

W zeszłym tygodniu doskonaliliśmy umiejętność bezpiecznego pokonywania skrzyżowania.

Dzisiaj zajmiemy się **PIERWSZĄ POMOCĄ**.

Wiem, że posiadasz dość sporą wiedzę w tym temacie. W szkole odbywały się już niejednokrotnie pogadanki dotyczące tych bardzo ważnych zagadnień. Spróbujmy zatem podsumować Twoją wiedzę.

Gdy jesteś świadkiem wypadku drogowego należy udzielić pierwszej pomocy poszkodowanym.

Jak zapewne pamiętasz, pierwsza pomoc to działania, które się podejmuje, zanim przyjedzie pogotowie ratunkowe.

Każdy rowerzysta powinien potrafić udzielić pierwszej pomocy.

Na razie zdobycie tej umiejętności wykracza poza twoje możliwości. Warto jednak wiedzieć, co trzeba zrobić, aby pomóc ofierze wypadku.

Aby skutecznie udzielić pierwszej pomocy należy najpierw ocenić stan poszkodowanego. Przede wszystkim trzeba ustalić, czy osoba, która uległa wypadkowi, żyje i jest przytomna.

Powinna się więc sprawdzić, czy oddycha i czy bije jej serce.

Jeśli poszkodowany nie odpowiada na zadawane mu pytania, nie porusza się, nie oddycha, oznacza to, że jest nieprzytomny.

W tej sytuacji należy:



Jeśli ofiara wypadku nie oddycha, ale jej puls jest wyczuwalny, trzeba zastosować sztuczne oddychanie.

Polega ono na wdmuchiwanie do jej płuc z powietrza. Dzięki temu może ona zacząć znów oddychać.

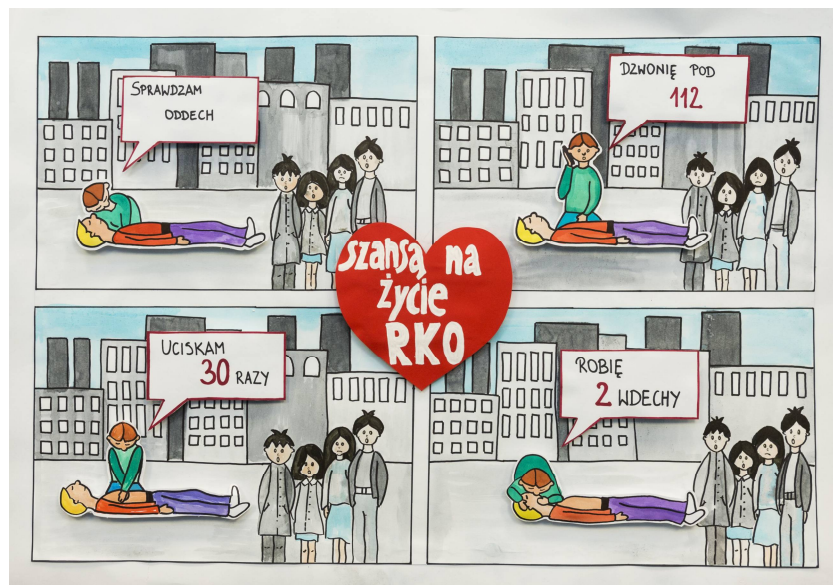
Jeżeli nie można wyczuć pulsu poszkodowanego, należy wykonać tzw. masaż serca. W czasie udzielania pierwszej pomocy bardzo ważne jest wykonanie kilku czynności w odpowiednim czasie.

Należą do nich:

- pierwsza pomoc świadków zdarzenia – ustalenie liczby osób poszkodowanych, ich stanu i ewentualnego zagrożenia, jeżeli jest to konieczne i możliwe, przeniesienie ich w bezpieczne miejsce;
- wezwanie pomocy – karetki pogotowia i jeżeli jest to konieczne, straży pożarnej, policji;
 - pomoc udzielona przez ratowników medycznych po przybyciu karetki;
 - przewiezienie ofiary do szpitala;
 - umieszczenie poszkodowanego w szpitalu, jeżeli jest to konieczne.

Pierwsze dwie czynności powinny zajmować nie więcej niż **4 min**, a pozostałe trzy – nie więcej niż **30 min**.

Udzielenie w ten sposób pierwszej pomocy gwarantuje, że poszkodowany w wypadku będzie miał szansę przeżycia.



Jeżeli to ty jesteś jako rowerzysta ofiarą wypadku, w miarę możliwości zjeżdż z drogi. Nie będziesz się w ten sposób narażać na dalsze niebezpieczeństwo. Umożliwisz też poruszanie się innym pojazdom. Gdy doszło do ciężkich obrażeń – pod żadnym pozorem nie wolno ci się ruszać. Poczekaj na pomoc dorosłych.

Natomiast jeśli jesteś świadkiem wypadku (np. na drodze dla rowerów):

- po pierwsze, zabezpieczyć miejsce wypadku i ostrzec innych (pomachaj do nich, aby się zatrzymali, a następnie powiedz im o wypadku);
- po drugie, w razie potrzeby udziel pierwszej pomocy na miejscu wypadku (wykonaj te czynności, które potrafisz);
- po trzecie, pamiętaj, że nigdy nie należy zdejmować poszkodowanemu kasku, dawać czegokolwiek do picia czy jedzenia;
 - po czwarte, jak najszybciej wezwij pomoc!



Serdecznie Cię pozdrawiam i życzę dużo zdrowia!

Ewa Szkólnik