

## Z cyklu: "Pierwsza pomoc" - jak uratować tonącego

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 16, lipiec 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 17338

---

Najczęstszą przyczyną wypadków, a w skrajnym przypadku śmiertelnych, dzieci, młodzieży a także osób dorosłych podczas okresu letniego są utonięcia i podtopienia. Szacuje się, że na świecie z powodu utonięcia ginie rocznie około 160 tysięcy ludzi. Jak mamy się zachować, gdy widzimy że ktoś tonie? Jak uratować tonącego?

A) Gdy widzisz, że ktoś zaczyna tonąć a w pobliżu, nie ma ratownika:

- Dzwon jak najszybciej na numer alarmowy (prawie każdy ma przy sobie komórkę, więc problemu z tym nie ma, a podstawowe numery to: 601 100 100 (pogotowie WOPR) oraz 112, 999.
- Gdy poszkodowany znajduje się blisko brzegu, podaj mu grubszy kij, gałąź, wiosło, fragment odzieży czy też koło ratunkowe na lince i podejmij próbę przyciągnięcia topiącego się do brzegu. Pamiętaj jednak o odpowiedniej asekuracji, by samemu nie wpaść do wody.
- Gdy tonącego nie możesz dosięgnąć z brzegu, możesz rzucić koło ratunkowe, nadmuchaną piłkę lub materac (przedmiot unoszący się na wodzie), którego osoba tonąca będzie mogła się chwycić.
- Utwórz tzw. „łańcucha pomocy” niech na brzegu i w płytkiej wodzie stoją osoby najsłabiej pływające, kolejno pływający dobrze. Osoba najbliższej tonącego podaje mu rękę, kij, kawałek odzieży itp. tak, by poszkodowany mógł się chwycić, przez co pozostałe osoby biorące udział w akcji mają możliwość wyciągnięcia go na brzeg.
- Gdy masz do dyspozycji łódkę lub inny, stabilny sprzęt pływający (deskę surfingową, kajak, rower wodny itp.), jest to najbezpieczniejszy, a zarazem najszybszy sposób, za pomocą którego możesz wyciągnąć tonącego z wody. Jednak i w tym przypadku pamiętaj o kilku zasadach bezpieczeństwa: do tonącego podpływaj przodem, tak żeby cały czas mieć go na widoku, poszkodowanemu wydaj polecenie, by chwycił się dziobu lub rufy łodzi, wyprostował ramiona i położył się w miarę płasko na wodzie (w ten sposób możesz go doholować do brzegu lub na płyciznę), gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje, wciągnij go na pokład (powinieneś położyć się na piersiach na dnie łodzi, przyciągnąć ofiarę jak najbliżej, a następnie klękając chwycić topielca pod ramiona i wciągnąć na pokład).

B) Gdy ratujesz tonącego wpław:

- Ruszając na ratunek pamiętaj również o swoim bezpieczeństwie.
- Jeżeli to możliwe, zapewnij sobie asekurację osób trzecich.
- Skacz do wody bez ubrania, oczywiście jeśli zdążysz je zrzucić.
- Podbiegaj wzdłuż linii brzegu, aby być najbliżej potrzebującego pomocy.
- Utrzymuj z tonącym kontakt wzrokowy.
- Płyn stylem, który masz najlepiej opanowany.
- Podpływając do tonącego oceń, w jakim znajduje się stanie.
- Jeżeli jest przytomny, postaraj się nawiązać z nim kontakt – powiedz mu, aby zachowywał się spokojnie, położył płasko w wodzie, naprzemiennie ruszał rękami i nogami. Jeśli jednak nie reaguje, lecz miota się w panice, a jest to sytuacja szczególnie groźna, podpływaj od tyłu.

Pamiętaj w tym przypadku że: podstawową zasadą bezpieczeństwa podczas ratowania tonącego jest, by ratujący chwycił tonącego, nigdy na odwrót.

C) Pomoc jakiej powinieneś udzielić po wyciągnięciu poszkodowanego na ląd (reanimacja na lądzie):

- Powinieneś w miarę szybko ocenić stan poszkodowanego (w razie konieczności rozpocząć

prowadzenie oddechów zastępczych jeszcze w wodzie).

- Na brzeg wynoś poszkodowanego w pozycji horyzontalnej i jeżeli jest nadal nieprzytomny, udroźnij jego drogi oddechowe, poczym sprawdź czynności życiowe i jeżeli jest taka potrzeba przystąp do resuscytacji (jedyna różnica w algorytmie wynika z konieczności wykonania pięciu tzw. wdechów początkowych, jeszcze przed uciskami klatki piersiowej, po których istnieje szansa na powrót spontanicznego oddechu).
- Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ale zauważysz u niego czynności życiowe, ułóż go w pozycji bocznej „bezpiecznej”, cały czas monitorując jego stan.
- Jeżeli poszkodowany jest przytomny, pomóż mu się ułożyć na plecach i w takiej pozycji oczekujcie na przyjazd pogotowia.
- Jeżeli masz pewność, że u poszkodowanego nastąpił uraz, a nie jest konieczna resuscytacja:
  - poszkodowanego pozostaw w wodzie, utrzymując go w pozycji horyzontalnej i stabilizując głowę (woda w tym wypadku Ci pomaga) aż do przyjazdu pogotowia (dla bezpieczeństwa poszkodowanego, zwłaszcza po „skoku na główkę” możesz usztywnić szyjny odcinek kręgosłupa za pomocą własnych rąk, zrolowanego ręcznika czy też najlepiej specjalnego kołnierza ortopedycznego – oczywiście gdy taki posiadasz akurat, a powinieneś w samochodowej apteczce, zwłaszcza wybierając się na wakacje).

Pamiętaj że zgodnie z przepisami kodeksu karnego, jeżeli sam nie znajdujesz się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia i nie udzielisz pomocy osobie będącej właśnie w takim stanie, podlegasz karze pozbawienia wolności do 3 lat.

### **Dodatkowo: kilka prostych zasadach dotyczących wypoczynku nad wodą:**

- Pamiętaj, że najczęściej wypadków zdarza się pod wpływem alkoholu.
- Pilnuj swoich pociech, żeby nie wchodziły same do wody i jeżeli w pobliżu nie ma ratownika WOPR.
- Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach.
- Oceń swoje możliwości, zanim wejdiesz do wody.
- Nie skacz do wody, jeżeli nie znasz dna, bądź jest znak zakazu. Rób to tylko w wyznaczonych miejscach i pod okien ratownika WOPR.
- Nie wchodź do wody od razu po posiłku i po dłuższym czasie pobycie na słońcu.

*Źródło: [wieszjak.pl](http://wieszjak.pl) oraz [nowiny24.pl](http://nowiny24.pl)*