



OBSERWATOR



DODATEK BEZPŁATNY

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ W GÓRKACH

14.09.22 r. Nr 304 ROK 19



Niepełnosprawni w ruchu drogowym



Automobilklub Kwidzyn oraz Warsztat Terapii Zajęciowej w Górkach, prowadzony przez Fundację „Misericordia”, przygotowały poradnik dla osób niepełnosprawnych, które korzystają lub chcą w pełni korzystać ze swoich praw na drogach. Przedstawiamy też relację z wyjątkowego wydarzenia podczas którego odbyły się między innymi pokazy ratownictwa drogowego PZM i jazda samochodem z wykorzystaniem trolejów poślizgowych. Podczas imprezy „Bezpieczni na drodze”, zorganizowanej przez Automobilklub Kwidzyn, zbierano też pieniądze na operację serca dwuletniego Tobiasza.

str. II-VIII

Prawo jazdy dla osoby niepełnosprawnej

Prawo jazdy mogą uzyskać nie tylko osoby, które są w pełni sprawne. Po spełnieniu warunków, które określają przepisy dotyczące ruchu drogowego, prowadzeniem auta mogą cieszyć się także osoby niepełnosprawne.

Ustawa z dnia 5 stycznia 2011 r. o kierujących pojazdami art. 3. 1. mówi, że: Kierującym pojazdem może być osoba, która osiągnęła wymagany wiek i jest sprawna pod względem fizycznym i psychicznym oraz spełnia jeden z następujących warunków:

- posiada umiejętność kierowania pojazdem w sposób niezagrażający bezpieczeństwu, nieutrudniający ruchu drogowego i nienarażający kogokolwiek na szkodę oraz odpowiedni dokument stwierdzający posiadanie uprawnień do kierowania pojazdem;
- odbywa w ramach szkolenia naukę jazdy;
- zdaje egzamin państwowo.

Kierującym pojazdem może być również osoba, która odbywa szkolenie w ramach kwalifikacji wstępnej, kwalifikacji wstępnej przyspieszonej, kwalifikacji wstępnej uzupełniającej lub kwalifikacji wstępnej uzupełniającej przyspieszonej, o których mowa w **przepisach rozdziału 7a ustawy z dnia 6 września 2001 r. o transporcie drogowym (Dz. U. z 2021 r. poz. 919)** i jest sprawna pod względem fizycznym i psychicznym. **Art. 3.3 ustawy z 5 stycznia 2011 r. o kierujących pojazdami** mówi, że, **osoba niepełnosprawna** pod względem fizycznym może być kierującym, jeżeli uzyskała orzeczenie lekarskie



o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kierowania pojazdem. Całkowity albo częściowy ubytek słuchu nie jest przeciwwska-

zaniem zdrowotnym do uzyskania uprawnienia do kierowania pojazdami ani przesłanką jego cofnięcia – z wyjątkiem:

● uzyskania prawa jazdy kategorii D1 lub D;

- uzyskania prawa jazdy kategorii C1 lub C przez osobę, która nie posiada prawa jazdy kategorii B albo posiada je przez okres

krótszy niż 2 lata;

- cofnięcia uprawnień w zakresie prawa jazdy kategorii C lub C1 osobie, która w wyniku nagłego zdarzenia utraciła słuch w stopniu uniemożliwiają-

cym jej rozumienie mowy z odległości jednego metra, w tym przy zastosowaniu aparatów słuchowych lub implantów słuchowych – przez okres roku od tego zdarzenia.



Niepełnosprawny kierowca nie jest traktowany w sposób uprzywilejowany. Obowiązują go te same zasady ruchu drogowego. Stan techniczny pojazdu, uprawnienia do kierowania oraz egzekwowanie przepisów prawa odbywa się na takich samych zasadach, jak w przypadku w pełni sprawnych użytkowników dróg.

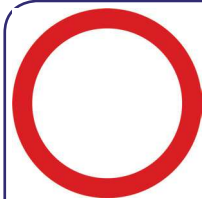
Osoba niepełnosprawna pod względem fizycznym może być kierującym, jeżeli uzyskała orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do kierowania pojazdem.

Przepisy związane z badaniami lekarskimi kandydatów na kierowców zawarte są w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 29 sierpnia 2019 r. w sprawie badań lekarskich osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami i kierowców, Dz.U. 2019 poz. 1659.

Ułatwienia drogowe dla osób niepełnosprawnych

Kodeks drogowy zawiera zapisy, które mają ułatwić niepełnosprawnym oraz osobom, które się nimi opiekują, korzystanie z samochodu. To między innymi możliwość niestosowania się do niektórych znaków drogowych.

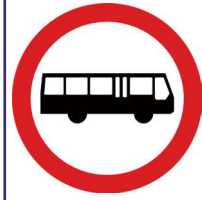
Art. 8.1. Ustawa Prawo o ruchu drogowym wskazuje, że osoba niepełnosprawna legitymująca się kartą parkingową kierująca pojazdem samochodowym oznaczonym tą kartą, może nie stosować się do niektórych znaków drogowych dotyczących zakazu ruchu lub postoju, w zakresie określonym przepisami o których mowa w art. 7 ust. 2. **Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym. W Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury oraz Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 31 lipca 2002 r. w sprawie znaków i sygnałów drogowych** znajdziemy zapis, który stwierdza, że niepełnosprawni o obniżonej sprawności ruchowej posiadający uprawnienia (Karta parkingowa) oraz osoby przewożące takie osoby mogą nie stosować się do znaków: B-1 – zakaz ruchu w obu kierunkach, B-3 – zakaz wjazdu pojazdów silnikowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych, B-3a – zakaz wjazdu autobusów, B-4 – zakaz wjazdu motocykli, B-10 – zakaz wjazdu motorowerów, B-35 – zakaz postoju, B-37 – zakaz postoju w dni nieparzyste, B-38 – zakaz



B-1 – zakaz ruchu w obu kierunkach



B-3 – zakaz wjazdu pojazdów silnikowych z wyjątkiem motocykli jednośladowych



B-3a – zakaz wjazdu autobusów



B-4 – zakaz wjazdu motocykli



B-10 – zakaz wjazdu motorowerów



B-35 – zakaz postoju



B-37 – zakaz postoju w dni nieparzyste



B-38 – zakaz postoju w dni parzyste

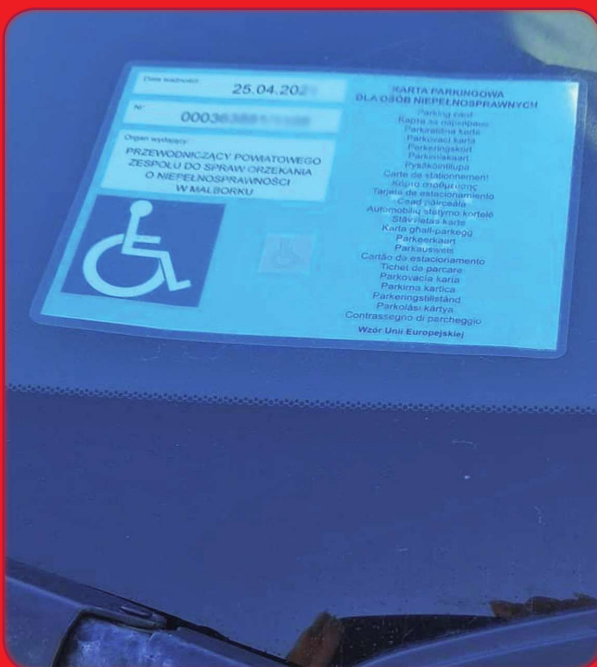


B-39 – strefa ograniczonego postoju

UWAGA!

Warunkiem niestosowania się do powyższych znaków jest zachowanie szczególnej ostrożności!

postoiu w dni parzyste, B-39 – strefa ograniczonego postoju. W sytuacji, gdy mi znajduje się tabliczka z symbolem osoby niepełnosprawnej (T-29), to zakazy obowiązują także osoby niepełnosprawne.



można było zobaczyć jej zabezpieczenia i odczytać numer i datę ważności.

Karta parkingowa w samochodzie osoby niepełnosprawnej musi być umieszczona za przednią szybą – jeśli pojazd nie ma przedniej szyby, to na jego przodzie w widocznym miejscu, tak, by



Niepełnosprawna osoba ma obowiązek zapinania pasów bezpieczeństwa. Obowiązek ten nie dotyczy osoby chorej lub niepełnosprawnej przewożonej na noszach lub w wózku inwalidzkim.

Uprawnienia osób niepełnosprawnych - karta parkingowa

Osoba niepełnosprawna, która posiada kartę parkingową, kierująca pojazdem samochodowym oznaczonym tą kartą, może nie stosować się do niektórych znaków drogowych dotyczących zakazu ruchu lub postoju, w zakresie określonym przepisami. Przepisy te stosuje się również do kierującego pojazdem, który przewozi osobę niepełnosprawna legitymującą się kartą parkingową i kierującego pojazdem, należącym do placówki, w której przebywają osoby niepełnosprawne.

Osoba niepełnosprawna legitymująca się kartą parkingową kierująca pojazdem samochodowym oznaczonym tą kartą, może nie stosować się do niektórych znaków drogowych dotyczących zakazu ruchu lub postoju, w zakresie określonym przepisami o k—rychmowa w art. 7 ust. 2. Przepis ust. 1 stosuje się również do: kierującego



pojazdem, który przewozi osobę niepełnosprawna legitymującą się kartą parkingową i kierującego pojazdem należącym do placówki, o której mowa w ust. 3a pkt 3, przewożącego osobę mającą znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się, pozostającą pod opieką takiej placówki.

Kartę parkingową umieszcza się za przednią szybą pojazdu samochodowego, a jeśli pojazd nie posiada przedniej szyby - w widocznym miejscu w przedniej części pojazdu, w sposób eksponujący widoczne zabezpieczenia karty oraz umożliwiający odczytanie jej numeru i daty ważności.

Kartę parkingową osobie, o której mowa w ust. 3a pkt 1 i 2, wydaje, za opłatą i po uiszczeniu opłaty ewidencyjnej, przewodniczący powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, o którym mowa w art. 6 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2021 r. poz. 573 i 1981 oraz z 2022 r. poz. 558), na podstawie wydanego przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności: orzeczenia o niepełnosprawności, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności i orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień - wraz ze wskazaniem, o którym mowa w art. 6b ust. 3 pkt 9 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Karta parkingowa nie dla wszystkich

Zaliczenie do znacznego stopnia niepełnosprawności nie jest równoznaczne z posiadaniem znacznych ograniczeń w możliwości samodzielnego poruszania się, natomiast wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności i tego, czy osoba niepełnosprawna ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Dokument mogą uzyskać wyłącznie osoby o znacznym i umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, które mają znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

| | | |
|--|--|--|
| Data ważności: | KARTA PARKINGOWA DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH Parking card Karta de parcare Parkirakna karta Parkovaci karta Parkingskort Parkinikaart Pysäkökort Carte de stationnement Karta arduacione Tarjeta de estacionamiento Cead parcarie Automobili statym kortet Stāvietes karte Karta għal parkaġa Parkeerkaart Parkovni list Cardă de staționament Tichet de parcare Parkovacia karta Parkinis kortas Parkeringstillstånd Parkovni kartica Cartrassegno di parcheggio Wzór Unii Europejskiej | Imię: |
| Nr: | | Nazwisko: |
| Organ wydający: | | Ta karta uprawnia jej posiadacza do korzystania z uprawnień przewidzianych dla osób niepełnosprawnych w przepisach ruchu drogowego w zainteresowanym Państwie Członkowskim. Korzystając z karty należy ją umieścić za przednią szybą pojazdu samochodowego, a jeśli pojazd nie posiada przedniej szyby - w widocznym miejscu w przedniej części pojazdu, w sposób eksponujący widoczne zabezpieczenia karty oraz umożliwiający odczytanie jej numeru i daty ważności. |
|  | |  Podpis: |

W przypadku umiarkowanego stopnia niepełnosprawności karta przysługuje jedynie osobie z określoną przyczyną niepełnosprawności oznaczoną symbolem 04-O

(choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna), przy czym nie każdej osobie posiadającej orzeczenie o stopniu znac-

nym lub umiarkowanym z powyższymi symbolami, zostanie przyznana karta parkingowa. Zależy to od decyzji lekarza orzecznika oraz stopnia naruszenia

sprawności organizmu. Poza tym karta przysługuje osobie niepełnosprawnej, która nie ukończyła 16 roku życia, która ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego

poruszania się, placówce zajmującej się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych, mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Karta parkingowa jest wydawana na okres ważności wydanego orzeczenia, jednakże nie dłużej niż na okres 5 lat,

a placówce na okres 3 lat. Przepisy wprowadziły obowiązek zabezpieczenia miejsc parkingowych we wszystkich strefach parkowania. Określają one powierzchnię takich miejsc, w zależności od wielkości strefy. Zgodnie z przepisami nie może być pobierana opłata za sam dojazd do miejsca publicznego.

Wskazanie do karty parkingowej (stopień umiarkowany) mogą uzyskać wyłącznie osoby mające zarówno znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się, jak i przyczynę niepełnosprawności oznaczoną symbolem 04-0,05-R lub 10 -N.

Niepełnosprawni także podlegają kontroli

Niepełnosprawni podlegają takiej samej kontroli drogowej, jak inni użytkownicy dróg. Nie są wyłączeni, w razie złamania przepisów lub popełnienia przestępstwa z odpowiedzialności karnej.

W razie złamania przepisów ruchu drogowego niepełnosprawny zostanie ukarany mandatem na takich samych zasadach jak osoba w pełni sprawna. Podczas kontroli drogowej, policjanci ruchu drogowego dokonują takich samych czynności, jak w przypadku

osoby sprawnej. Sprawdzają między innymi dokumenty wymagane do kierowania pojazdem oraz stan techniczny auta. Stan techniczny pojazdu dostosowanego do poruszania się nim osoby niepełnosprawnej musi być taki, aby nie stwarzał zagrożenia bezpieczeństwa

dla osób jadących pojazdem, lub innych uczestników ruchu drogowego. Jeżeli policjant stwierdzi, że stan techniczny pojazdu nie jest odpowiedni może zatrzymać dowód rejestracyjny. Policjant za zły stan techniczny może ukarać taką osobę także mandatem.

W razie złamania przepisów ruchu drogowego osoba niepełnosprawna zostanie ukarana mandatem na takich samych zasadach jak osoba w pełni sprawna.

Wózek inwalidzki w ruchu drogowym

Osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach inwalidzkich są także uczestnikami ruchu drogowego i muszą stosować się do obowiązujących przepisów. Zgodnie przepisami ustawy Prawo o ruchu drogowym osoba niepełnosprawna poruszająca się na wózku inwalidzkim traktowana jest jako pieszy.

Wózek inwalidzki to pojazd konstrukcyjnie przeznaczony do poruszania się osoby z niepełnosprawnością, napędzany siłą mięśni lub za pomocą silnika, którego konstrukcja ogranicza prędkość jazdy do prędkości pieszego. Zakłada się, że prędkość pieszego to ok. 5-7 km/h. W rozumieniu art. 2 pkt 18 ustawy z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (tekst jedn. Dz. U. z 2012 r., poz. 1137 z późn. zm.), osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim jest pieszym. Zgodnie z art. 11 ust. 1 i 2 cytowanej ustawy, w przypadku poruszania się wózkiem inwalidzkim zobowiązana jest korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku - z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza

lub czasowo nie można z niego korzystać, może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi. W przypadku korzystania z pobocza lub jezdni, obowiązana jest poruszać się lewą stroną drogi. Warto pamiętać, że zgodnie z nowelizacją

ustawy i art. 11 ust. 4a - pieszy (a więc również osoba na wózku inwalidzkim) poruszający się po drodze po zmierzchu poza obszarem zabudowanym jest obowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku.



Dodatkowa ochrona na chodniku i jezdni dla osób niepełnosprawnych

W Kodeksie drogowym znajdziemy kilka przepisów, które odnoszą się do pieszych niepełnosprawnych. Jeden z nich wskazuje na korzystanie z dróg rowerowych. Piesi zyskują także dodatkową ochronę na jezdni i chodniku.



Według Art. 11.4 korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca osobie poruszającej się przy użyciu urządzenia wspomagającego ruch, kierującemu rowerem, hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu

osobistego. (Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym). To jasny sygnał, że rowerzyści powinni pamiętać, że na drodze rowerowej osoby niepełnosprawne nie muszą ustępować im przejazdu. Inny przepis Kodeksu drogowego również ma na celu ułatwienie przemieszczania się osobom niepełnosprawnym. Art. 26.7 wskazuje, że w razie przechodzenia przez jezdnię osoby niepełnosprawnej, używającej

specjalnego znaku, lub osoby o widocznej ograniczonej sprawności ruchowej, kierujący jest obowiązany zatrzymać pojazd w celu umożliwienia jej przejścia. (Ustawa z dnia 20 czerwca 1997 r. Prawo o ruchu drogowym). Niepełnosprawni piesi mają więc dodatkowe prawa podczas przechodzenia przez jezdnię. Nie muszą zawsze kierować się na przejście dla pieszych. Nawet jeśli jest oddalone o mniej niż 100 m.

Niepełnosprawni piesi mają dodatkowe prawa podczas przechodzenia przez jezdnię. Nie muszą zawsze kierować się na przejście dla pieszych. Nawet jeśli jest oddalone o mniej niż 100 m.



Bezpieczni na drodze



Automobilklub Kwidzyn wraz z sekcją Kwidzyńskie Klasyki przygotowały dwudniową imprezę, której celem była poprawa bezpieczeństwa na drogach. Było to także wyjątkowe wydarzenie dla miłośników motoryzacji, a to za sprawą dziesiątego już Zlotu Pojazdów Zabytkowych, Ciekawych i Amerykańskich. Podczas pierwszego dnia imprezy, przy gdańsku kwidzyńskiego zamku, odbyło się szkolenie z zakresu ratownictwa drogowego. Poprowadził je Rafał Ziółkowski, instruktor ratownictwa drogowego Polskiego Związku Motorowego.

Osoby biorące udział w szkoleniu, a także mieszkańcy, mogli między innymi poznać sposoby wydostania z pojazdów osób poszkodowanych w wyniku wypadku, a także nauczyć się jak powinno się prawidłowo i bezpiecznie zachować na miejscu wypadku drogowego. Szkolący się mogli zdobyć wiedzę zastosować w praktyce pod-



czas symulowanego wypadku drogowego. W trakcie wydarzenia kolejni członkowie Automobilklubu Kwidzyn uzyskali uprawnienia ratownika drogowego Polskiego Związku Motorowego. Mieszkańcy mogli poznać

działanie alkogogli, które symulują stan kierowcy po spożyciu alkoholu. Obniżenie koncentracji, spowolnienie czasu reakcji, niemożność określenia kierunku i dokonania prawidłowej oceny odległości to niektóre z ograniczeń, które symulowały alkogole, a które pojawiają się po spożyciu alkoholu. Organizatorzy zaplanowali także jazdę pojazdem z wykorzystaniem trolejów poślizgowych, które służą do nauki prawidłowego zachowania się podczas poślizgu nadsterownego. Można było tak-

że sprawdzić swoje umiejętności dotyczące płynnego kierowania pojazdem z zainstalowanym talerzem Stewarta. Osoby, które próbowały tej metody, musiały prowadzić auto w taki sposób, aby z talerza umieszczonego na masce nie spadła piłeczka.

Odwiedzający imprezę, przygotowaną przez Automobilklub Kwidzyn, mogli też skorzystać z konsultacji psychologicznych dla osób z objawami zespołu stresu pourazowego.

- Szkolenia zapewniły mieszkańcom powiatu kwidzyńskiego realne i rzeczywiste uświadomienie jakie zagrożenia można spotkać w życiu codziennym, oraz w jaki sposób sobie z nimi radzić lub im przeciwdziałać - twierdzą organizatorzy.

Drugi dzień imprezy to Zlot Pojazdów Zabytkowych, Cie-

kawych i Amerykańskich, który odbył się na terenie Kwidzyńskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego w Górkach (gmina Kwidzyn). Podczas zlotu pojawiło się 175 pojazdów. Podczas imprezy przyznano nagrody w różnych kategoriach złotych i konkursach. Podczas dwóch dni wydarzenia prowadzona była zbiórka pieniędzy na leczenie dwuletniego Tobiasza Szyszko z powiatu kwidzyńskiego, którego czeka operacja serca w klinice w Bostonie.





Bezpieczni na drodze



Postępowanie na miejscu wypadku drogowego



Jeśli jesteś świadkiem wypadku drogowego lub w nim uczestniczysz nie panikuj, opanuj emocje, oceń sytuację:



- **Czy na miejscu są już służby i działają?**
Tak, jedź dalej.
- **Czy pomoc poszkodowanym jest już udzielana przez świadków zdarzenia?**
Tak, zapytaj czy potrzebują pomocy, jeśli nie - jedź dalej.
- **Czy są ranni i nie ma na miejscu pomocy?**
Musisz się zatrzymać! Zatrzymaj swój pojazd w miejscu bezpiecznym, najlepiej poza drogą.
- **Jeśli nie ma rannych:**
Pojazdy należy usunąć z drogi na pobocze lub w przypadku awarii pojazdu oznaczyć miejsce wypadku trójkątem ostrzegawczym, by nie stwarzało zagrożenia dla innych uczestników.
- **Jeśli są osoby ranne:**
- **Zadbaj o własne bezpieczeństwo! BĄDŹ WIDOCZNY!** - załóż kamizelkę, odblask, załóż rękawiczki ochronne (najlepiej ze dwie pary), zabierz z pojazdu apteczkę i gaśnicę ze sobą. **Zabezpiecz miejsce wypadku drogowego** (włącz światła awaryjne we wszystkich pojazdach na miejscu, ustaw trójkąt ostrzegawczy w obszarze zabudowanym tuż za pojazdem, poza obszarem zabudowany 20-30 metrów, a na autostradzie minimum 100 metrów).
- **Powiadom służby ratunkowe pod numerem 112**, przełącz niezbędne informacje (m.in. lokalizacja, ilu poszkodowanych, odpowiadaj na pytania dyspozytora, nie rozłączaj się pierwszy „bądź jego oczami”).
- **Schemat ABC:** Postępowanie zgodnie ze schematem ABC to udrożnienie dróg oddechowych (airway), kontrola oddychania (breathing) i krążenia krwi (circulation). **Najpierw sprawdźmy czy jest przytomny, czy oddycha, czy ma zachowane krążenie krwi**, czyli najistotniejsze cechy decydujące o przeżyciu.
- **Upewnij się, że podejście do poszkodowanych jest bezpieczne**, jeśli stwierdzisz brak zagrożenia oceń stan osób poszkodowanych (zwróć się głośno do poszkodowanego, np. Czy Pani mnie słyszy? Otwórz oczy co się stało?) i potrząśnij delikatnie za ramię.
- **Brak reakcji? Rękoczynem Esmarcha** – sprawdź oddech- Zapewnij drożność dróg oddechowych chwytem czoło – żuchwa (przytrzymując jedną dłoń za czoło, a drugą za żuchwę delikatnie odchyl głowę poszkodowanego do tyłu).
- **Pochyl się nad poszkodowanym**, przytykając policzek do jego ust i kierując wzrok w stronę klatki piersiowej, przez 10 sekund obserwuj czy klatka piersiowa się unosi, słuchaj czy jest dźwięk nabieranego lub wypuszczanego powietrza, wyczuwaj na policzku ruch powietrza. W pandemii zasłoń usta poszkodowanemu i obserwuj ruchy klatki piersiowej. Nie nachylaj się nad nim.

Brak oddechu - natychmiast rozpocznij RKO - resuscytację krążeniowo oddechową. W przypadku osoby dorosłej, prowadząc manualne uciśnięcia klatki piersiowej:



- **Wykonuj uciśnięcia „na środku klatki piersiowej”.**
- **Uciskaj na głębokość przynajmniej 5 cm, lecz nie głębiej niż 6 cm.**
- **Uciskaj klatkę piersiową w tempie 100–120/min, minimalizując przerwy w uciśnięciach.**
- **Po każdym uciśnięciu pozwól klatce piersiowej powrócić do wyjściowego kształtu. Nie opieraj się wtedy o klatkę piersiową.**

Kontynuuj RKO do momentu odzyskania przytomności, przekazania poszkodowanego służbom ratowniczym, utraty sił (jeśli odzyska przytomność i o ile nie ma urazów, ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej i obserwuj). Pamiętaj, że powyższe czynności możesz wykonywać równolegle wraz z osobą, która będzie tobie pomagała.