

Utonięcie – pierwsza pomoc

Utonięcie to śmierć przez uduszenie na skutek zanurzenia w cieczy, najczęściej w wodzie. Dostająca się do płuc woda powoduje brak wymiany gazowej, tym samym doprowadzając do niedotlenienia mózgu.

Przyczyną utonięć jest głównie alkohol, a także brawura, lekceważenie niebezpieczeństwa i chęć pokonywania słabości. Wbrew panującemu przekonaniu toną nie tylko słabi pływacy. Wypadkom w wodzie ulegają również osoby, które pływają świetnie. Wielu przypadkom utonięć można by zapobiec, gdyby osoby postronne wiedziały, jak się zachować.

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanych miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112** rcb.gov.pl

Pamiętaj! Osoba tonąca nie ma siły wołać o pomoc! Tonie w ciszy, często niezauważona przez innych plażowiczów.

Po czym poznać, że człowiek się topi?

W pozycji pionowej wykonuje gwałtowne, nieskoordynowane ruchy, spieniając wodę. Nie krzyczy, bo nie ma siły. Koncentruje się natomiast na zaczerpnięciu powietrza i utrzymaniu głowy nad powierzchnią wody. Jeśli ma długie włosy, mogą one zasłaniać mu twarz. Tonący człowiek nie ma możliwości ich ogarnięcia.

Pamiętaj, że tonący człowiek nie krzyczy, bo nie ma siły. Tonie w ciszy i desperacko próbuje zaczerpnąć powietrza. Najważniejsze jest pierwsze 60 sekund, gdy osoba tonąca utrzymuje się jeszcze na wodzie. Później zniknie pod jej powierzchnią, a uratowanie takiej osoby może graniczyć z cudem.



Jak udzielić pierwszej pomocy tonącemu?

Zadzwoń po pomoc (112) lub poproś gapiów o wezwanie pomocy. Jeśli jest to plaża strzeżona, zawołaj ratownika.

Oceń sytuację i wybierz najbezpieczniejszy sposób udzielania pomocy. Nie pływaj z gołymi rękami, rzuć tonącemu koło ratunkowe lub linę, podpływ łódką lub postaraj się podać bojkę asekuracyjną. Po skoku do wody dopływ do tonącego, obserwuj go cały czas! Zatrzymaj się poza zasięgiem ramion tonącego i staraj się nawiązać z nim kontakt. Jeśli jest to niemożliwe, musisz go obezwładnić i doholować do brzegu.

Pierwsza pomoc na brzegu:



1. w tym czasie, jeśli jest ktoś z Tobą – wzywa pomoc
2. ułóż go na twardym podłożu, na boku i usuń ewentualne ciała obce z jamy ustnej – otwórz jamę ustną i palcem wskazującym wygarnij wszystko co się tam może znajdować, potem odwróć poszkodowanego na plecy
3. udroźnij drogi oddechowe
4. oceń oddech
5. jeśli brak oddechu – natychmiast podejmij RKO
6. jeśli jesteś sam kontynuuj RKO przez 1 minutę (5wdechów ratowniczych + 3 cykle 30:2)
7. wezwij pomoc
8. wróć do czynności ratowniczych

Nie rzucaj się na pomoc tonącemu, gdy nie masz pojęcia, jak to zrobić. Osoba, która tonie, jest w panice. Może w akcie desperacji schwytać żelaznym uściskiem i skrępować ci ruchy. Istnieje wtedy duże prawdopodobieństwo, że oboje znikniecie pod taflą wody.