Pierwsza pomoc tonącemu

Data aktualizacji
2024-05-27

W akcji ratunkowej tonącemu najbardziej kluczową rzeczą jest czas. Trzeba szybko zareagować, żeby okres niedotlenienia u takiej osoby był jak najkrótszy.

Gdy zauważysz, że ktoś tonie

- wezwij pomoc, dzwoniąc na numer alarmowy 112
- oceń sytuację i wybierz najbezpieczniejszą metodę akcji ratunkowej
- rzuć tonącemu przedmiot umożliwiający utrzymanie się na wodzie, np. gumową piłkę, materac, koło, kij, w ostateczności nawet ubranie
- jeśli potrafisz, idź lub płyń tonącemu na ratunek, zabierając ze sobą przedmiot ułatwiający utrzymywanie się na wodzie
- podpłyń do tonącego od tyłu, by uniemożliwić mu chwyty, które mogłyby ograniczyć Twoje ruchy
- na pierwszym miejscu stawiaj zawsze swoje bezpieczeństwo! Martwy ratownik nikogo już nie uratuje
- jeśli nie potrafisz ratować tonącej osoby, zapamiętaj miejsce, w którym zniknęła pod powierzchnią wody, by wskazać je ratownikom.

> **Jeśli nie masz pewności co do swoich umiejętności i nie czujesz się bezpiecznie – nie wchodź do wody. Nie ratuj też tonącego bez asysty innych osób.**

Gdy poszkodowany jest już wyciągnięty na brzeg

Połóż go na twardym podłożu na wznak i sprawdź, czy jest przytomny – czy reaguje na głos, ból. Jeżeli nie reaguje:

- Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego, a następnie sprawdź, czy oddycha. Połóż jedną rękę na jego czole, a drugą pod brodą i odchyl jego głowę do tyłu. Pochyl się nad jego twarzą i spróbuj poczuć oddech. Przez 10 sekund patrz na klatkę piersiową, sprawdzając, czy się porusza.
- Jeżeli poszkodowany wciąż nie oddycha – zrób 5 wdechów przez maseczkę lub inne zabezpieczenie, a potem rozpocznij uciskanie klatki piersiowej. Wykonaj 30 mocnych uciśnięć – połóż splecione obie dłonie na środku klatki piersiowej i uciskaj nadgarstkami na głębokość 5-6 cm.
- Wykonaj 2 wdechy i powtórz 30 uciśnięć klatki piersiowej.

Z dróg pokarmowych może ulewać się treść pokarmowa. Obróć wtedy poszkodowanego na bok – z utrzymaniem głowy też na boku.

Czynności ratunkowe kontynuuj do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.

Przeczytaj więcej o pierwszej pomocy tonącemu na stronie Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego.

Zobacz film instruktażowy Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy, jak udzielać pierwszej pomocy tonącemu.

Zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą

- Do kąpieli wybieraj zawsze miejsca bezpieczne, strzeżone przez ratownika.
- Do wody wchodź powoli, aby przez nagłą różnicę temperatur nie wywołać skurczu serca.
- Nie wchodź do wody, gdy odczuwasz zmęczenie czy głód lub po spożyciu alkoholu.
- Nie skacz do wody, gdy nie znasz jej głębokości i nie wiesz, co się w niej znajduje.
- Nie lekceważ tablic informacyjnych o stanie wody i kąpieliska.

Więcej o tym, jak uniknąć utonięcia, przeczytasz w artykule ***Bezpieczeństwo nad wodą***.

Wykaz wszystkich kąpielisk wyznaczonych uchwałami rad gmin przygotowany przez Główny Inspektorat Sanitarny.