

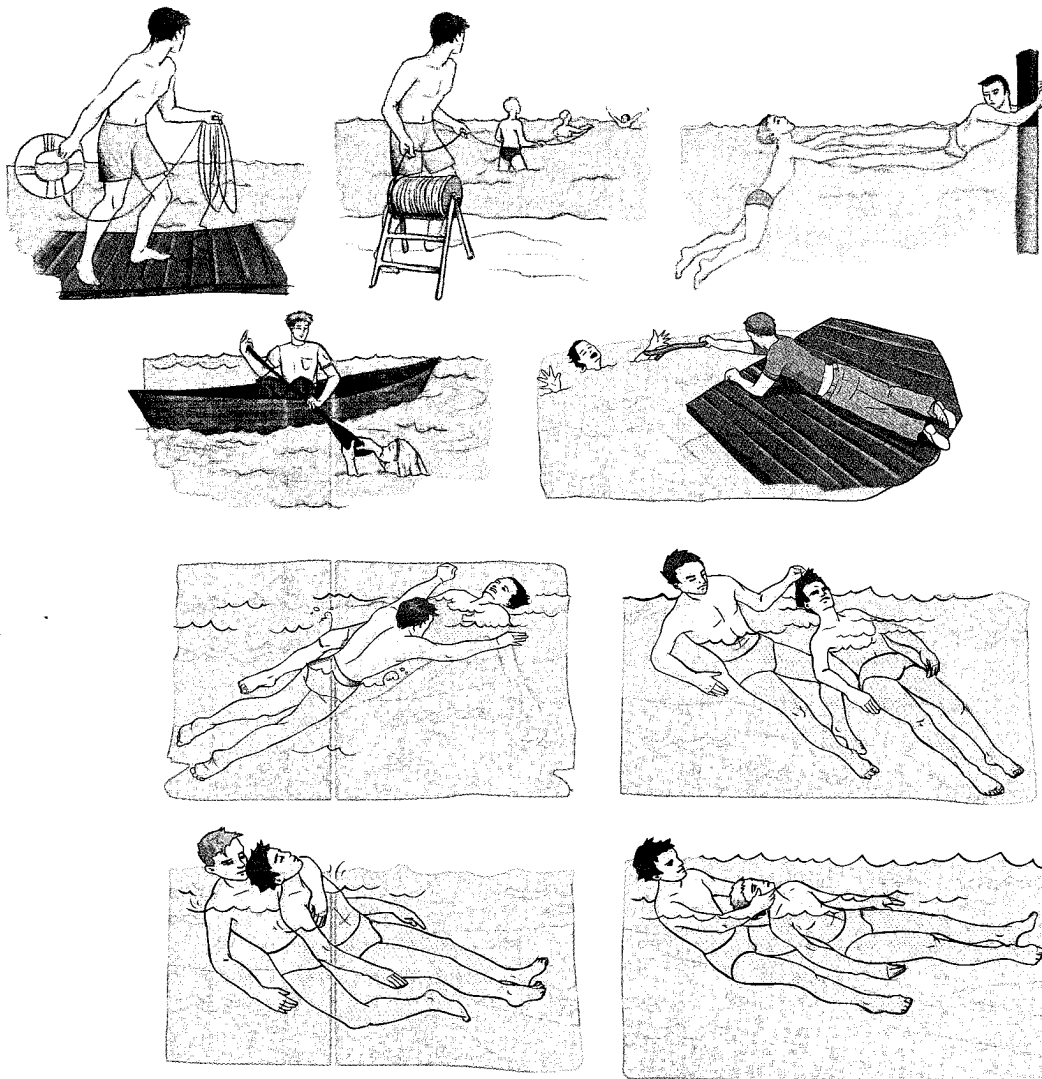
2 Wezwij pomoc.

Poproś świadków zdarzenia o wezwanie pogotowia oraz ratownika WOPR, jeśli do zdarzenia doszło na strzeżonej plaży.

3 Wybierz najbardziej bezpieczny sposób wyciągnięcia tonącego z wody:

- za pomocą koła ratunkowego, rzutki, bojki,
- za pomocą liny,
- z łodzi,
- z pomostu możesz podać długi przedmiot (np. kij),
- możesz podpłynąć i przyholować tonącego do brzegu.

Jeśli to możliwe, utrzymuj kontakt wzrokowy z tonącym.

Sposoby ratowania tonącego**4. Po wyniesieniu poszkodowanego**

- zdejmij mokrą odzież, aby osuszyć i uspokoić poszkodowanego

- ułóż ją na plecach, na twardym podłożu
- udrożnij drogi oddechowe
- sprawdź oddech

Poszkodowanego oddychającego

- ułóż go w pozycji bocznej
- regularnie sprawdzaj oddech (co 10 s)
- zapewnij komfort termiczny, jeśli możliwe zdejmij z poszkodowanego mokrą odzież i ciepłą kołdrę

Każdy przypadek po uduszeniu wymaga konsultacji lekarskiej. Stać się może konieczne

Podejrzanie urazu kręgosłupa

Do urazów kręgosłupa należą urazy, które mogą być spowodowane urazem głowy, urazem kręgosłupa, urazem kończyn, urazem jamy brzusznej, urazem klatki piersiowej, urazem narządów wewnętrznych, urazem narządów zewnętrzn

Postępowanie w przypadku urazu kręgosłupa

- dopłynąć do poszkodowanego
- ułożyć go na plecach
- unieruchomić głowę
- jeśli to możliwe, wykonać resuscytację
- sprawdź czynność życiową
- jeśli poszkodowany nie oddycha, wykonaj RKO

Pamiętaj!

- Nie staraj się wyłuskać ciała z wody
- Nie przerywaj czynności ratowniczych, jeśli nie ma oznak życia.
- Woda wychładza organizm, dlatego poszkodowanego należy szybko okryć ciepłą kołdrą

Hipotermia – obniżenie temperatury ciała spowodowane wpływem działania niskiej temperatury wody, wstrząsu, niedostatecznej izolacji cieplnej

W organizmie, który nie jest w stanie wytrzymać przedłużonego czasu w wodzie, występuje hipotermia