



**Najczęstszą przyczyną wypadków, a w skrajnym przypadku śmierci, dzieci i młodzieży podczas okresu letniego są utonięcia lub podtopienia. Szacuje się, że na świecie z powodu utonięcia ginie około 150 tysięcy ludzi. Są to zarówno dorośli jak i dzieci.**

### Pierwsza pomoc tonącemu

1 Oceń sytuację

2 Wezwij pomoc - poproś gapiów o pomoc, o [wezwanie pogotowia 999](#) oraz WOPR-u (nr do WOPR-u to **601 100**) lub

**100**

pod

**112**

3 Wybierz najbardziej bezpieczny sposób ratowania, wyciągania tonącego:

- \* za pomocą koła ratunkowego;
- \* za pomocą liny;
- \* z łodzi;
- \* z pomostu podając rękę lub długi przedmiot tonącemu;
- \* można podpłynąć i przyholować tonącego do brzegu.

4 Jeżeli to jest możliwe, nie wolno w żadnym wypadku dopuścić do faktu "oddychania" wodą przez tonącego. Jak najszybciej należy wydostać go spod wody, a przy utracie przytomności, oddechu już w momencie wydobywania na powierzchnię zalecane jest podanie mu pierwszego sztucznego oddechu. Przy konieczności holowania go do brzegu, powtórzyć należy ten zabieg kilkakrotnie na płytkiej wodzie.

Po wyniesieniu na brzeg lub w ogóle przed rozpoczęciem ożywiania nie należy stosować żadnych zabiegów w celu usunięcia wody z przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Jest to zabieg powodujący stratę cennego czasu. W przewodzie pokarmowym nie dochodzi do oddychania.

Wykonujemy kolejno czynności reanimacyjne wedle schematu Zobacz dział: [resuscytacja](#) na

<http://www.pierwszapotoc.net.pl>

Musimy także być psychicznie przygotowani na różne komplikacje, jakie mogą wystąpić przy stosowaniu ożywiania. Kiedy zdołamy przywrócić oddech i krążenie, należy osobę ratowaną ułożyć na boku w [pozycji bocznej ustalonej](#), ponieważ w każdej chwili należy spodziewać się wystąpienia wymiotów. Nie wolno dopuścić do zachłyśnięcia się wymiocinami.

Osobom, które odzyskały przytomność można podać do picia nie za gorącą, dobrze osłodzoną herbatę. Absolutnie nie wolno podawać alkoholu. Należy zapewnić suchą odzież i ciepłe okrycie np. kocem termicznym

**Uwaga! Każdy, nawet pozornie błahy przypadek tonięcia, przy którym podejrzenie o wciągnięcie nawet niewielkich ilości wody do płuc musi być bezwzględnie skontrolowany przez lekarza.**

Osoba taka musi koniecznie przebywać pod obserwacją na oddziale szpitalnym przez minimum 24 godziny od wypadku, ponieważ istnieje poważne niebezpieczeństwo wystąpienia nagłego pogorszenia stanu zdrowia, ze śmiertelnym skutkiem włącznie.

### **Kiedy można podejrzewać uraz kręgosłupa.**

Otóż urazy tego typu można podejrzewać w następujących przypadkach:

- \* Upadek z wysokości
- \* Wypadek komunikacyjny
- \* Skok do płytkiej wody
- \* Uderzenie w głowę
- \* Uderzenie bezpośrednio w kręgosłup

### **Co robić gdy podejrzewamy uraz kręgosłupa u tonącego**

- 1 Dopłyn do poszkodowanego
- 2 Poszkodowanego należy ułożyć na plecach w wodzie.
- 3 Unieruchom głowę najlepiej za pomocą kołnierza, ale jeśli nie mamy takiego sprzętu można wykorzystać do tego zrolowany ręcznik, ubranie, deskę.
- 4 Sprawdź czynności życiowe przytomność, oddech

### **Gdy osoba oddycha**

Asekuruj poszkodowanego w wodzie i czekaj na fachową pomoc

### **Gdy brak oddechu**

Wyciągnij poszkodowanego na brzeg i rozpocznij [reanimację](#) .

Zobacz film o zasadach pierwszej pomocy osobom, które doznały urazu rdzenia kręgowego w wyniku skoku do wody. <http://www.pierwszypomoc.net.pl/pierwsza-pomoc-tonacemu-film.html>

### **Podsumowanie:**

- 1 Kap się tylko w miejscach dozwolonych i strzeżonych przez ratowników.
- 2 Przed skokiem do wody pomyśl o konsekwencjach.
- 3 Zabawy w wodzie są przyjemne, ale także niebezpieczne, więc zachowuj ostrożność.
- 4 Gdy przypadkowo wpadniesz do wody lub zostaniesz do niej wrzucony, natychmiast zatkaj ręką usta i nos. Ten odruch zabezpieczy cię przed zakrztuszeniem się wodą i utonięciem

Więcej na <http://www.pierwszypomoc.net.pl>

Rafał Kościółowicz – autor kilku popularnych serwisów internetowych głównie z zakresu zdrowia i medycyny, które tworzy na podstawie kilkuletniej wiedzy i praktyki ratowniczej. Zapraszam do zapoznania się z serwisami <http://www.PierwszaPomoc.net.pl> , <http://www.ratownicy.com.pl> , <http://www.wypadki.oz.pl> , <http://www.dysleksja.PierwszaPomoc.net.pl> , <http://www.teczaserc.pl>