

# 4 MINUTY Pomóż, już wiesz jak

Idziesz ulicą. Na chodniku leży mężczyzna. Przechodnie mijają go. Czas płynie. Jedni patrzą na niego i przechodzą mimo to. Drudzy udają, że nie widzą go. Inni przystają, gapią się. Jeszcze inni zastanawiają się; może pijak, może narkoman. A czas płynie. Podchodzi ktoś, mówi coś do leżącego, dzwoni po karetkę, sprawdza czy oddycha, zaczyna masaż serca. Przyjeżdża erka. Po jakimś czasie w prasie dostrzegasz wzmiankę, że na ulicy x, w godzinach przedpołudniowych zmarł na zawał pan X, ponieważ pomoc przyszła za późno. Do której grupy przechodniów ty się zaliczasz?

Dyspozytorka pogotowia odbiera zgłoszenie. Dzwoni kobieta. Mówi, że jej mama upadła, leży na podłodze, nie rusza się. Dyspozytorka pyta o szczegóły oraz adres. Kobieta tylko krzyczy: „Nie wiem! Przejdźcie szybko!”. Pogotowie przyjeżdża po 20 minutach. Lekarz stwierdza zgon. Kobieta rozpacza.

Można przytoczyć wiele, bardzo wiele podobnych historii. Takie sytuacje zdarzają się na ulicy, w sklepie, w domu, na peronie. Czy wszyscy ci, którzy zmarli, ponieważ nie doczekali się pomocy musieli umrzeć?

**Gdy zdarzy się wypadek, są 4 minuty, które mogą uratować życie ciężko poszkodowanego. Tylko 4 minuty.**

Pogotowie nawet przy najbardziej sprzyjających okolicznościach potrzebuje na dojazd więcej czasu. Dlatego zachowanie osób, które zjawiają się na miejscu zdarzenia jako pierwsi jest takie ważne. To właśnie oni decydują, jak te bardzo ważne **4 minuty** zostaną wykorzystane. To co zrobią, może uratować czyjeś życie.

Nie chcę roztrząsać, dlaczego ludzie nie pomagają. Myślę, że wiele osób po prostu nie wie **j a k** pomóc.

Amazonki „FENIKS” Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek postanowiły to zmienić. O dofinansowanie projektu: „Pomóż już wiesz jak” wystąpiły do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej działającego przy Zarządzie

Województwa Mazowieckiego w Warszawie i środki na ten cel otrzymały.

W ramach tego projektu dnia 4 października w sali Czytelni naukowej Biblioteki Publicznej przy ul. Św. Wincentego 85 odbył się wykład oficera pożarnictwa inż. Ryszarda Koryckiego pt. „Zagrożenia w domu – jak ich się ustrzec i co robić gdy się zdarzą”. W trakcie spotkania prowadzący w sposób ciekawy i przystępny omówił i zilustrował w formie slajdów najczęstsze wypadki, które zdarzają się w domach, powiedział jak ich uniknąć i jak się zachować, gdy nasi bliscy lub sami znajdziemy się w którejś z przedstawionych sytuacji. Pytań było wiele, ale wykładowca nie patrząc na zegarek, na wszystkie odpowiedział.

Warsztaty udzielania pierwszej pomocy poprowadził doświadczony instruktor i ratownik pierwszej pomocy przedlekarskiej Pan Jerzy Kołnierzak z synem. Zajęcia odbyły się w dwóch dwudniowych szkoleniach. Uczestniczyły w nich seniorki oraz ich bliscy. Spotkania składały się z części teoretycznej oraz praktycznej. Dla wszystkich bardzo przydatne okazały się ćwiczenia na fantomach i na koleżankach. Najwięcej emocji budziły zajęcia z pozorowaniami. Były wyglądające jak prawdziwe złamania, oparzenia, skaleczenia. Ale i w tych przypadkach uczestnicy sobie poradzili i mimo pierwszego zaskoczenia, udzielili pomocy „poszkodowanemu”.

W zajęciach z zapalem uczestniczyła młodzież. Zgłosili się do programu ponieważ chcą umieć pomagać nie tylko babciom, dziadkom, rodzeństwu czy rodzicom, ale też innym ludziom w nagłych przypadkach. Najmłodsza uczestniczka, mimo że jest dopiero uczennicą szkoły podstawowej, wykazała się dużą wiedzą w omawianym temacie oraz brakiem zahamowań i zrećnością w trakcie ćwiczeń praktycznych.

**Wierę, że każda z osób, które ukończyły te warsztaty, w razie zetknięcia się z wypadkiem, będzie umiała dobrze wykorzystać te najważniejsze 4 minuty, minuty, które ratują zdrowie i życie poszkodowanym.**

**Grażyna Jelenkiewicz**  
Prezes „FENIKS”  
Stowarzyszenia Amazonek  
Warszawa-Targówek

**„FENIKS”**  
Stowarzyszenie Amazonek  
Warszawa-Targówek

Kontakt telefoniczny:  
**poniedziałki godz. 17-19**  
**tel. 22 519 85 88**  
**wtorki-piątki godz. 19-21**  
**tel. 22 245 32 87**

