

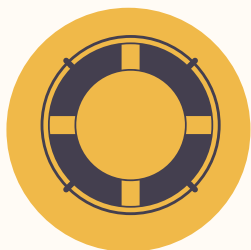
PRVNÍ POMOC: TONUTÍ



Bezpečnost

Zajisti bezpečnost, vyhodnot' rizika - tonutí není sranda, tonoucí může vyvinout velkou sílu a i zdatného plavce snadno stáhne pod vodu.

Přivolej si někoho na pomoc, volej 155 nebo použij aplikaci Záchranka.



Pomůcky

Využij, co je po ruce - kruh na laně, pet lahev, větev, ... Pokud se tonoucí potopil, zapamatuj si, kde se ztratil pod hladinou - třeba je nedaleko strom, kus čnicího kamene, zkrátka cokoli, co pomůže.



Fyzická náročnost

Bezvládné tělo je velmi těžké - zvaž, zda ho zvládneš s pomůckami nebo dalším zachráncem dostat na břeh.



Na břehu

Otoč tonoucího na bok a opatrně mu vyčisti dutinu ústní.

Nesnaž se jakkoli dostávat vodu z těla ven.



Polož dotyčného na záda

Zakloň hlavu a kontroluj dýchání. Nedýchá? Dýchá nepravdělně?

Neváhej a zahaj resuscitaci. Odborníci doporučují i umělé dýchání.

