



Pamiętaj! Zwracaj uwagę na osoby w twoim otoczeniu – wypływające za daleko, skaczące do wody na głowę, lekkomyślnie zachowujące się nad wodą.

Utonięcie – gwałtowne uduszenie na skutek zablokowania dróg oddechowych płynem, najczęściej wodą. Trwa ok. 3–6 minut.

Tonięciem – stan, w którym człowiek broni się przed zalewaniem wodą dróg oddechowych, a tym samym – przez utonięciem.

Podtopienie – sytuacja, w której tonącego udało się uratować, mimo że znalazł się pod wodą.

Etapy tonięcia:

- 1. Wstrzymanie oddechu** – poszkodowany broni się przed zalewaniem dróg oddechowych wodą poprzez wstrzymanie oddechu. W tym czasie w organizmie nie zachodzi wymiana gazowa i gromadzi się dwutlenek węgla. Jego zwiększające się stężenie pobudza organizm do oddychania niezależnie od woli tonącego.
- 2. Wznowienie oddechu** – tonący się broni przed przedostaniem się wody do płuc, więc zaczyna ją połykać.
- 3. Połykanie wody** – trwa do wypełnienia się żołądka wodą, po czym dochodzi do wymiotów.
- 4. Woda zaczyna przedostawać się do płuc** – niedotlenienie organizmu powoduje utratę świadomości, zwiotczenie mięśni i w swobodne zalewanie wodą płuc.

Skutki tonięcia

Tonięcie w wodzie słodkiej	Tonięcie w wodzie słonej
Stodka woda w porównaniu z krwią ma niższe stężenie jonów – gdy dostanie się do płuc, nie gromadzi się tam, ale jest wchłaniana w całości do naczyń włosowatych krążenia płucnego na zasadzie wyrównania ciśnień. Powoduje rozpad czerwonych krwinek i uwalnianie potasu, które prowadzi do migotania komór serca.	Woda słona w porównaniu z krwią ma wyższe stężenie jonów – jest hiperosmotyczna, co sprawia, że woda napływa z naczyń krwionośnych płuc do pęcherzyków płucnych na zasadzie wyrównania ciśnień i powoduje obrzęk płuc. Miesza się z naturalną zawartością pęcherzyków płucnych i prowadzi do powstania pianistej wydzieliny, która zalega w płucach.

Pierwsza pomoc tonącemu

Aby tonąca osoba przeżyła, należy jak najszybciej przystąpić do czynności ratunkowych. Jeśli widzisz, że ktoś tonie:

Udzielanie
pierwszej pomocy
tonącemu

1 Oceń sytuację i zadбай o własne bezpieczeństwo.

Pamiętaj, że przy ratowaniu poszkodowany może kurczowo zaciskać ręce na ciele ratownika i wciągać siebie, a także jego pod wodę. Jeśli nie pływasz dobrze, ratowanie tonącego może być niebezpieczne. Jeśli nie masz pewności, że poradzisz sobie, nie wchodź do wody. Zawsze należy powiadomić ratownika lub inne osoby znajdujące się w pobliżu.