

Utonięcia

UTONIĘCIA

W okresie wakacyjnym wiele osób spędza czas wolny nad wodą. Niestety, nie wszyscy zdają sobie sprawę, jak powinien wyglądać taki wypoczynek, przez co każdego roku w okresie wakacyjnym poprzez utonięcie ginie kilkaset osób. Większość utonięć jest wynikiem lekkomyślności ludzi, lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpieli w miejscach niestrzeżonych.

Przebywając nad wodą nie należy więc zapominać o zasadach bezpieczeństwa, takich jak zakaz wchodzenia do wody po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających oraz zakaz skakania do wody w nieznanach miejscach. Pływać należy również tylko w wyznaczonych do tego miejscach, stosując się zawsze do zaleceń ratownika. Nie należy też wchodzić do wody, kiedy jest się rozgrzanym przez słońce, zanim zacniemy pływać należy opłukać ciało wodą do której wchodzimy i dopiero wtedy powoli się w niej zanurzyć.

Należy pamiętać że podczas ratowania osoby tonącej może nastąpić niebezpieczna sytuacja, kiedy to tonący kurczowo zaciska ręce na ciele ratownika i wciąga siebie i jego pod wodę. Ratowanie osób tonących przy słabych umiejętnościach pływackich może być bardzo niebezpieczne, dlatego jeśli nie jesteśmy pewni swoich możliwości należy zareagować na incydent i powiadomić ratownika, inne osoby w pobliżu lub skorzystać z telefonów alarmowych. Jeśli to możliwe należy podać/rzucić tonącemu z brzegu środki ratunkowe (koło, rzutka, boja, długi kij, gałąź) i utrzymywać kontakt wzrokowy z tonącym.

Podstawowe czynności ratownicze po wydobyciu poszkodowanego z wody :

- stabilizacja kręgosłupa, najlepiej odcinka szyjnego i piersiowego, gdyż często zdarzają się wypadki w wyniku skoku do płytkiej wody,
- sprawdzenie przytomności u tonącego,
- sprawdzenie podstawowych czynności życiowych (reakcję, oddech),
- w przypadku braku oddechu należy rozpocząć sztuczne oddychanie (nie odginamy głowy do tyłu tylko żuchwę) i masaż serca (nie na miękkim podłożu).

Przebywając w wodzie należy zawsze zwracać uwagę na to co dzieje się wokół nas, gdyż ludzie topią się po cichu - nie machają rękoma i nie wołają o pomoc.