



poradnik ROWERZYSTY



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
w szczecinie

.....
Publikacja wydana w ramach kampanii „Ekologicznie na dwóch kółkach” sfinansowanej ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Szczecinie



WSTĘP

Rower jest najpopularniejszym pojazdem na świecie. Codziennie używa go ponad miliard ludzi. W Polsce jazda na rowerze również stała się modną formą aktywności fizycznej, a także sposobem na przemieszczanie się po zatłoczonych ulicach miast.

KILKA POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO JEŹDZIĆ NA ROWERZE:

• DBASZ O ŚRODOWISKO

Rosnąca liczba aut to poważne zagrożenie dla środowiska. Każdy samochód zużywa bowiem olbrzymią ilość tlenu do procesów spalania zachodzących w silniku, wydziela substancje trujące i gazy, między innymi dwutlenek siarki, tlenki azotu i dwutlenek węgla. Rower natomiast to środek transportu w **100% ekologiczny!!!** – nie emituje spalin, nie powoduje hałasu.

• DBASZ O SIEBIE

Podczas jazdy na rowerze organizm wydziela endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Powodem do zadowolenia może być także poprawa kondycji i sylwetki, a także zdrowsze serce i kręgosłup.

• NIE TRACISZ CZASU

Rower jest bardzo mobilny. W miastach pojawia się coraz więcej dróg dla rowerów, pasów rowerowych i innych rozwiązań, które poprawiają komfort podróżowania rowerem. Dzięki temu nie stoisz w korkach. Gdy brak jest infrastruktury rowerowej, zawsze możesz skrócić w boczną uliczkę lub pojechać przez park.

• MIŁO I AKTYWNI SPĘDZISZ CZAS Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Rowerowa wycieczka to świetny pomysł na wolne popołudnie czy weekend z rodziną lub przyjaciółmi. W końcu nic tak nie łączy, jak wspólnie spędzony czas i wspólna pasja.

• OSZCZĘDZASZ PIENIĄDZE

Zamiana samochodu lub środka komunikacji miejskiej na rower pozwala także sporo zaoszczędzić. Nie wydajesz przecież pieniędzy ani na paliwo, ani na bilety.

• LEPIEJ POZNAJESZ OTOCZENIE

Jazda na rowerze to doskonały sposób na lepsze poznanie okolicy i odkrycie miejsc, których nie widziałeś korzystając z samochodu lub innych środków komunikacji.

ROWER I ROWERZYSTA

Zgodnie z obowiązującą definicją rower to pojazd o szerokości nieprzekraczającej 0,9 m, poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem. Rower może być wyposażony w uruchamiany naciskiem na pedały, pomocniczy napęd elektryczny, zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250 W, którego moc wyjściową zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h.

Wymagany minimalny wiek do kierowania rowerem wynosi 10 lat.

Małoletni, którzy ukończyli 10 rok życia mogą samodzielnie poruszać się rowerem po drodze tylko wówczas, gdy posiadają kartę rowerową – pierwszy dokument uprawniający do kierowania rowerem. **Kartę muszą posiadać rowerzyści do 18 roku życia.** Osoba, która ukończyła 18 lat, nie jest obowiązana do posiadania dokumentu stwierdzającego posiadanie uprawnienia do kierowania rowerem, wózkiem rowerowym lub pojazdem zaprzęgowym, ale nie zwalnia jej to ze znajomości i stosowania się do przepisów ruchu drogowego.



WAŻNE DEFINICJE

DROGA – wydzielony pas terenu składający się z jezdni, pobocza, chodnika, drogi dla pieszych lub drogi dla rowerów, łącznie z torowiskiem pojazdów szynowych znajdującym się w obrębie tego pasa, przeznaczony do ruchu lub postoju pojazdów, ruchu pieszych, jazdy wierzchem lub pędzenia zwierząt.



DROGA DLA ROWERÓW – droga lub jej część przeznaczona do ruchu rowerów, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi; droga dla rowerów jest oddzielona od innych dróg lub jezdni tej samej drogi konstrukcyjnie lub za pomocą urządzeń bezpieczeństwa ruchu drogowego.

JEZDNIA – część drogi przeznaczona do ruchu pojazdów; określenie to nie dotyczy torowisk wydzielonych z jezdnii.

PAS RUCHU DLA ROWERÓW – część jezdnii przeznaczona do ruchu rowerów w jednym kierunku, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi.



PIESZY – osoba znajdująca się poza pojazdem na drodze i niewykonująca na niej robót lub czynności przewidzianych odrębnymi przepisami; za pieszego uważa się również osobę prowadzącą, ciągnącą lub pchającą rower, motorower, motocykl, wózek dziecięcy, podręczny lub inwalidzki, osobę poruszającą się w wózku, a także osobę w wieku do 10 lat kierującą rowerem pod opieką osoby dorosłej.

PRZEJAZD DLA ROWERZYSTÓW – powierzchnia jezdni lub torowiska przeznaczona do przejeżdżania przez rowerzystów, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi.

PRZEJŚCIE DLA PIESZYCH – powierzchnia jezdni, drogi dla rowerów lub torowiska przeznaczona do przechodzenia przez pieszych, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi.

ROWER – pojazd o szerokości nieprzekraczającej 0,9 m, poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem; rower może być wyposażony w uruchamiany naciskiem na pedały, pomocniczy napęd elektryczny, zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250 W, którego moc wyjściową zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h.

SKRZYŻOWANIE – przecięcie się w jednym poziomie dróg mających jezdnię, ich połączenie lub rozwidlenie, łącznie z powierzchniami utworzonymi przez takie przecięcia, połączenia lub rozwidlenia drogi twardej z drogą gruntową, z drogą stanowiącą dojazd do obiektu znajdującego się przy drodze lub z drogą wewnętrzną.

SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ – ostrożność polegająca na zwiększeniu uwagi i dostosowaniu zachowania uczestnika ruchu do warunków i sytuacji zmieniających się na drodze, w stopniu umożliwiającym odpowiednio szybkie reagowanie.

ŚLUZA ROWEROWA – część jezdni na wlocie skrzyżowania na całej szerokości jezdni lub wybranego pasa ruchu, przeznaczona do zatrzymania rowerów w celu zmiany kierunku jazdy lub ustąpienia pierwszeństwa, oznaczona odpowiednimi znakami drogowymi.

WÓZEK ROWEROWY – pojazd o szerokości powyżej 0,9 m przeznaczony do przewozu osób lub rzeczy poruszany siłą mięśni osoby jadącej tym pojazdem; wózek rowerowy może być wyposażony w uruchamiany naciskiem na pedały, pomocniczy napęd elektryczny, zasilany prądem o napięciu nie wyższym niż 48 V o znamionowej mocy ciągłej nie większej niż 250 W, którego moc wyjściową zmniejsza się stopniowo i spada do zera po przekroczeniu prędkości 25 km/h.

UPRAWNIENIA DO KIEROWANIA ROWEREM

Dokumentem stwierdzającym posiadane uprawnienia do kierowania rowerem i wózkiem rowerowym jest karta rowerowa lub prawo jazdy kategorii AM, A1, B1 lub T – w przypadku osób, które nie ukończyły 18 lat.

Kartę rowerową może uzyskać osoba, która osiągnęła minimalny wiek (10 lat) oraz wykazała się niezbędnymi umiejętnościami odpowiednio podczas zajęć szkolnych, zajęć prowadzonych przez wojewódzki ośrodek ruchu drogowego lub zajęć prowadzonych przez ośrodek szkolenia kierowców posiadający poświadczenie potwierdzające spełnienie dodatkowych wymagań.

Warunkiem uzyskania karty rowerowej jest opanowanie zasad ruchu drogowego, umiejętności jazdy rowerem i techniki kierowania nim oraz zdanie egzaminu, składającego się z części teoretycznej – testu i części praktycznej przeprowadzanej na placu manewrowym.

Uczniowi szkoły podstawowej kartę rowerową wydaje nieodpłatnie, za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna, dyrektor szkoły. Natomiast osobie, która nie jest uczniem szkoły podstawowej, kartę rowerową wydać może dyrektor wojewódzkiego ośrodka ruchu drogowego lub przedsiębiorca prowadzący ośrodek szkolenia kierowców posiadający poświadczenie potwierdzające spełnianie dodatkowych wymagań.

OBOWIĄZKOWE I DODATKOWE WYPOSAŻENIE ROWERU



ROWER POWINIEN BYĆ WYPOSAŻONY:

- z przodu – co najmniej w jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej, które może być migające,
- z tyłu – co najmniej w jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej w jedno światło pozycyjne barwy czerwonej, które może być migające,
- w co najmniej jeden sprawnie działający hamulec,
- w dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerwalnym dźwięku.

DODATKOWO DOPUSZCZA SIĘ UMIESZCZANIE ŚWIATEŁ ODBLASKOWYCH:

- barwy żółtej samochodowej na bocznych płaszczyznach kół (z każdego boku powinny być widoczne co najmniej dwa światła: co najmniej po jednym, umieszczonym na kole przedniej osi oraz na kole tylnej osi, – barwy żółtej samochodowej na pedałach roweru i motoroweru, – barwy białej – dodatkowo z przodu roweru i wózka rowerowego.



W rowerach, wózkach rowerowych i przyczepach rowerowych dopuszcza się odblaskowy pasek w kształcie nieprzerwanego pierścienia, umieszczony na bocznych płaszczyznach opony, albo elementy odblaskowe w kształcie nieprzerwanego pierścienia, umieszczone na bocznych płaszczyznach kół tych pojazdów.



ZASADY UCZESTNICTWA W RUCHU DROGOWYM „W PIGUŁCE”

Elementarną regułą postępowania na drodze jest zachowanie ostrożności, a często nawet szczególnej ostrożności, unikanie wszelkiego działania (lub zaniechania), które mogłoby spowodować zagrożenie bezpieczeństwa lub porządku ruchu drogowego, ruch ten utrudniać albo w związku z ruchem zakłócić spokój lub porządek publiczny oraz narazić kogokolwiek na szkodę.

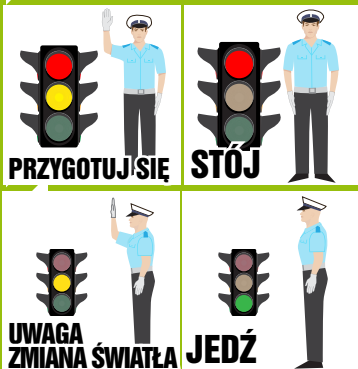
Niezbędna jest tu znajomość i przestrzeganie przepisów ruchu drogowego, które regulują i porządkują postępowanie wszystkich uczestników ruchu drogowego, w tym rowerzystów.

OTO KILKA Z NICH:

Stosowanie się do poleceń, sygnałów świetlnych i znaków drogowych

Uczestnik ruchu i inna osoba znajdująca się na drodze są obowiązani stosować się do poleceń i sygnałów dawanych przez osoby kierujące ruchem lub uprawnione do jego kontroli, sygnałów świetlnych oraz znaków drogowych.

PAMIĘTAĆ NALEŻY, że polecenia i sygnały dawane przez osoby kierujące ruchem lub uprawnione do jego kontroli (np. przez policjanta, żołnierza Żandarmerii Wojskowej, funkcjonariusza Straży Granicznej, inspektora Inspekcji Transportu Drogowego itp.) mają bezwzględne pierwszeństwo przed sygnałami świetlnymi i znakami drogowymi!!!



Jeżeli na skrzyżowaniu występują zarówno sygnały świetlne jak i znaki drogowo, sygnały świetlne mają pierwszeństwo przed znakami drogowymi.

Gdy ani osoby kierujące ruchem, ani sygnały świetlne czy znaki drogowo nie zarządzają ruchem, wówczas o zachowaniu na drodze decydują ogólne zasady ruchu drogowego.



JAZDA W GRUPIE

Zgodnie z obowiązującą zasadą kierującemu rowerem zabrania się jazdy obok innego uczestnika ruchu, czyli w większej grupie rowerzystów należy jeździć gęsiego, jeden za drugim.

Dopuszcza się jednak, wyjątkowo, jazdę po jezdni kierującego rowerem obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego.

PAMIĘTAĆ NALEŻY także o tym, że liczba rowerów lub wózków rowerowych jadących w zorganizowanej kolumnie nie może przekraczać 15.

PAMIĘTAĆ NALEŻY, że kierujący rowerem, korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, jest obowiązany jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

JAZDA PO DRODZE ROWEROWEJ, JEZDNI, PO CHODNIKU

Kierujący rowerem jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić.

Korzystając z drogi dla rowerów i pieszych, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.

W miejscach, gdzie nie ma wyodrębnionej drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, rowerzyści powinni jechać poboczem. W przypadku, gdy brak jest pobocza lub jest ono w złym stanie technicznym, albo rowerzysta utrudnia pieszym poruszanie się poboczem, wolno mu jechać po jezdni.

Dotyczy to wszystkich rodzajów dróg z wyjątkiem autostrad i dróg ekspresowych, na których ruch rowerów jest zabroniony.

Korzystanie z chodnika lub drogi dla pieszych przez kierującego rowerem jest dozwolone wyjątkowo, gdy:

- 1) Opiekuje się on osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;
- 2) Szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów dozwolony jest z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów;
- 3) Warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

Kierujący rowerem może jechać lewą stroną jezdni, jeżeli opiekuje się osobą kierującą rowerem w wieku do lat 10.



ZNAKI PIONOWE

ZNAKI OSTRZEGAWCZE



A-5
skrzyżowanie dróg



A-7
ustęp pierwszeństwa przejazdu



A-16
przejście dla pieszych



A-17
dzieci



A-24
rowerzyści



A-29
sygnały świetlne

ZNAKI ZAKAZU



B-1
zakaz ruchu w obu kierunkach



B-2
zakaz wjazdu



B-9
zakaz wjazdu rowerów



B-20
stop



B-41
zakaz ruchu pieszych

ZNAKI PIONOWE

ZNAKI NAKAZU



C-13
droga dla rowerów



C-13a
koniec drogi dla rowerów



C-16
droga dla pieszych



C-16a
koniec drogi dla pieszych



C13-16
„droga dla rowerów i pieszych” ze
wskazaniem miejsca ich ruchu



C13a-16a
koniec drogi
dla rowerów i pieszych

ZNAKI INFORMACYJNE



D-1
droga z pierwszeństwem



D-6
przejście dla pieszych



D-6a
przejazd rowerowy



D-6b
przejście dla pieszych
i przejazd dla rowerów



D-7
droga ekspresowa
(droga, na której obowiązuje
zakaz ruchu rowerów)



D-9
autostrada
(droga, na której obowiązuje
zakaz ruchu rowerów)

ZNAKI PIONOWE

DODATKOWE ZNAKI SZLAKÓW ROWEROWYCH



R-1
szlak rowerowy krajowy



R-1a
początek szlaku
rowerowego krajowego



R-1b
zmiana kierunku szlaku
rowerowego krajowego



R-2
szlak rowerowy
międzynarodowy



R-2a
zmiana kierunku
szlaku rowerowego
międzynarodowego



ZNAKI POZIOME



P-10
przejście dla pieszych



P-11
przejazd dla rowerzystów



P-12
linia bezwzględnego zatrzymania



P-13
linia warunkowego zatrzymania
złożona z trójkątów



P-14
linia warunkowego zatrzymania
złożona z prostokątów



P-17
przystanek tramwajowy



P-21
powierzchnia wyłączona



P-23
rower



KASKI, ODBŁASKI I APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

Wybierając się na przejażdżkę rowerem należy do maksimum zadbać o bezpieczeństwo. Dlatego mając na uwadze własne zdrowie, a nawet życie, warto jeździć w kasku ochronnym oraz w odzieży wyposażonej lub doposażonej w elementy odbłaskowe. Odblask to nie tylko kamizelka!!! Może to być np. samozaciskowa opaska na rękę lub nogę, zaczepka, pokrowiec na plecak itp. Asortyment jest tak bogaty, że na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Ponadto wielu producentów sportowego obuwia i odzieży zamieszcza elementy odbłaskowe w oferowanych produktach, warto więc zwrócić na to uwagę przy zakupie stroju na rower.

WARTO RÓWNIEŻ PAMIĘTAĆ O APTECZCE PIERWSZEJ POMOCY, TAK „NA WSZELKI WYPADEK”.





ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE

- Zawsze używaj roweru sprawnego i prawidłowo wyposażonego.
- Zakładaj kask i jasne, rzucające się w oczy ubranie, najlepiej wyposażone w odbłaski.
- Zanim ruszysz – zawsze się rozejrzyj! Włączając się do ruchu jesteś zobowiązany zachować szczególną ostrożność oraz ustąpić pierwszeństwa innemu pojazdowi lub uczestnikowi ruchu.
- Korzystaj z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się poruszasz lub masz zamiar skręcić.
- Dla własnego bezpieczeństwa, nie korzystaj podczas jazdy ze słuchawek (ograniczają dźwięki ruchu ulicznego np. sygnał dźwiękowy pojazdów uprzywilejowanych).
- Unikaj kapturów ograniczających widoczność.
- Podczas jazdy rowerem nie rozmawiaj przez telefon.
- Przekraczaj jezdnię na przejazdach dla rowerów. Na przejściach dla pieszych zawsze przeprowadzaj rower.
- Wyraźnie i odpowiednio wcześniej sygnalizuj zamiar zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu.
- Przestrzegaj przepisów, uważaj na znaki.
- Stosuj się do zasady ograniczonego zaufania.
- Pamiętaj, że kierującemu rowerem lub motorowerem zabrania się:
 - jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu, dopuszcza się wyjątkowo jazdę po jezdni kierującego rowerem obok innego roweru lub motoroweru, jeżeli nie utrudnia to poruszania się innym uczestnikom ruchu albo w inny sposób nie zagraża bezpieczeństwu ruchu drogowego;
 - jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach lub podnóżkach;
 - czepiania się pojazdów.



PRZEWOŻENIE ROWERÓW SAMOCHODEM

Często zdarza się, że rower „wyjeżdża” z nami na urlop w odległe i urokliwe miejsca. Jest kilka możliwości, by bezpiecznie przewieźć go samochodem:

- **BAGAŻNIK ROWEROWY NA DACH** – to chyba najpopularniejszy sposób przewiezienia roweru samochodem. Montujemy dwie poprzeczne belki na dachu, a do nich specjalne uchwyty na rowery. Samochód z rowerami zamocowanymi w ten sposób staje się bardziej wrażliwy na podmuchy wiatru, a podczas pokonywania zakrętów musimy wziąć pod uwagę stateczność ładunku. Trzeba również pamiętać, że mamy rowery na dachu przed wjechaniem do garażu czy parkingu podziemnego. Zwróćmy uwagę na instrukcję obsługi, która może wskazywać prędkość maksymalną, bezpieczną do przewożenia rowerów.
- **BAGAŻNIK ROWEROWY NA TYLĄ KLAPĘ** – rowery zamontowane w ten sposób nie stawiają takiego oporu powietrza jak te zamontowane na dachu. Kupując taki bagażnik, trzeba koniecznie zwrócić uwagę, czy zamontowane rowery nie zasłonią nam tylnych lamp oraz tablicy rejestracyjnej – jest to bowiem wykroczenie. Niektóre bagażniki tego typu posiadają w wyposażeniu miejsce do montażu tablicy rejestracyjnej oraz dodatkowe światła.



- **BAGAŻNIK ROWEROWY NA HAK** – posiadając w samochodzie hak holowniczy, możemy zamontować na nim specjalną platformę, na której stawiamy rowery. Taki typ mocowania zasłania światła pojazdu i tablicę rejestracyjną. **Należy zatem wyrobić dodatkową tablicę rejestracyjną pojazdu, którą należy umieścić na bagażniku.** Większość modeli bagażników posiada gniazdo tablicy rejestracyjnej i swoje lampy, które podłączamy do gniazda instalacji elektrycznej przewidzianej do haka holowniczego.

DROGI ROWEROWE W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego opracował i udostępnił mapę tras rowerowych w naszym regionie. Zainteresowanych zapraszamy na stronę internetową: www.rowery.rbgp.pl/

Opracowanie:

mł. asp. Alicja Bierbasz-Krawczyk

asp. szt. Magdalena Kusio

Wydział Ruchu Drogowego w Szczecinie

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE

1. OCENA BEZPIECZEŃSTWA

Należy sprawdzić, czy udzielanie pomocy jest możliwe i czy udzielającemu pomocy nic nie grozi.

2. SPRAWDZENIE PRZYTOMNOŚCI

Delikatnie potrząsamy poszkodowanego za barki i zadajemy pytanie, np: CO SIĘ STAŁO? PROSZĘ OTWORZYĆ OCZY. Brak reakcji może oznaczać, że poszkodowany jest nieprzytomny.

3. WOŁANIE O POMOC

Wołamy inne osoby do pomocy.

4. UDROŻNIANIE DRÓG ODDECHOWYCH

Aby sprawdzić, czy osoba oddycha musimy udrożnić drogi oddechowe. W tym celu jedną dłoń układamy na czole poszkodowanego, a dwoma palcami podnosimy jego brodę do góry i do tyłu, tak aby znalazła się w najwyższym punkcie.

5. OCENA ODDECHU

Ocena oddechu wykonywana jest trzema zmysłami, ratujący poszukuje oznak obecności prawidłowego oddechu. Przykładając swój policzek do ust poszkodowanego nasłuchuje, próbuje dostrzec ruchy klatki piersiowej lub wyczuć oddech na policzku. Ocena powinna trwać 10 sek. Jeżeli nie stwierdzono występowania oznak prawidłowego oddechu, należy uznać, że oddechu brak.

6. WEZWANIE POMOCY

Po stwierdzeniu braku oddechu, jeżeli są obecni inni świadkowie, poproś ich, aby wezwali pomoc, dzwoniąc pod numer 999 lub 112. Należy poinformować dyspozytora, że poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha. Jeżeli nie ma innych osób w pobliżu, wzywamy pomoc osobiście.

7. 30 UCISNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

Ułóż dłonie jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego, na jednej dłoni drugą dłoń i spleć palce, uciskaj klatkę piersiową na głębokość 5–6 cm w tempie około 2 uciśnieć na sekundę (100–120 uciśnieć/min). Po każdym uciśnięciu pozwól, aby mostek unosił się do pierwotnego położenia.

8. 2 ODDECHY RATOWNICZE

Podaj dwa oddechy ratownicze. Udroźnij drogi oddechowe (patrz pkt 4), dwoma palcami zaciśnij nos poszkodowanego, obejmij ustami szczelnie usta poszkodowanego, wdmuchnij powietrze, tak aby uniosła się klatka piersiowa, a każdy oddech trwał około 1 sekundy.

9. KONTYNUUJ RKO

Kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową, aż do chwili gdy: przyjedzie wezwana pomoc i przejmie opiekę nad osobą poszkodowaną, powrócą oznaki życia u poszkodowanego (np: zacznie się poruszać, utworzy oczy, itp.) lub opadnieś całkowicie z sił.



WOJEWÓDZKI FUNDUSZ
OCHRONY ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI WODNEJ
w szczecinie