

JA REDZI KĀDU SLĪKSTAM:

- ▶ **Pievērs uz nelaimi citu cilvēku uzmanību!**
- ▶ **Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus pa tālruni 112.** Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsapaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.
- ▶ Centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
- ▶ Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt to krastā.
- ▶ Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas riņķi vai kādu citu peldošu priekšmetu, kurš slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens. Palīdzības sniedzējs ar glābšanas riņķi var piepeldēt arī slīcējam klāt un pēc tam viņu izvilkt krastā.

Ja esi labs peldētājs

- ▶ Ja slīcējs nav zaudējis samaņu, tam jāpiepeld klāt ļoti uzmanīgi, jo slīcējs var satvert glābēju un novilkt to sev līdzī zem ūdens. Visertākais paņēmiens ir novietot slīcēja galvu sev uz krūtīm, pieturot to ar roku, un uz muguras peldēt uz krastu.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA CILVĒKAM PĒC SLĪKŠANAS

Atdzīvināšanas pasākumi

1. Ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samaņu.
 2. Sauc palīgā un novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata, atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu.
 3. Pārbaudi un izvērtē elpošanu, redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes:
 - 3.1. ja cietušais elpo normāli:
 - novieto cietušo stabilā sānu pozā;
 - liec kādam izsaukt vai, ja esi viens, pats izsauc Ātro palīdzību;
 - atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu;
 - 3.2. ja cietušais neelpo vai neelpo normāli (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana):
 - liec kādam izsaukt Ātro palīdzību vai, ja esi viens, pats izsauc Ātro palīdzību;
 - atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un uzsāc sirds masāžu:
 - veic 30 sirds masāžas; sirds masāžas temps 100 - 120 reizes minūtē;
 - sirds masāžas dziļums 5 – 6 cm.
 4. Veic 2 elpināšanas „mute – mutē”:
 - atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu;
 - aizspied cietušā degunu;
 - katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi;
 - elpināšanas tilpums - mierīgas izelpas tilpums, novēro cietušā pasīvās izelpas.
 5. Turpini masēt un elpināt attiecībā **30:2**.
 6. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
 - ierodas Ātrā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - Tavi spēki izsīkst.
- * Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākošās elpināšanas:
 - paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
 - pārbaudi vai cietušā galva ir atliekta un zods pacelts;
 - pārbaudi vai ir aizspiests cietušā deguns; neveic vairāk kā 2 elpināšanas.
- *Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes;
- *Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad ja :
 - ierodas Ātrā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - Tavi spēki izsīkst.

