแสน้ำ(Current)
- 6.สภาวะอื่น(Other)



คลื่น(WAVE) น้ำทะเล และแหล่งน้ำจืด

- น้ำในมหาสมุทรแบ่งกระแสน้ำเป็น 2 ประเภทคือ
- 1.กระแสน้ำบริเวณพื้นผิว (Surface currents)
- 2.กระแสน้ำลึก (Deep currents)
- คลื่นที่ทำให้เกิดอันตรายที่สุดที่อาจทำให้ถึงแก่ชีวิต ได้แก่
 - คลื่นที่เกิดจากลม wind wave
 - คลื่นซัดฝั่ง Storm Surge
 - สึนามิ Tsunami

- เกิดในแม่น้ำ ในลำคลอง ทะเล มหาสมุทร

คลื่น WAVE ต่อ

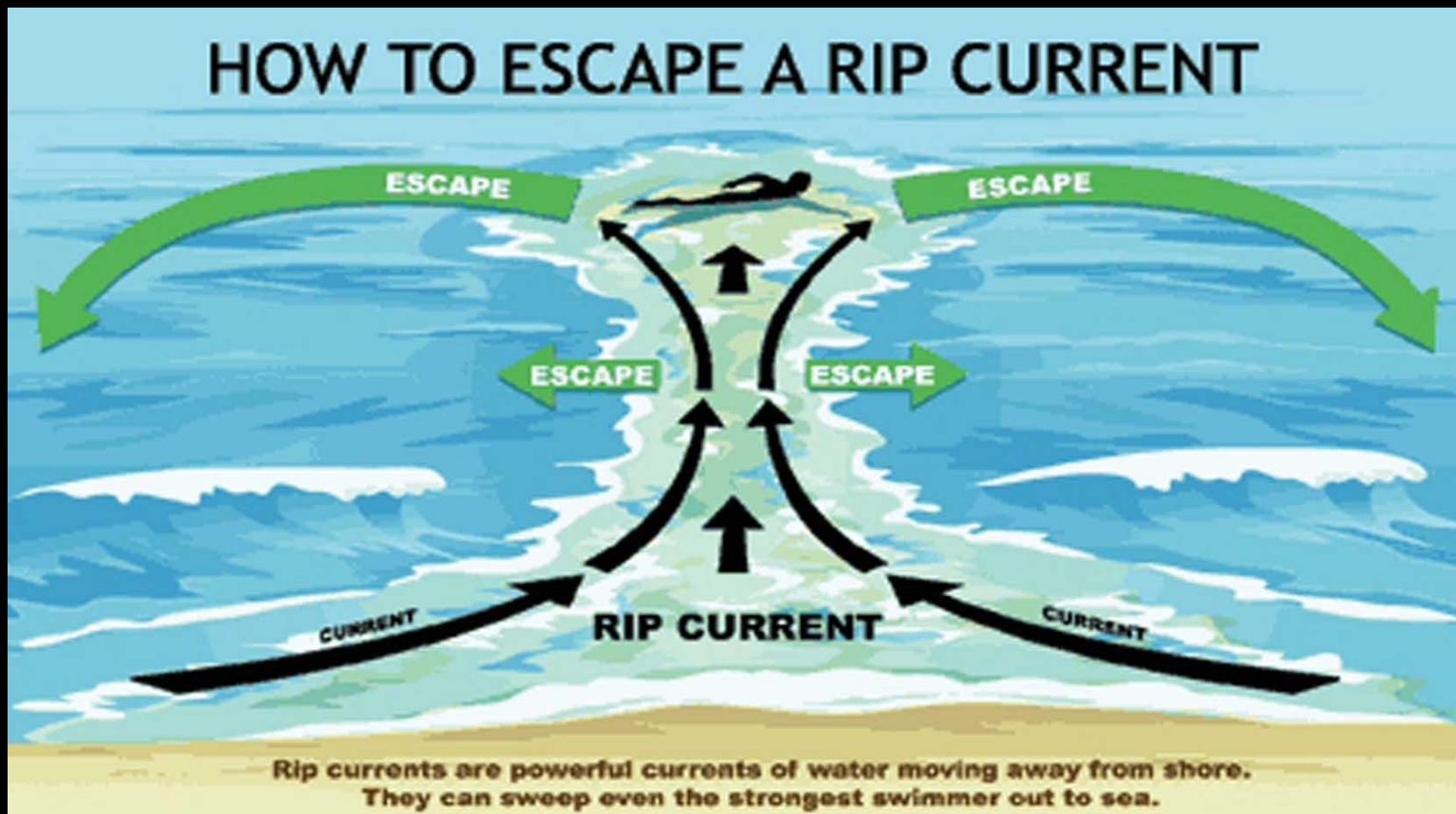
- ความแรงในการซัดเข้าหาฝั่งของคลื่นจะมีมวลงน้อยกว่า คลื่นที่ไหลกลับลงสู่ทะเล
- คลื่นที่มีขนาดใหญ่จำทำให้เกิดการม้วนตัวและทำให้อยู่ใต้น้ำเป็นเวลานานได้
- เมื่อถูกคลื่นซัดอาจพาให้ไปกระแทกกับหินใต้น้ำได้



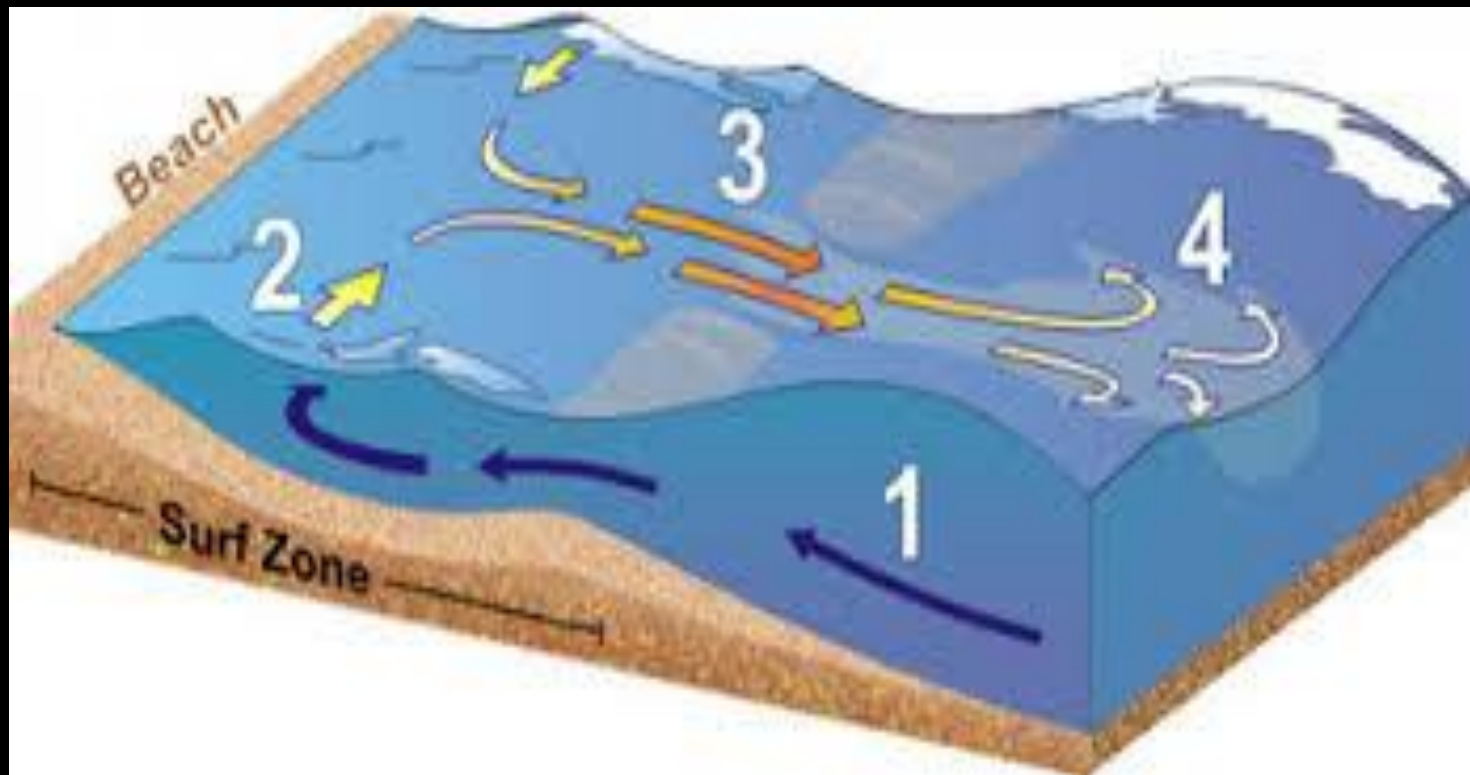
กระแสน้ำ(CURRENT)

- กระแสน้ำ มีอิทธิพลอย่างมากในการทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าหากต้องว่ายน้ำทวนน้ำเพื่อการช่วยเหลือผู้อื่น นั้นต้องมีการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเพื่อลดภาวะความเสี่ยงจากอันตราย รวมถึงเพื่อการช่วยเหลือเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในกรณีต้องช่วยเหลือผู้ประสบภัย
- **RIP Current** หรือ คลื่นดอกเห็ด หลายคนเข้าใจว่าเป็นทะเลดูด ซึ่งในความเป็นจริงแล้วเกิดจากมวลน้ำที่พัดเข้าฝั่ง หรือชายหาด มวลน้ำมหาศาลได้ไหลกลับลงมายังทะเล เช่นเดิม ซึ่งนักว่ายน้ำที่มักจะใช้ประโยชน์จากกระแสน้ำนี้เพื่อช่วยผ่อนแรงในการช่วยเหลือผู้ประสบภัย

การเอาชีวิตรอดเมื่อตกในสถานการณ์ SURVIVAL FORM RIP CURRENT



ลักษณะการไหลวนของกระแสน้ำ RIP CURRENT



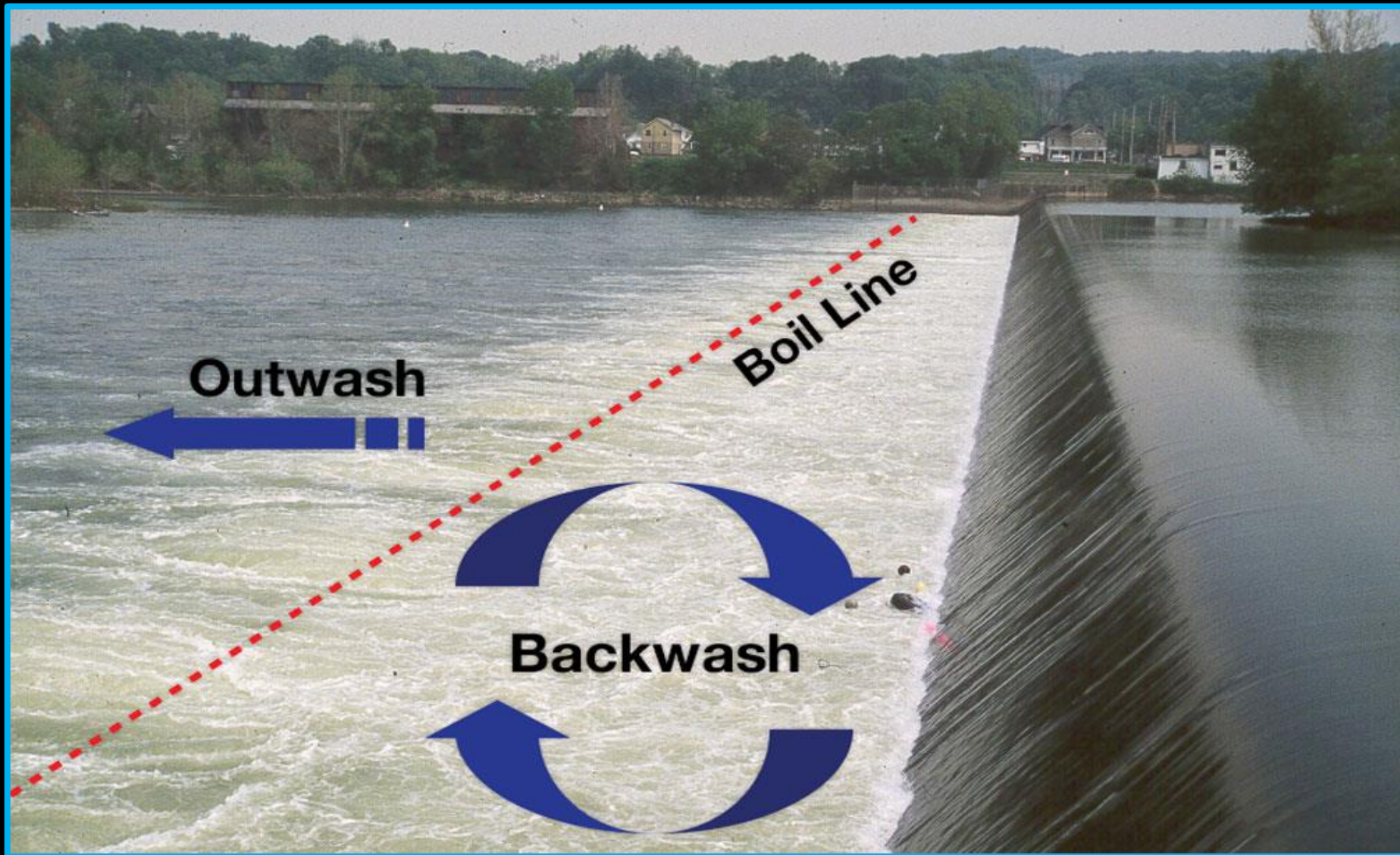
RIP CURRENTS



LOW HEAD DAM กระแสน้ำวน



LOW HEAD DAM กระแสน้ำวน



LOW HEAD DAM กระแสน้ำวน



การช่วยเหลือคนตกน้ำขั้นต้น

- 1.ประเมินสถานการณ์
- 2.ควรดูระยะห่างของผู้ประสบเหตุ ใกล้หรือ ไกลมากน้อยเพียงใด
- 3.มีอุปกรณ์โดยรอบใดสามารถช่วยเหลือได้ เร็ว และปลอดภัย
- 4.ยึดขั้นตอนและหลักการ ดังนี้

-ยื่น reaching assists	→	ตะโกน
-โยน throwing assists		โยน
-พาย lowing assists		ยื่น
-การไป going rescue		don't go
-ลาก towing rescue		1669

การลอยตัวในน้ำ (FLOATING)

- 1.การลอยตัวแบบลำตัวตั้ง(Treading Water)
- คือการพยุงตัวอยู่ในน้ำ เป็นแนวตั้งกับพื้น ให้ศีรษะอยู่พ้นน้ำ การลอยตัวแบบนี้มีประโยชน์มาก สามารถลอยตัวอยู่กับที่ได้ และเป็นท่าพื้นฐานสำหรับการฝึกการช่วยเหลือทางน้ำ



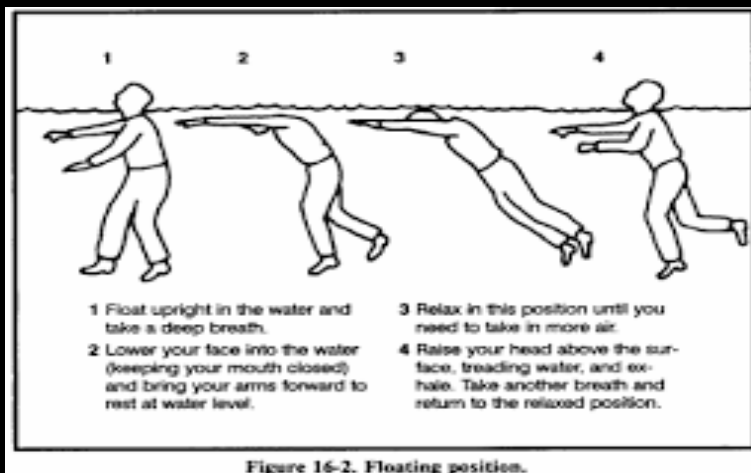
การลอยตัวในน้ำ (FLOATING) ต่อ

- 2.การลอยตัวแบบหงาย(Back Floating)
- คือ การนอนหงายอยู่เฉยๆ โดยใช้แขนพยุงตัวไว้ ทำการหายใจเข้า ออกปกติ ซึ่งมีหลักการดังนี้
- -ลำตัวเหยียดตรง ศีรษะจะไม่ยกหรือเงยมากไป ไม่เกร็งตัว
- -ให้พยายามหายใจเข้า-ออก ทางปาก
- -ใช้มือเท้าเพื่อพยุงตัว โดยโบกไปมาข้างๆลำตัว ส่วนเท้านั้นให้เตะสลับไปมา หรือถีบแบบกบ



การลอยตัวในน้ำ (FLOATING)

- 3.ลอยแบบคว่ำหน้า (Prone Floating)
- -ใช้พลังงานน้อย ลอยนิ่งอยู่กับที่ได้
- -ลักษณะแขนขา ลำตัวขนานไปกับน้ำ
- -หายใจเข้า กลั้นหายใจ ก้มหน้า ค่อยๆเป่าอากาศออก และใช้มือและขาเคลื่อนไหว ไป-มา เพื่อช่วยพยุงตัว



อุปกรณ์ช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

WATER RESCUE EQUIPMENT AND PERSONAL FLOTATION DEVICE (PFD)

- Us CoastGuard แบ่งประเภทตามวัตถุประสงค์ และคุณสมบัติการลอยตัวไว้ 5 ประเภท
- โดย type ตั้งแต่ I,II,III, และ V ระบุไว้สำหรับเสื้อชูชีพ
- IV เป็นอุปกรณ์สำหรับโยน
- ซึ่งแต่ละประเภทการใช้งานก็ไม่ได้แตกต่างกันเพียงแต่ต่างกันตรงวัสดุอุปกรณ์เท่านั้น
- โดยมีตามลักษณะดังนี้

PFD Considerations

Type III

Type I



Type II



Type V



REACH RESCUES

- Extremity: Arm and Leg Reaches.
- Extension: Boat Hooks,
- Reach Poles, Pike Poles and Paddles.



THROW RESCUES TYPE IV



- Throw bags- 10 – 20 ft
- Heaving Lines.
- Ring Buoys.
- Boat Fenders.
- Boat Cushions.
- Spare PFDs.
- Rescue Discs.
- Throw Sticks.
- Others



ROWING RESCUES



ROWING & THROWING



ROWING





GO RESCUES

- ผู้ช่วยเหลือต้องผ่านการฝึกอบรม และว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอมีร่างกายสมบูรณ์
- ควรเลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้ประสบภัยไม่ว่าจะเป็น
- Rescue Can หรือ Rescue Tube.
- ผู้ทำการช่วยเหลือต้อง สวมอุปกรณ์ PFD/PPE ให้พร้อมก่อนการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทุกครั้ง



!!



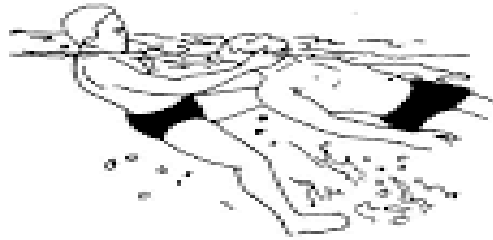
การพาผู้ประสบภัยเข้าฝั่ง TOWING RESCUES

- การลอยตัวของอุปกรณ์ ขนาด ความแข็งแรง
- อุปกรณ์ที่ลอยน้ำได้ จะช่วยเพิ่มความมั่นใจ ลอยอยู่ในน้ำได้
- ผู้ช่วยเหลือสามารถหยุดพักได้ในขณะลาก
- อุปกรณ์ต้องมีขนาดใหญ่พอสมควร



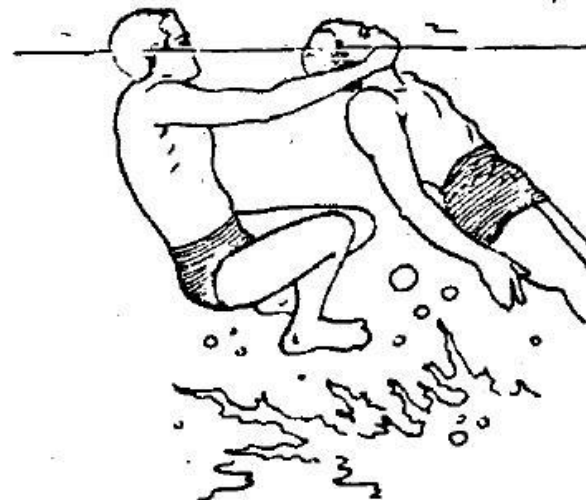
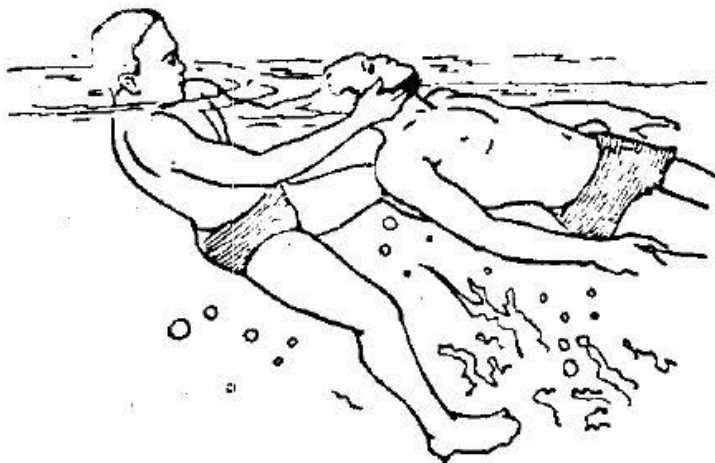
TOWING RESCUES

การนำพาผู้ประสบภัย



ภาพ การนำพาผู้ประสบภัย
ประคองหน้า.

ภาพ การนำพาผู้ประสบภัยประคองหน้า



PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT: PPE



- Type III or V PFD
- Strobe Light
- Knife and Whistle
- Two Light Sources
- Helmet
- Gloves
- Booties/Wet Boots
- Wet Suit
- Dry Suit



PATIENT IMMOBILIZATION DEVICES: PID



- Floating Long Spine Board.
- Head blocks and Straps.
- KED and OSS may be used.
- Stokes Litter w/flotation.
- SKED Stretcher w/flotation.

