PRIMEIROS SOCORROS NA AREIA

A maioria dos casos são resgatados precocemente e aspiram uma pequena quantidade de água que se resolve espontaneamente sem intervenção médica.

Transporte a vítima da água para areia colocando seu braço esquerdo por sob a axila, travando o braço da vítima. Seu braço direito por sob a axila direita segurando o queixo da vítima, desobstruindo as vias aéreas durante o transporte.

Coloque a vitima paralela a água e inicie os primeiros socorros na areia.

1- Coloque a vítima paralela a água com a cabeça voltada para o seu lado esquerdo, e você de costas para o mar.
Cheque a resposta da vítima perguntando, *"Você está me ouvindo ?"*

2 - Se houver resposta da vítima, ela esta viva, avalie se há necessidade de chamar 193 e aguarde o socorro chegar. **Se NÃO houver resposta** - peça a alguém para ligar 193, chamando os Bombeiros, e;

3 - Abra as vias aéreas, colocando dois dedos da mão direita no queixo e a mão esquerda na testa, e estenda o pescoço.

4 - Cheque se existe respiração, ouvindo e sentindo a respiração e vendo se o tórax se movimenta.

5 - Se não houver respiração ou se houver dúvida faça 5 ventilações boca-a-boca. Obstrua o nariz utilizando a mão da testa, e com os dois dedos da outra mão abra a boca pegando pelo queixo de forma a acoplar a sua boca sem escapamento de ar e inicie a primeira ventilação**,** observando a elevação do tórax, e logo em seguida ao esvaziamento do pulmão faça em seqüência as outras 4 ventilações (observe um intervalo de **2** segundos entre cada ventilação), e**;**

6. Cheque sinais de circulação: Reação a ventilação ou presença de movimentos na vítima.
Se houver resposta (reação) existe circulação. Observe a ventilação atentamente, você poderá ter que voltar a fazer o boca-a-boca.
Se não houver reação a ventilação: passe os dois dedos pelo abdômen, localize o encontro das duas últimas costelas, marque dois dedos, e posicione as duas mãos entrelaçadas, e;

7. **Inicie 30 compressões cardíaca externa**, e Mantenha alternando 2 ventilações e 30 compressões e não pare até que:
a - Haja resposta e retorne a respiração. Coloque então a vítima de lado e, aguarde o socorro chegar, ou;
b – Você entregue o afogado a uma equipe médica, ou;
c – Sua exaustão.

www.sobrasa.org

QUANDO VALE A PENA TENTAR a Ressuscitação Cárdio-Pulmonar (RCP) ?
Quanto mais rápido iniciar, melhores serão os resultados. **Inicie a RCP em**:
1º - Todos os afogados em Parada Cárdio-Respiratória (PCR) com um tempo de submersão inferior à 1 hora.
2º - Todos os casos de PCR que **não** apresentem Rigidez cadavérica, decomposição corporal, ou livores.

GRAVIDADE NOS CASOS DE AFOGAMENTO

Regate - Vítima resgatada da água que não apresenta tosse ou espuma na boca/nariz. Pode ser liberada no local se estiver consciente e sem queixas,
Afogamento: Pessoa resgatada da água que apresente tosse e/ou espuma na boca/nariz - deve ser avaliada por equipe médica - acione a ambulância ou leve a vítima a um hospital.
Grau 1 - Tosse sem espuma na boca e/ou nariz. Conduta: repouso, aquecimento e traquilizar a vítima.
Grau 2 - Pouca espuma na boca e/ou nariz. Conduta: oxigênio nasal a 5 litros por min, aquecimento, tranqüilizar a vítima e encaminhar a um hospital.
Grau 3 e 4 - Muita espuma na boca e/ou nariz. Conduta: Oxigênio com máscara a 15 litros por min., posição lateral de segurança sob o lado direito, e observar possível parada na respiração. Aqueça e remova imediatamente a um hospital para internação em CTI.
Grau 5 - Apnéia (parada respiratória), com circulação presente. Conduta: Boca-a-boca até retorno da ventilação espontânea, que ocorre antes de 10 ventilações. Não faça compressões cardíaca.
Grau 6 - Parada Cárdio-respiratória (PCR) - apnéia (parada respiratória) + ausência de circulação (parada do coração). Inicie imediatamente a RCP como exemplificado ao lado.

CASOS DE AFOGAMENTO DEVEM SER ENCAMINHADOS A UM HOSPITAL PARA AVALIAÇÃO MÉDICA

Se a vitima estiver inconsciente coloque-a em posição lateral de segurança.

Lembre-se que existem casos de sucesso na ressuscitação em afogamento após 2 h de manobras e recuperação sem danos ao cérebro após 1 h de submersão.

Em parceria com

DHL · Princess Charlene of Monaco Foundation · Guartecs · Flut Spuma · Mormaii · Sun Tech · Kpaloa · Naui Brasil

CURSO SURF-SALVA ON-LINE GRATUITO
WWW.SOBRASA.ORG

Autor: Dr David Szpilman <david@szpilman.com> <www.szpilman.com>

1. Szpilman D, Bierens JJLM, Handley AJ, Orlowski JP. Drowning: Current Concepts. N Engl J Med 2012;366:2102-10;
2. Szpilman D, Webber J, Quan L, Bierens J, Morizot-Leite L, Langendorfer SJ, Beerman S, Løfgren B. Creating a Drowning Chain of Survival. Resuscitation. 2014 Sep;85(9):1149-52.

www.sobrasa.org

Uma nova frente fria chegou a cidade!. O dia está chuvoso, e o vento forte e frio corta a bandeira vermelha que trêmula sinalizando "Mar Perigoso". A areia que se levanta em forma de poeira, caminha a grande velocidade até atingir o calçadão onde não se vê carro passando. O guarda-vidas olha ao seu redor, e nada há de vivo além de alguns tatuís, siris e raras gaivotas. Lentamente vai desviando o olhar pela areia até a água, e nela observa um estranho ser colorido. Instantaneamente se dá conta de que aquele ser, está sempre presente na praia, qualquer que seja o tempo ou o tamanho do mar. Esta é uma homenagem mais do que merecida a você amigo surfista de qualquer tempo e qualquer mar. Para você que muitas vezes se isola em paraísos de ondas perfeitas, que nem os nativos conhecem, é muito importante que saiba salvar com sua prancha e fazer os primeiros socorros a vítimas de afogamento. A vida de um banhista, ou um surfista amigo pode depender exclusivamente de você, no entanto não tente fazer o trabalho profissional - CHAME SEMPRE UM GUARDA-VIDAS.

www.sobrasa.org

SURF-SALVA BRASIL

CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA DO AFOGAMENTO

PREVENÇÃO DE AFOGAMENTO e LESÕES NO SURF

MEDIDAS DE SEGURANÇA PESSOAL

1. Antes de entrar na água

Verifique se o seu equipamento está em boas condições.
Observe o mar alguns minutos antes de escolher o local para surfar.
A entrada pela *Corrente de Retorno* é o local mais fácil e seguro ao "outside" e fica geralmente entre dois bancos de areia ou no canto de pedra e possui falso aspecto de calmaria, água mais escura e uma corrente que leva para o alto-mar.
Evite entrar por pedras ou pulando de píer ou ponte, assim como, dentro do possível, contato com recifes, corais, e animais marinhos.

2. Ao entrar na água ou retornar de uma onda

Mantenha uma distância segura de outras pranchas.
Em praias tipo tombo espere a onda quebrar e aproveite o retorno para entrar.
Em caso de ondas grandes, você pode optar por largar a prancha e confiar em seu *leash*. Não solte a prancha caso haja alguém atrás de você.
Evite passar na frente de outro surfista. Se houver um surfista vindo em sua direção na onda, prefira sempre o lado da espuma contrário ao corte da onda, pois será mais seguro a você.

3. Ao pegar a onda

Escolha a onda dentro de sua capacidade. Respeite seus limites!
Observe antes se alguém já esta na onda, evite "rabear".
No caso de alguém estar embaixo da onda, procure não fazer brincadeiras ou manobras arriscadas pois uma queda sua pode significar a vida de outra pessoa.

 # Se a queda é inevitável procure:

Afastar-se da prancha – proteja sempre a cabeça.
Não deixe o *leash* enrolar no pé, na mão ou principalmente no pescoço.
Afunde na queda e suba sempre com a mão na frente da cabeça.
Em local raso, caia de bunda, e sempre proteja a cabeça com seus braços.

4.Saída do mar

Saia sempre pelo banco de areia e evite saída por pedras.
Em praias tipo tombo evite ondas até a areia, aproveite o vale da onda para sair.

Se você estiver se afogando, tente não entrar em pânico e acene por socorro e flutue. Muitas pessoas chamam por socorro tarde demais. É contra-indicação absoluta para o surf, perda súbita da consciência nos últimos 6 meses.

REGRAS GERAIS DE SEGURANÇA NA PRAIA

Atenção 100% no seu filho a distância de um braço mesmo que saiba nadar ou na presença de um guarda-vidas. Lei Federal 8069 dispõe sobre a proteção à crianças e adolescentes e a obrigatoriedade de < 10 anos estarem acompanhadas por seus responsáveis em diversões.
Procure locais onde exista a segurança de guarda-vidas.
Evite: Uso de objetos de vidro ou cortantes e animais na areia ; Ingerir bebidas alcoólicas e alimentos antes do banho; Uso de bóias - promovem falsa segurança!;
Nade sempre acompanhado.
Pratique pescaria, esportes radicais ou em embarcação usando colete salva-vidas.
Não superestime sua capacidade de nadar, tenha cuidado!
Tome conhecimento e obedeça as sinalizações.

RECONHEÇA ALGUÉM EM PERIGO NA ÁGUA

1.Vítimas geralmente estão em posição vertical na água com natação errática, não acenam ou pedem por socorro e são incapazes de deslocar-se.
2. Peça a alguém que chame por socorro profissional ligando 193 antes de tentar ajudar.
3. Observe ou peça a alguém que vigie a vitima dentro da água enquanto tenta ajudar.

FORNEÇA FLUTUAÇÃO A VITIMA

4. Pare o afogamento - Forneça um flutuador (sua prancha ou outro).

REMOVA DA ÁGUA

5.Tente ajudar sem entrar na água - mantenha sua segurança. Forneça a vítima instrução de como sair da água sozinho.
6.Só entre na água para socorrer se for seguro a você. O risco é alto e muitas pessoas morrem nesta tentativa. Neste caso leve sua prancha e entregue a vítima antes de deixa-la se aproximar. **VEJA AO LADO**

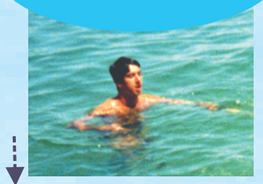
SURF-SALVA

Aproxime-se observando o local mais seguro e rápido contornando a vítima, de forma que fique: onda - você - prancha - vítima - areia.

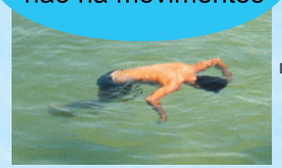
Posicione o bico da prancha voltado para areia, acelerando o resgate.

3. Identifique consciência da vítima:

Consciente
fala e/ou movimenta-se



Inconsciente
não há movimentos



Sente-se e ofereça o bico da prancha. Acalme a vítima conversando com ela.

Peça a vítima o pé embarcando-a na prancha. Posicione-se com o seu tronco a altura das nádegas da vítima. Reme e peça a vítima, para remar.

Prancha e body board: Peça à vítima para subir na prancha e remar enquanto você nada ao lado ajudando-a. Em caso de onda, deite-se na parte traseira da prancha sobre a vítima e segure ambas, deixando a espuma da onda passar e utilize a sua impulsão para ir até a areia.

Em caso de onda, trave a vítima com os braços e cuidado para não embicar e deixa-la cair.

Saia parcialmente da prancha e puxe a vítima para junto de você

Coloque a cabeça da vítima em cima da prancha perto da sua face, passe o seu braço por baixo da axila da vítima, e estenda o pescoço pelo queixo abrindo as vias áreas.

Faça até 10 ventilações.

Se NÃO houver resposta as ventilações, considere que o coração esta parado, embarque a vitima e resgate até a praia para RCP na areia.

Se houver resposta as ventilações, embarque a vitima e resgate até a praia para realizar os primeiros socorros na areia.

Como embarcar a vítima inconsciente

Com a mão que estava na testa/nariz segure o queixo e com a outra mão segure no punho da vítima.

Puxe a vítima pelo punho e ao mesmo tempo jogue seu peso para trás, de forma que a vítima vire e embarque na prancha.

Posicione a vítima reta por sobre a prancha utilizando a coxa do afogado.

Embarque na prancha por trás da vítima e reme até a areia.

Faça os primeiros socorros na areia.

Em parceria com