

## Postępowanie w razie wypadku na drodze

*Poniższy dokument powstał na podstawie szkolenia i ma na celu jedynie przypomnienie istotnych punktów. Najlepszym sposobem na opanowanie umiejętności ratowniczych jest praktyczne ich wyćwiczenie pod okiem kompetentnego instruktora. Bardziej szczegółowe informacje można znaleźć w Internecie, np. na stronach [www.pierwszypomoc.net.pl](http://www.pierwszypomoc.net.pl) czy [pl.wikipedia.org/wiki/Pierwsza\\_pomoc](http://pl.wikipedia.org/wiki/Pierwsza_pomoc).*

1. Przede wszystkim musisz pamiętać o *własnym bezpieczeństwie*. Jako martwy ratownik masz stosunkowo małe szanse udzielenia komuś pomocy.
2. Pamiętaj o zachowaniu *spokoju i trzeźwości umysłu*. Panika nie sprzyja pomocy.
3. Zatrzymanie samochodu:
  - (a) Kiedy zauważyłeś wypadek na drodze, *zatrzymaj samochód w pewnej odległości od miejsca zdarzenia*. Odległość musi być co najmniej taka, żeby przed twoim autem zmieściła się karetka pogotowia.
  - (b) Samochód powinien stać ukośnie, *przodem do krawędzi jezdni*. Jeśli inne auto uderzy w Twoje, wówczas Twój samochód stoczy się poza drogę, a nie na Ciebie. W nocy skieruj światła swojego samochodu w miejsce wypadku.
  - (c) Wyłącz silnik, zaciągnij hamulec ręczny.
  - (d) Włącz światła awaryjne.
  - (e) Załóż kamizelkę odblaskową.
  - (f) Weź apteczkę, koc termiczny i gaśnicę.
  - (g) Ustaw trójkąt ostrzegawczy.
4. Ocena sytuacji:
  - (a) *Zadzwoń na pogotowie (tel. 112)*. Rozmowę zacznij od podania miejsca wypadku (jeśli połączenie zostanie zerwane, jest to najważniejsza informacja, która powinna zostać przekazana). Następnie podaj liczbę osób potrzebujących pomocy (jedna karetka może

zabrać tylko jedną osobę!). Jeśli potrafisz podaj rodzaj obrażeń. Najlepiej nie rozłączaj się – dyżurny na pogotowiu może udzielić Ci wskazówek jak postępować dalej i jak udzielić pomocy.

(b) Jeśli na miejsce wypadku dojechało więcej kierowców, powinni najpierw pomóc w odpowiednim zabezpieczeniu miejsca wypadku (np. poprzez umieszczenie większej ilości trójkątów ostrzegawczych).

(c) Należy stwierdzić, czy istnieje groźba wybuchu pożaru.

5. W samochodach, które uległy wypadkowi, należy wyłączyć silniki, włączyć światła awaryjne, zaciągnąć hamulce ręczne i wyłączyć radia (aby nie przeszkadzały w akcji ratowniczej).
6. Jeśli istnieje zagrożenie wybuchem pożaru, należy wyciągnąć ofiary z zagrożonych samochodów i ułożyć je w odpowiedniej odległości, na poboczu drogi. Wyciąganie poszkodowanych z samochodu powinno być wykonywane bardzo ostrożnie, zwłaszcza należy dbać o unieruchomienie szyi i głowy (stosujemy tzw. chwyt Rauteka). Ze sposobem wyciągania osób z samochodu najlepiej zapoznać się na specjalnych kursach.
7. Sprawdzamy, czy ofiary wypadku są przytomne (zagadujemy, lekko poklepujemy). Uwaga: należy zachować ostrożność, ponieważ w szoku ofiara wypadku może być agresywna lub może odruchowo uderzyć. Jeśli ofiary są przytomne, wówczas nie należy wyciągać ich z samochodu. Można pomóc okrywając ludzi kocem lub folią termiczną, aby nie nastąpiła utrata ciepła ciała. Można też rozmawiać, co również jest pomocą.
8. Jeśli ofiary nie są przytomne, sprawdzamy czy oddychają. Robimy to jak największą ilością zmysłów. Możemy przyłożyć policzek do ust poszkodowanego, nasłuchiwać oddechu, a dodatkowo obserwować klatkę piersiową. Jeśli nie ma miejsca na przyłożenie policzka, wówczas można do ust przysunąć grzbiet dłoni. Sprawdzanie oddechu powinno trwać 10 sekund. Gdy nie masz pewności czy oddech jest prawidłowy, wówczas załóż, że go nie ma.
9. Czynności sprawdzające należy wykonywać regularnie, co chwilę - ponieważ w każdym momencie sytuacja może się pogorszyć.

10. Najnowsze zalecenia nie polecają już sprawdzania tętna, ponieważ była zbyt duża ilość pomyłek. Podstawowym kryterium jest więc sprawdzenie oddechu. Jeśli nie ma oddechu, zakładamy, że nie ma również tętna.
11. Jeśli ofiara nie oddycha, należy wyciągnąć ją z samochodu w celu przeprowadzenia resuscytacji.
  - (a) Sprawdzamy drożność dróg oddechowych. Rozchylamy usta i zaglądamy czy nie ma w nich ciał obcych. Jeśli są, wyciągamy je palcem, ruchem haczykowym. Można użyć rękawiczek jednorazowych. Kciukiem należy wsunąć skórę policzka pomiędzy zęby – jeśli uszkodzony odruchowo zagryzie zęby, nie odgryzie nam palca, bo zaboli go policzek.
  - (b) Odchylamy głowę ofiary do tyłu, aby udzielić drogi oddechowe (ponad 60% ofiar wypadków ginie z powodu uduszenia).
  - (c) Przeprowadzamy resuscytację — 30 uciśnień klatki piersiowej : 2 oddechy (nie za płytkie, nie za głębokie). Prowadzimy ją aż uszkodzony zacznie sam oddychać lub do momentu przybycia służb ratowniczych.
12. Reasumując – najważniejsze jest życie, a potem zdrowie ofiar. Jeśli nie ma zagrożenia życia (pożar, brak oddechu), nie wyciągamy uszkodzonych z samochodów. W pierwszej kolejności zajmujemy się osobami, których życie jest zagrożone.

Warto też nosić przy sobie wypełnioną kartę I.C.E. (In Case of Emergency). Wzór można pobrać z [pck.org.pl/view.php?id\\_news=671](http://pck.org.pl/view.php?id_news=671).

Uwagi do dokumentu proszę zgłaszać na adres e-mail: [jakub.nadolny@carrywater.pl](mailto:jakub.nadolny@carrywater.pl).

Dokument może być swobodnie rozpowszechniany i modyfikowany zgodnie z zasadą licencji GNU Free Documentation License.