



I Ty możesz pomóc

RAZEM BEZPIECZNIE nad wodą



984
telefon
alarmowy



Zasady udzielania pierwszej pomocy

BEZPIECZNE I EKOLOGICZNE ZACHOWANIE W LESIE I NAD WODĄ



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
W SZCZECINIE

Pamiętajmy, że las rośnie wolno, ale płonie bardzo szybko!!!

Dlatego też wybierając się na wycieczkę do lasu należy wiedzieć, że nie wolno:



Publikacja współfinansowana ze środków
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej
w Szczecinie

Co roku w Polsce wskutek utonięcia traci życie kilkaset osób. Właśnie zaczęło się lato – czas kąpieli nie tylko w morzu, ale też w rzekach, jeziorach, a nawet w stawach i sadzawkach. W wielu jednak miejscach dzieci kąpią się same, bez opieki osoby dorosłej, często w akwenie nieznanym. Kiedy dojdzie do nieszczęśliwego wypadku – są zdane tylko na siebie. Miejscami bezpiecznymi, przeznaczonymi do kąpieli, są kąpieliska strzeżone, gdyż w tych miejscach nad bezpieczeństwem kąpiących się czuwają ratownicy WOPR.

Z naszej książeczki dowiedziecie się, na co zwracać szczególną uwagę podczas letnich kąpieli, żeby uniknąć różnych niebezpieczeństw. Przede wszystkim jednak – zapoznacie się z zasadami udzielania pierwszej pomocy. Zanim osobą poszkodowaną zajmie się fachowo lekarz, ratownik medyczny, czy choćby przeszkolony policjant lub ratownik WOPR, może minąć sporo czasu. A w przypadku zagrożenia życia decydujące znaczenie mają pierwsze minuty po wypadku...

Poznanie zasad postępowania, które przedstawiamy, będzie przydatne nie tylko w niebezpiecznych sytuacjach występujących nad wodą. Mogą one znaleźć zastosowanie również w wielu innych sytuacjach, kiedy szybkie przyjście z pomocą jest niezwykle ważne.



UTONIĘCIE



Jak pomóc tonącemu

1. Zapewnij sobie pomoc!
2. Rzuć koło ratunkowe, linę, piłkę plażową, deskę do pływania, kij, wiosło – ważne, aby był to przedmiot nietonący. Jeśli sytuacja na to pozwala (na przykład zdarzenie ma miejsce na płytkiej wodzie) możesz podjąć próbę samodzielnego doholowania tonącej osoby do brzegu.
3. Wezwij w miarę możliwości służby ratownicze (na przykład WOPR, policję lub straż pożarną), bo zwiększy to szanse na udzielenie skutecznej pomocy poszkodowanemu.
4. Jak najszybciej wyciągnij tonącą osobę z wody, trzymając jej głowę nad powierzchnią. Zachowaj przy tym szczególną ostrożność – pamiętaj, że mogło dojść, na przykład w wyniku skoku do wody, do uszkodzenia kręgosłupa.
5. Ułóż poszkodowanego na łodzi w miejscu bezpiecznym i sprawdź stan osoby poszkodowanej.
6. Jeśli poszkodowany jest przytomny, staraj się nie dopuścić do wychłodzenia: zdejmij jego mokre ubranie, ciepło go okryj, podaj mu coś ciepłego do picia.
7. Sprawdź oddech poszkodowanego. Jeśli nie oddycha, przygotuj się do resuscytacji, czyli przywrócenia podstawowych czynności życiowych.

Pamiętaj, wczesne rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej przez świadków zdarzenia jest kluczowym działaniem przed przyjazdem karetki pogotowia, ponieważ zwiększa szanse przeżycia!

Postępowanie w razie gdy zajdzie konieczność ratowania nieprzytomnej osoby poszkodowanej w wypadku zostało ujęte w formie tak zwanego algorytmu BLS (z angielskiego: Basic Life Support, oznaczającego podtrzymanie podstawowych czynności życiowych).



OCENA BEZPIECZEŃSTWA

W każdej sytuacji zagrożenia czyjegoś życia, z którą możesz się spotkać, musisz najpierw zorientować się, czy Tobie samemu nie grozi jakieś niebezpieczeństwo. Nie powinieneś więc skakać do głębokiej wody na ratunek, jeśli wiesz, że nie potrafisz bardzo dobrze pływać, albo że doholowanie do brzegu osoby tonącej (na przykład dorosłego) to zadanie ponad Twoje siły. W takiej sytuacji należy jak najszybciej wezwać pomoc. W innych sytuacjach, które nie muszą być akurat związane z ratowaniem tonącego, niebezpieczeństwo może grozić ze strony przejeżdżających pojazdów, zerwanych przewodów elektrycznych, warunków atmosferycznych (burza) itd. Zwróć uwagę, czy podczas przeprowadzania akcji ratowniczej nic nie zagrazi Tobie i poszkodowanemu, jak również osobom pomagającym oraz świadkom wypadku. Jeśli to tylko jest możliwe, należy najpierw pozbyć się zagrożeń i dopiero potem pomóc poszkodowanemu.



Ocena przytomności

Najpierw musisz postarać się określić, w jakim stanie znajduje się poszkodowany. Czy jest przytomny, czy nieprzytomny?

Postępuj według poniższego schematu:

1. Oburącz chwyć za barki, lekko potrząsając, sprawdź, czy reaguje na dotyk.
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje na głos, zadając proste pytanie, np. jak się nazywa, każ mu otworzyć oczy. Poszkodowany, który jest przytomny, powinien pozostać w pozycji zastanej. Osoba nieprzytomna nie zareaguje.

Wołaj o pomoc

Będzie przecież potrzebna podczas resuscytacji. Druga osoba może też wezwać zawodowe służby ratownicze.

Udrożnienie dróg oddechowych

Poszkodowanego trzeba ułożyć płasko na plecach, na twardym podłożu (a więc nie na materacu). Rękoczynem „czoło żuchwa”, połóż dwa palce pod jego podbródek, drugą rękę oprzyj na jego czole, tak jak sprawdzamy gorączkę, i ostrożnie odchyl mu głowę do tyłu.

Ocena oddychania

1. Pochyl się nad usta osoby poszkodowanej, tak aby można było ocenić trzema zmysłami oddech.
2. Oceń wzrokiem ruch klatki piersiowej.
3. Nasłuchuj przy ustach szmerów wydychanego powietrza.
4. Staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

Ciekawostka: Kiedyś sprawdzano oddech za pomocą lusterka przykładanego do ust. Jest to metoda bardzo zawodna. Wystarczy niewielka zmiana temperatury, żeby lusterko zaparowało.



Zadzwoń na numer alarmowy

Jeśli z oceny stanu poszkodowanego wynika, że jest nieprzytomna i nie oddycha, zachodzi konieczność zastosowania sztucznego oddychania i masażu serca. Zabiegi te nazywamy resuscytacją krążeniowo-oddechową (RKO).

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, a oddycha, układamy go w tzw. pozycji bezpiecznej (patrz rysunek) i okrywamy go kocem lub kurtką.

Teraz możesz mu opatrzyć rany. Jeśli występuje krwawienie, to najpierw poszukaj miejsca, w którym doszło do zranienia. Następnie zbadaj, czy nie ma wyczuwalnych złamań.

ZADZWOŃ (Ty lub osoba, która Ci pomaga)!

NA NUMER ALARMOWY

· 112 – numer ratunkowy

· 999 – Pogotowie Ratunkowe

**PODAJ dyspozytorni to, co sprawdziłeś,
czy jest PRZYTOMNY lub NIEPRZYTOMNY
i ODDYCHA lub NIE ODDYCHA.**



Pozycja bezpieczna

RESUSCYTACJA I REANIMACJA

Uwaga: Zgodnie z algorytmem WBLS (stosowanym podczas ratowania osób tonących), w przypadku, kiedy jesteśmy sami i nikt nie może nas w tym wyręczyć, po pomoc dzwonimy dopiero po 1 min., czyli przeprowadzeniu trzech cykli RKO.

30 uciśnień klatki piersiowej

Klęknij na wysokości barku poszkodowanego, ułóż nadgarstek na środku mostka, unosząc palce do góry, drugą dłoń ułóż na zewnętrznej części dłoni położonej niżej i spleć palce, wyprostuj stawy łokciowe i uciskaj w rytmie 100 razy na minutę mostek poszkodowanego na głębokość 5 cm. Odlicz 30 ucisków.



2 oddechy ratownicze

Rękoczynem „czoło żuchwa”, jedną rękę położyć na czole poszkodowanego, drugą dwa palce na podbródek, odchylając mu głowę lekko do tyłu. Ręką z czoła zaciśnij płatki nosa, a następnie weź oddech, obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchuj powoli powietrze, tak by jego klatka piersiowa się uniosła. Wdech trwa 1 s. Obserwuj, czy klatka opada podczas swobodnego wydechu, i wykonaj kolejny wdech.

U bardzo małych dzieci oraz u niemowląt stosuje się metodę usta-usta-nos, obejmując ustami jednocześnie usta i nos. Takiemu małemu poszkodowanemu podaje się odpowiednio mniej powietrza niż dorosłemu i uciska się środek mostka delikatnie dwoma palcami.



Uwaga: Zgodnie z algorytmem WBLS pierwszych pięć oddechów ratowniczych (niezależnie od cykli RKO) należy podać poszkodowanemu jeszcze przed przystąpieniem do uciskania klatki piersiowej, nawet zaraz po wyniesieniu go na brzeg.



DALSZY CIĄG RESUSCYTACJI

Rozpocznij następny cykl RKO – 30 uciśnień klatki piersiowej i dwa oddechy. Powtarzaj to do czasu, aż przyjedzie pogotowie lub powróci oddech (poszkodowany zacznie kaszleć, krztusić się). Wtedy ułóż go w pozycji bezpiecznej i obserwuj.

Wykonywanie RKO jest czynnością wymagającą sporego wysiłku i bardzo wyczerpującą, dlatego najlepiej jest, kiedy wykonują jednocześnie dwie osoby. Ratownicy powinni się zamieniać co dwie minuty.

ZŁAMANIA KOŚCI

Złamania kości mogą być otwarte lub zamknięte. Przy podejrzeniu złamania należy przyjąć założenie i zachować się tak, jakby rzeczywiście doszło do złamania.

Postępowanie w przypadku złamania kości

1. Wezwij pogotowie ratunkowe.
2. Zatamuj widoczne krwawienie.
3. Staraj się nie dopuścić do poruszania uszkodzonej części ciała.
4. W przypadku wstrząsu udziel pierwszej pomocy. Ułóż poszkodowanego w pozycji wstrząsowej – półsiedzącej. Okryj poszkodowanego kocem lub kurtką.
5. W przypadku złamania kończyny – unieruchom ją, obejmując dwa najbliższe stawy (staw powyżej i poniżej miejsca złamania). Rany powstałe wskutek złamania otwartego należy okryć jałowym opatrunkiem, starając się nie uciskać zranionego miejsca. Przy podejrzeniu złamania w obrębie kręgosłupa należy pozostawić poszkodowanego w niezmienionej pozycji.



Uwaga:

Czynności zabezpieczające funkcje życiowe mają pierwszeństwo w stosunku do zabezpieczenia złamań kości.

URAZ KRĘGOSŁUPA

Jeśli zastaniesz poszkodowanego z głową w nienaturalnej pozycji lub podejrzewasz, że mogło dojść do urazu kręgosłupa, zwłaszcza odcinka szyjnego kręgosłupa (powstałego na przykład wskutek wypadku komunikacyjnego, upadku z wysokości, skoku do wody) – nie ruszaj go z miejsca, nie przewracaj, tylko unieruchom go w takiej pozycji, w jakiej go zastałeś, na przykład przy pomocy koców lub innych przedmiotów. Głowę najlepiej unieruchomić własnymi rękami. Jeśli poszkodowany jest przytomny, zapewnij mu spokój, wsparcie psychiczne i ciepło go okryj.

Wyjątkiem jest sytuacja, gdy doszło do zatrzymania oddechu. Wtedy bardzo ostrożnie należy go przerolować na plecy, najlepiej z pomocą innych osób. Należy zadbać o to, żeby głowa pozostawała unieruchomiona względem tułowia.



*Pamiętaj, nie liczy się
komfort życia,
tylko życie!*

RANY i KRWAWIENIA

Rany małe

Są płytkie i mało krwawią. Podobnie jak zwykle skaleczenie wystarczy taka ranę zdezynfekować wodą utlenioną i założyć opatrunek.

Rany duże

Mogą mocno krwawić, chociaż nie jest to regułą (na przykład w przypadku ran postrzałowych czy po dźgnięciu nożem, zwłaszcza w brzuch lub klatkę piersiową). Należy założyć na nie jałowy opatrunek i zabandażować. Nie wolno usuwać wbitych ciał obcych.

Krwotoki

Charakteryzują się dużą ilością tryskającej lub wypływającej krwi. Podstawową zasadą przy krwotokach jest ograniczenie utraty krwi, następnie zapobieganie zakażeniu. Zakładamy opatrunek uciskowy i zabezpieczamy go bandażem. Pamiętaj, kiedy przesiąknie opatrunek, nie zdejmujemy go, tylko nakładamy kolejny!



OPARZENIA SŁONECZNE

Promienie słoneczne są najgroźniejsze w godzinach 11-15. Należy unikać dłuższego przebywania na słońcu w tych godzinach, a niezależnie od tego – zawsze należy stosować kremy z filtrami najbardziej odpowiednimi dla naszej skóry.

Jeśli dojdzie do oparzenia, należy schłodzić zaczerwienione miejsca za pomocą zimnego (ale nie lodowatego) kompresu. Można też wykapać się w letniej wodzie. Pomóc mogą okłady z kwaśnego mleka, a nawet z niesłodzonego jogurtu.

Nie należy kłaść na poparzone miejsca ciężkich, tłustych kremów i balsamów.

Dostępnych jest wiele środków przeznaczonych do łagodzenia skutków oparzeń, jak na przykład żele i emulsje na bazie aloesu, mleczka lub spraye z panthenolem (witamina B5).



Z  **PGNiG bezpiecznie!**



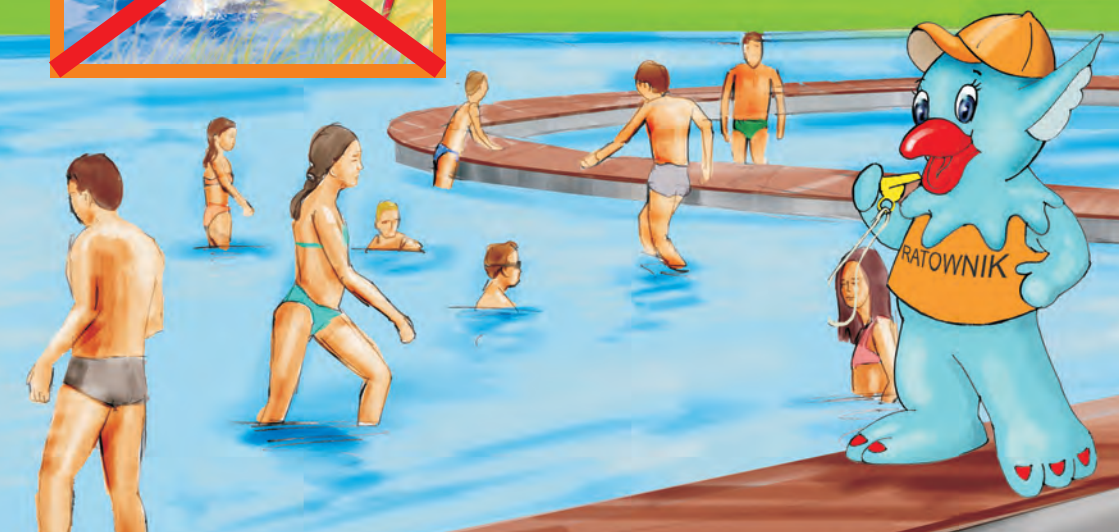
- Kąp się tylko w miejscach strzeżonych.
- Nie wchodź do wody zmęczony lub po długotrwałym przebywaniu na ostrym słońcu.
- Nie skacz do wody nie wiedząc, jak jest głęboko.
- Nie pływaj samotnie.
- Po wyjściu z wody wytrzyj się suchym ręcznikiem i ciepło okryj.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku – odczekaj przynajmniej jedną godzinę.
- Nie wchodź do wody podczas burzy.
- Nie podpływaj do miejsc i obiektów mogących stwarzać niebezpieczeństwo – statków, motorówek, kajaków, ostróg, falochronów, wirów wodnych, wodorostów.
- Nie utrudniaj kąpeli innym.
- Nie rozpychaj się na pomostach, unikaj niebezpiecznych „zabaw”, jak wzajemne wrzucanie się do wody, „przytapienie” itp.
- Zwracaj szczególną uwagę na mniejsze dzieci przebywające nad wodą.
- W wodzie zachowaj spokój.
- Korzystaj ze sprzętu pływającego po uprzednim zapoznaniu się z regulaminem kąpieliska.
- W razie zagrożenia wzywaj pomocy.
- Nie wszczynaj fałszywych alarmów.



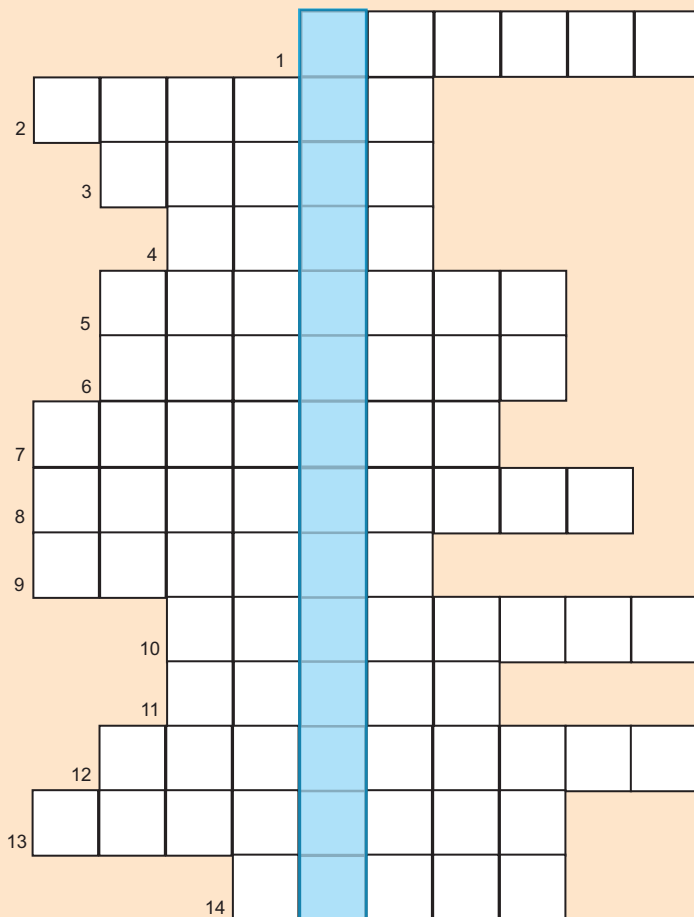
Pamiętaj!

Wypadek może nastąpić nawet w bardzo płytkiej wodzie i w miejscu strzeżonym lub całkowicie bezpiecznym.

Bezpieczny letni wypoczynek zależy tylko od Ciebie!



ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ



POZIOMO

1. Niezbędny w każdej apteczce.
2. Uciskany podczas sztucznego oddychania.
3. Podczas niej nie wychodź z domu.
4. Organizacja dbająca o bezpieczeństwo na wodzie.
5. Nie pal go w lesie.
6. Z niego dzwonicmy na numer alarmowy.
7. Bezpieczna lub wstrząsowa.
8. Może nim się skończyć zbyt długie przebywanie na słońcu.

9. Dozwolona tylko w wyznaczonych miejscach.
10. Górna lub dolna, czyli... ręka lub noga.
11. Wykonywany poprzez uciskanie mostka. Jeden z elementów resuscytacji.
12. Zakładany na ranę.
13. Czuwa na kąpielisku.
14. Pierwsza w razie wypadku.

Opracowanie: Oddział Lewobrzeże WOPR Szczecin
– instruktor WOPR Marek Dominiak oraz
Szczecińskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
Skład: PPH ZAPOL
Rysunki: Janusz Orzechowski

Wydawca:
PPH ZAPOL Dmochowski, Sobczyk Sp.J.
al. Piastów 42, 71-062 Szczecin
tel. 91 435 19 00, tel./fax 91 435 19 13
www.zapol.com.pl, www.e-zapol.com.pl
zapol@zapol.com.pl



Telefony



999

POGOTOWIE RATUNKOWE



998

STRAŻ POŻARNA



997

POLICJA



984

WOPR
(powiat Szczecin)

**NUMER
ALARMOWY**

112



NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ

601 100 100



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
W SZCZECINIE

