



Kiedy widzisz osobę poszkodowaną najpierw rozejrzyj się dookoła żeby sprawdzić czy jest Najlepiej będzie jeżeli poprosisz kogoś dorosłego o pomoc. Mogą być to rodzice, nauczyciel albo dowolna osoba dorosła, która jest obok Ciebie. Już teraz załóż na dłonie aby zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Następnie podejdź bliżej i głośno do osoby poszkodowanej. Jeżeli ktoś nie reaguje złap go za, potrząśnij i znowu zapytaj "Czy coś się stało?".

Jeżeli ktoś nie reaguje to wyciągnij i wybierz numer lub

Zadzwoń i powiedz:

- ♥ **Jak masz na imię.**
- ♥ **Ile masz**
- ♥ **Gdzie jesteś.**
- ♥ **Co się stało.**

Nigdy nie rozłączaj się pierwszy!

Uklęknij, połóż dłoń jednej ręki na osoby poszkodowanej a dwa palce drugiej dłoni na żuchwie. Odchyl głowę mocno do tyłu. Następnie nachyl swoją twarz do twarzy osoby poszkodowanej i używając trzech zmysłów,, sprawdź czy osoba oddycha. Policz głośno do dziesięciu. Jeżeli osoba nie, odstoń klatkę piersiową i zacznij prowadzić

Rozpocznij od uciśnięć. Aby wykonać je prawidłowo uklęknij wygodnie przy poszkodowanym. Połóż swoje dłonie jedna na drugiej, spleć palce dłoni razem i połóż je na środku klatki piersiowej poszkodowanego. Trzymaj proste ręce w aby wykonywać je jak najbardziej efektywnie. Dzięki temu uciśnięcia będziesz wykonywał zarówno siłą mięśni jak i ciężarem swojego ciała. Ważne aby w tej pozycji Twoje barki znajdowały się nad osobą poszkodowaną. Uciski wykonuj szybko i mocno.

Następnie przejdź do ratowniczych. Koniecznie użyj ochronnej. Będziesz wykonywał 2 wdechy ratownicze. Ponownie połóż dłoń jednej ręki na osoby poszkodowanej a dwa palce drugiej dłoni na żuchwie. Odchyl głowę mocno do tyłu. Dłonią którą wcześniej miałeś na czole osoby poszkodowanej, teraz zatka jej nos. Swoimi ustami szczelnie obejmij usta poszkodowanego i wprowadź pierwszy wdech, następnie drugi wdech. Obserwuj czy klatka się unosi. Jednak nawet jeżeli się nie uniosła wróć z powrotem do uciśnięć. Ponownie wykonaj ich Najlepiej będzie gdy po około 2 minutach zastąpi Cię ktoś inny abyś Ty mógł odpocząć.

Wykonuj uciśnięcia aż do momentu kiedy:

- ♥ **przyjedzie karetka i przejmą osobę poszkodowaną,**
- ♥ **osoba, której pomagasz zacznie sama**
- ♥ **będzie dla Ciebie niebezpiecznie i będziesz musiał przerwać działanie.**

Jeżeli osoba poszkodowana oddycha ułóż poszkodowanego w pozycji Aby to zrobić uklęknij przy osobie poszkodowanej. Rękę poszkodowanego, która jest bliżej Ciebie ułóż prostą powyżej głowy poszkodowanego. Drugą rękę poszkodowanego zegnij w łokciu i przyłóż jego dłoń do jego twarzy. Trzymaj swoją jedną ręką cały czas zgięty łokieć poszkodowanego. Następnie drugą ręką złap jego nogę, tą która jest dalej od Ciebie. Przytrzymaj nogę za zgięte kolano. Przytrzymując dalej łokieć i kolano osoby poszkodowanej przedłuż ją w swoją stronę tak aby leżała na boku.

Zostań przy poszkodowanym i sprawdzaj jego co 1 minutę. Czekaj na przyjazd karetki