

CONTRIBUINT A SALVAR UNA VIDA

Consell Català de Ressuscitació

Entitat col·laboradora:



A RITME VITAL

Lletra i música: Pep Puigdemont

Hi ha una persona
i sembla que dorm...
la crido i no em contesta
la crido i no em respon,
sembla que dorm
i no em respon...

Miro al voltant
que no hi hagi perill...
Ho torno a mirar
i ho torno a mirar.
Sembla que no,
ja m'hi puc acostar.

Li miro el pit.
Veurem si respira...
Front enrere i mentó amunt
per sentir el seu alè.
Respira! Respira!
La poso de costat.

(RAP)
Però si no respira,
Ajuda cridaré!
Un desfibril·lador
algú que el busqui bé.

Truco al 112
marcant u, u i dos.
Els diré el meu nom,
què ha passat i allà on sóc.

No penjaré el telèfon.
Posaré l'altaveu.
Si necessito ajuda,
sentiré la seva veu.

A reanimar començo:
trenta compressions
al pit i amb un bon ritme
més dues ventilacions.

Palmell al mig del pit
i dits entrellaçats.
El pes del nostre cos
ens hi ajudarà.

Som-hi! Som-hi!
Vinga! vinga!
Som-hi, va!

**I UN BON RITME AGAFO
MENTRE VAIG COMPTANT
FINS QUE ARRIBI AJUDA
NO EM PUC ATURAR,
SALVO UNA VIDA
NO PUC AFLUIXAR
AMB AQUESTA TONADA
A TRENTA HAURÉ ARRIBAT
JA!**

(efecte 2 ventilacions amb ritme
de fons)

**I UN BON RITME AGAFO
MENTRE VAIG COMPTANT
FINS QUE ARRIBI AJUDA
NO EM PUC ATURAR
SALVO UNA VIDA
NO PUC AFLUIXAR
AMB AQUESTA TONADA
A TRENTA HAURÉ ARRIBAT
JA!**

(RAP)
I quan arribi el DEA
el col·locarem
seguint les instruccions
i estant molt atents.

Tothom s'ha d'allunyar
quan vagi a desfibril·lar!
Seguirem comprimint!
No ens podem aturar!

Som-hi! Som-hi!
Vinga! Vinga!
Som-hi, va!

**I UN BON RITME AGAFO
MENTRE VAIG COMPTANT
FINS QUE ARRIBI AJUDA
NO EM PUC ATURAR,
SALVO UNA VIDA
NO PUC AFLUIXAR
AMB AQUESTA TONADA
A TRENTA HAURÉ ARRIBAT
JA!**

(efecte ventilacions amb ritme
de fons i repetim tornada... 4
vegades)

I si respira
és que es recupera.
Ho hem aconseguit!
La poso de costat.
Em quedo allà,
una vida he salvat!