

Podstawowe zasady czynności reanimacyjnych - uciski klatki piersiowej:

1. Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej.
2. Dołóż drugą dłoń i spleć palce obu dłoni.
3. Pochyl się nad poszkodowanym.
4. Wyprostuj ręce, zablokuj je w łokciach.
5. Uciskaj bez przerwy szybko (100-120/min).
6. Uciskaj bez przerwy głęboko (5-6 cm).

Kontynuuj do momentu:

- przyjazdu pogotowia ratunkowego
- poprawy stanu poszkodowanego
- wyczerpania fizycznego
- zagrożenia bezpieczeństwa