**Ako rozpoznať topenie a ako poskytnúť prvú pomoc?**

**Ako spoznať topiaceho sa?**

* Hlava kolíše popod hladinu, intervaly nad vodou sú príliš krátke na nádych a volanie o pomoc.
* Hlava je v záklone, ústa otvorené, vlasy padajú do tváre.
* Pohľad je nesústredený, alebo sú oči zavreté.
* Ruky sú inštinktívne naširoko rozpažené, telo je vertikálne, plavec prestáva používať nohy.
* Pokúša sa plávať niektorým smerom, no nepohýna sa z miesta.
* Pôsobí, akoby sa pokúšal šplhať na neviditeľný rebrík.
* Pokúša sa pretočiť na chrbát.

**Prvá pomoc topiacemu sa**

Čo najskôr treba zmobilizovať ľudí v okolí a zavolať záchrannú službu.

Záchranca musí dbať o vlastnú bezpečnosť a pokiaľ je to možné, mal by sa pokúsiť zachraňovať topiaceho sa bez vstupu do vody. Odporúča sa používať pomôcky. Napríklad podať palicu, veslo, odev alebo plávaciu pomôcku.

Záchranár by sa mal pokúsiť zvážiť ako sa vie dostať k topiacemu sa z brehu čo najrýchlejšie, beh býva spravidla rýchlejší, než plávanie.

„Každého topiaceho treba vytiahnuť z vody čo najbezpečnejšie a najrýchlejšie ako sa dá a resuscitáciu začať čím skôr,“ . Keďže poranenia krčnej chrbtice sú u topiacich sa zriedkavé (0,5 percenta prípadov), netreba nasadzovať krčný golier „Zdržiava od resuscitácie a u bezvedomého môže viesť k upchatiu dýchacích ciest.“

Ak je obeť bez pulzu a nedýcha, treba ju dostať z vody aj bez pomôcok. Záchranca by sa mal pokúsiť čo najmenej hýbať krkom topiaceho sa, najmä ak vidno ranu po údere do hlavy, alebo topenie nastalo pri skákaní do vody a potápaní.

V každom prípade sa snažíme o vytiahnutie z vody v horizontálnej polohe,“ . Vodorovná poloha totiž znižuje riziko hypotenzie (poklesu tlaku) a kardiovaskulárneho kolapsu.

S resuscitáciou sa oplatí začať aj po desiatkach minút topenia, metabolizmus topiaceho je spomalený. Záchranca by nemal resuscitáciu vzdávať do príchodu záchranárov - vyskytli sa totiž prípady, kedy človek prežil bez vážnych neurologických poškodení aj po ponorení na viac ako 60 minút.

**Základy resuscitácie pri topení**

**Dýchanie z úst do úst**

Je prvou a najdôležitejšou časťou záchrany topiaceho sa. Treba začať ihneď, ak sa dá ešte v plytkej vode pred úplným vytiahnutím. Ak je záchranca profesionálne trénovaný, môže začať s dýchaním už na plávacej pomôcke.

Záchranár odporúča nasledujúci postup:

* Ak postihnutý nedýcha po uvoľnení dýchacích ciest, dýchať 1 minútu z úst do úst, alebo pomôckou.
* Ak nezačne dýchať spontánne, ďalší postup závisí od vzdialenosti od brehu.
* Ak môžeme dostať topiaceho sa na breh do 5 minút, ťaháme k brehu a pokračujeme v dýchaní.
* Ak je predpokladaná doba vytiahnutia dlhšia ako 5 minút, dýchame ešte 1 minútu a potom vyťahujeme na breh bez ďalších resuscitačných postupov.

**Masáž srdca**

Po vytiahnutí z vody je najdôležitejšie skontrolovať dýchanie, pulz dokážu skontrolovať zväčša iba trénovaní profesionálni záchranári. Keďže topiaci sa býva podchladený, laici majú s nahmataním pulzu problémy.

„Ak nedýcha a pravdepodobne nie je hmatný pulz, alebo sme na pochybách, nestrácame čas a začneme so stláčaním hrudníka.“ S masážou srdca treba začať na pevnine, vo vode nie je stláčanie hrudníka účinné.

Ak zabudnete optimálny pomer stlačení hrudníka a vdychov, nepanikárte. Záchranári sa jednoznačne zhodujú, že **aj nedokonalá resuscitácia je lepšia než žiadna**.

Ak je človek v bezvedomí, nereaguje na výzvu a nedýcha, zavolajte pomoc a ihneď začnite s resuscitáciou. Oživovaný by mal ležať na pevnej a rovnej podložke.

​​**Majte na pamäti dve skladby, ktoré vám pomôžu pri masáži srdca udržať ideálne tempo. Hrudník stláčajte do rytmu skladby** [**Stayin' alive od Bee Gees**](https://www.youtube.com/watch?v=I_izvAbhExY) **alebo vianočnej piesne Roľničky.** Lakte by pri masáži mali byť vyrovnané a pevné.

**Pamätajte si optimálny pomer 30:2.** Oživovanie začíname 30 stlačeniami hrudníka striedajte s dvoma hlbokými vdychmi, hrudník oživovaného by sa mal nadvihnúť. Stlačenia by mali byť do hĺbky aspoň päť centimetrov.