



#### 4. Po wyniesieniu poszkodowanego na brzeg:

Osoba przytomna	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdejmij mokrą odzież, a następnie okryj kocem, ręcznikiem, folią NRC i postaraj się uspokoić poszkodowanego</li> </ul>	
Osoba nieprzytomna	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ułóż ją na plecach, na twardym podłożu</li> <li>• udroźnij drogi oddechowe</li> <li>• sprawdź oddech</li> </ul>	
Poszkodowany oddycha prawidłowo	Poszkodowany nie reaguje i nie oddycha
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ułóż go w pozycji bezpiecznej</li> <li>• regularnie sprawdzaj oddech (co minutę przez 10 s)</li> <li>• zapewnij komfort termiczny – jeśli to możliwe zdejmij z poszkodowanego mokrą odzież i ciepło go okryj</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpocznij RKO:</li> <li>• wykonaj 5 oddechów ratowniczych</li> <li>• wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej</li> <li>• wykonaj 2 oddechy ratownicze</li> <li>• kontynuuj <b>30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze do przejęcia poszkodowanego przez ZRM</b> albo do utraty sił lub powrotu oddechu u poszkodowanego</li> </ul>

Każdy przypadek podtopienia wymaga przeprowadzenia diagnostyki i konsultacji lekarskiej. Stan poszkodowanego może się nagle pogorszyć.

#### Podejrzenie urazu kręgosłupa u tonącego

Do urazów kręgosłupa podczas tonięcia dochodzi niezmiernie rzadko. Takie urazy należy podejrzewać na przykład u osoby, która skakała na głowę do płytkiej wody.

#### Postępowanie w przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa u tonącego:

- dopłynąć do poszkodowanego;
- ułożyć go na plecach w wodzie;
- unieruchomić głowę poszkodowanego – najlepiej za pomocą kołnierza, ale możesz do tego wykorzystać zrolowany ręcznik, ubranie, deskę;
- sprawdź czynności życiowe przytomność, oddech;
- jeśli poszkodowany nie oddycha – wyciągnij poszkodowanego na brzeg i rozpocznij RKO.

#### Pamiętaj!

- Nie staraj się wylać wody z płuc poszkodowanego.
- Nie przerywaj czynności ratowniczych, nawet jeśli poszkodowany nie daje oznak życia.
- Woda wychładza organizm, więc osobie, która tonęła, grozi hipotermia. Dlatego okryj poszkodowanego.

**Hipotermia** – obniżenie temperatury wewnętrznej ciała poniżej 35°C pod wpływem działania na organizm niskiej temperatury, przebywania w wodzie, urazu, wstrząsu, niedożywienia.

W organizmie, który nadmiernie się wychładza, uruchamiają się mechanizmy chroniące ciało przed dalszą utratą ciepła. Kurczą się naczynia krwionośne skó-

Hipotermia

