

Fyrirbyggjið drukknun

- Hafa barn innan seilingar þegar þið eruð í eða nálægt vatni
- Synda á öruggum svæðum þar sem björgunarverðir eru
- Notað alltaf björgunarvesti þegar þið notið vatnsfar (t.d. bát, kajak o.s.frv.)
- Taka þátt í þjálfun er varða sund og öryggi í vatni og sjó



Bera snemma kennsl á drukknun

- Vera meðvituð um að drukknun getur verið hljóðlaus
- Vera meðvituð um að drukknun getur átt sér stað í grunnu vatni
- Horfa eftir sundfólki sem virðist ekki komast úr stað
- Horfa eftir sundfólki sem færast lóðrétt upp og niður við vatnsyfirborðið
- Horfa eftir sundfólki sem er með höfuðið hallandi aftur að vatnsborði, munninn opinn og virðist vera gapandi eftir lofti

Fyrstu aðgerðir

- Hringja í neyðarlínu 112
- Ekki fara í vatnið nema þið hafið fengið þjálfun
- Hafa augun á einstaklingnum eða svæðinu þar sem viðkomandi sást síðast



Útvega flotbúnað og bjarga einstakling upp úr vatninu

- Útvega flotbúnað, björgunarhring, björgunarbauju eða annan björgunarbúnað
- Halda höfði einstaklingsins upp úr vatninu
- Bjarga einstaklingi upp á land eða í björgunarbát um leið og það er óhætt



Veita skyndihjálþ eftir þörfum

Ef meðvitundarlaus og andar ekki: fylgja „Grunnendurlífgun eftir drukknun“ flæðiriti



Ef öndun til staðar:

- Notað hliðarlegu
- Halda hita á einstaklingnum
- Leita aðstoðar sérfræðings ef einhverjar áhyggjur

