

Preveniți înecul

- Rămâneți în imediata apropiere a copiilor când aceștia sunt în apă sau în apropierea apei
- Înotați doar în zone sigure, unde sunt prezenți salvamari
- Purtați întotdeauna vestă de salvare atunci când folosiți mijloace de transport pe apă (de exemplu, barcă, caiac etc.).
- Participați la lecții de înot și siguranță în apă.



Recunoașteți începutul înecului

- Fiți conștienți de faptul că înecul poate fi silențios
- Fiți conștienți de faptul că înecul poate avea loc și în apă puțin adâncă
- Aveți în vedere înotătorii care nu înaintează în nicio direcție
- Aveți în vedere înotătorii care se ridică și se scufundă vertical
- Aveți în vedere înotătorii care au capul înclinat pe spate în apă și gura deschisă

Acțiuni inițiale

- Sunați la serviciile medicale de urgență
- Nu intrați în apă dacă nu sunteți instruit
- Supravegheați persoana sau zona în care a fost văzută ultima dată



Furnizați un dispozitiv de plutire și scoateți victima din apă

- Puneți la dispoziție un dispozitiv de plutire, un colac de salvare, un tub de salvare sau alt echipament de salvare
- Țineți capul victimei în afara apei
- Scoateți persoana pe uscat sau într-o barcă de salvare imediat ce se poate face acest lucru în siguranță



Acordați primul ajutor dacă este necesar

Dacă persoana nu răspunde și nu respiră:
urmați "Algoritmul RCP pentru înec"



Dacă respiră:

- Folosiți poziția laterală de siguranță
- Mențineți persoana la căldură
- Cereți ajutor de la un expert dacă aveți nelămuriri

