

# Wychowanie dla bezpieczeństwa

**Data dodania:** 2009-10-01 15:56:27

**Autor:** Przemysław Poczynek

We wrześniu 2006 roku w Zespole Szkół Zawodowych w Giżycku założyłem kółko szkolne, które nazwałem „Bądź bezpieczny”. Celem działalności kółka jest przekazywanie młodzieży wiedzy o tematyce związanej z ratownictwem medycznym a konkretnie określenie działań po zaistniałym wypadku oraz przewidywanie i działanie zmierzające do minimalizacji skutków ewentualnych zdarzeń.

W większości spotkań z uczniami skupiłem się na wypadkach drogowych ponieważ uznałem, że są one dla młodzieży w wieku 16-20 lat (szczególnie pochodzącej z małych miast i wsi, dojeżdżającej do szkoły) jedno z większych zagrożeń dla ich życia i zdrowia. Zanim na miejsce zdarzenia przybędzie ekipa pogotowia ratunkowego należy pomóc osobom poszkodowanym w wypadku. Na podstawie najnowszych informacji opracowaliśmy wspólnie z młodzieżą kolejne etapy pierwszej pomocy:

1. Zabezpiecz miejsce wypadku.

W tym celu na drodze ustaw trójkąt ostrzegawczy, włącz światła awaryjne. Pamiętaj o bezpieczeństwie własnym i załóż kamizelkę odblaskową.

2. Sprawdź czy poszkodowany prawidłowo oddycha (przeznacz na to 10 sekund). Przysuń swój policzek w pobliże ust poszkodowanego:

- słuchaj odgłosu oddechu
- wyczuź na swoim policzku wydechane powietrze

Obserwuj ruch klatki piersiowej poszkodowanego.

3. Gdy zauważysz obfite krwawienie, staraj się je zatamować. Skorzystaj ze środków opatrunkowych znajdujących się w aptece.

4. Wezwij pomoc (podając, co się stało, miejsce zdarzenia, ilość poszkodowanych, inne zagrożenia, podaj swoje dane i numer telefonu, z którego dzwonisz, odpowiedz na zadawane pytania).

5. Jeśli poszkodowany reaguje (oddycha, porusza się), to zabezpiecz go przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia, (jeżeli jest zimno, przykryj kocem) kontroluj oznaki życia, zostań z poszkodowanym do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

6. W przypadku braku oznak życia (oddechu) należy wykonać:

## **MASAŻ SERCA** – uciskaj 30 razy

- klęcząc przy poszkodowanym ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego mostka (środek klatki piersiowej),
- poszkodowany powinien leżeć na twardym podłożu ułóż drugą rękę na nadgarstku pierwszej
- uciskaj prostymi rękoma (wyprostowane w łokciach)
- uciskaj w tempie 100 na minutę
- głębokość ucisku 4-5 cm

## **SZTUCZNE ODDYCHANIE** – wykonaj dwa wdechy

- udroźnij drogi oddechowe (jedną rękę połóż na czole poszkodowanego, palcami drugiej ręki unieś jego żuchwę, lekko odchyl głowę do tyłu)
- zatkaj nos poszkodowanego
- wykonaj dwa wdechy ratownicze, obejmij dokładnie własnymi ustami usta poszkodowanego lub zaworek maseczki do sztucznego oddychania
- wdmuchuj powietrze przez 1 sekundę, sekundowa przerwa i kolejny wdech

## **UCISKAJ W CYKLACH** – 30 ucisków, 2 wdechy