

## Bezpieczeństwo na lodzie

Jeśli masz chęć pojeździć na łyżwach, najbezpieczniej spędzisz czas na sztucznym lodowisku przygotowanym na przykład na boisku szkolnym. Aby tworzenie ślizgawki przebiegało sprawnie - instytucja, która zamierza utworzyć lodowisko, powinna przygotować miejsce (np. odśnieżone asfaltowe boisko), na którym powinny być usypane bandy ze śniegu. Najlepiej, gdy bandy są polewane wodą i zamrożone. **W okresie ferii zimowych straż pożarna może udzielić pomocy szkołom oraz innym instytucjom w utworzeniu tymczasowych, sztucznych lodowisk.**

Przygotowanie sztucznego lodowiska nie zawsze jest jednak możliwe. Korzystanie z zamrożonych akwenów wodnych **przestrzegaj następujących zasad:**

1. Bez opieki dorosłych nie wchodź na zamrożone stawy, jeziora, a tym bardziej rzeki!
2. Wychodząc z domu zostaw informację o miejscu, w które się udajesz oraz planowanym czasie powrotu.
3. Sprawdź prognozę pogody. Dodatnia temperatura powietrza oznacza, że lód na akwenu może być na tyle cienki, że chodzenie po nim może zagrażać Twojemu życiu.
4. Sprawdź grubość lodu. Bezpieczna pokrywa lodowa to około 10 cm. Lód na ciekach wodnych jest zawsze cieńszy, z powodu jej ruchu, woda słabiej zamarza. Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujścia rzek i kanałów, nurtów rzek, ujęć wody, mostów, pomostów i przy brzegach.
5. Zalegający na pokrywie lodowej śnieg potrafi być bardzo zdradliwy. Pod warstwą śniegu trudno ocenić zagrożenie, ponieważ nie widać grubości lodu, przerębli i innych niebezpiecznych miejsc. Ponadto śnieg obciąża dodatkowo taflę lodu zmniejszając tym samym jego wytrzymałość.
6. Na lód powinny wchodzić co najmniej dwie osoby, w pewnej odległości od siebie, jednak zawsze w zasięgu wzroku. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na lód, jeśli w pobliżu nikogo nie ma (dotyczy to również wędkarzy).
7. Dobrze, jak dorośli i dzieci mają przy sobie gwizdek. Używając go, łatwiej wezwać pomoc.
8. Warto mieć przy sobie kolce (czekany) pomocne przy wczołganiu się na lód, ponieważ wydostanie się na powierzchnię z przerębli jest bardzo utrudnione.
9. Jeśli usłyszysz trzeszczenie lodu, nie zatrzymuj się, ale natychmiast zawróć w kierunku brzegu. Zwróć również uwagę pozostałym użytkownikom o potencjalnym niebezpieczeństwie.

## Co robić, gdy załamie się pod Tobą lód?

1. W przypadku załamania lodu staraj się zachować spokój, jednocześnie głośno wzywając pomocy.
2. Jeżeli to możliwe, połóż się płasko na wodzie, rozkładając szeroko ręce, starając się jednocześnie, o ile to możliwe, wydostać na lód. Z reguły jest to jednak niezwykle trudne. Dlatego lepiej oszczędzaj siły do czasu przybycia pomocy. Jeśli to możliwe zdejmij buty, pozbędziesz się w ten sposób niepotrzebnego obciążenia i łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni.

3. W kierunku brzegu zawsze poruszaj się w pozycji leżącej.

#### **Kiedy zauważysz osobę tonącą:**

1. W pierwszej kolejności zaalarmuj służby ratunkowe tj. straż pożarną (tel. 998 lub 112) lub pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub 112).
2. **Pamiętaj! Najważniejsze jest własne bezpieczeństwo.** Jeśli lód załamał się pod osobą poszkodowaną, może załamać się również pod Tobą. Dlatego tak ważne jest wezwanie pomocy profesjonalistów. Ratownik bez odpowiedniego zabezpieczenia może przebywać w zimnej wodzie krótko. Po 3. minutach dochodzi do wyziębienia organizmu.
3. Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej, ponieważ zwiększasz w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się również pod Tobą. Do tonącego najlepiej zbliżyć się czołgając po lodzie.



Możesz postąpić się znajdującymi się w pobliżu rzeczami które zwiększą pole nacisku na lód, Twój ciężar rozłoży się na większą powierzchnię. Takimi przedmiotami mogą być sanie, większy konar drzewa, deska.



4. Jeśli w zasięgu ręki masz do dyspozycji długi szalik, grubą gałąź lub sanki, spróbuj podczołgać się na taką odległość, aby możliwe było podanie tego typu przedmiotu poszkodowanemu.
5. Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy w miarę możliwości zdjąć mokre ubranie, okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła.
6. Do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.
7. Gdy poszkodowany jest przytomny można podać mu słodkie i ciepłe (nie gorące i bezalkoholowe) płyny do picia.

**Pamiętaj! Wchodząc na lód, zawsze ryzykujesz życiem!**

## MROZY, ŚNIEŻYCE

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady. Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu.

W trakcie mrozów stosuj 10 poniższych zasad, a zima będzie dla Ciebie bezpieczną i przyjemną porą roku.

1. Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
3. Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
4. Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
5. Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
6. Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
7. Nie forsuj się. Idąc w grupie w głębokim śniegu, należy zmieniać co jakiś czas osobę prowadzącą. Torowanie drogi (przecieranie szlaku) jest bardzo męczące.
8. Kiedy popsuje się pogoda, a poczujesz się zmęczony, głodny lub zaczniesz Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Zimą nie ma żartów.
9. Odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
10. W przypadku dużych odmrożeń udaj się do lekarza.

Opracowano na podstawie: A. Dobrzyńska, „Polak mądry przed szkodą. O pożarach i innych zagrożeniach” oraz materiałów Wydziału Prewencji Społecznej KG PSP

Więcej informacji na stronie:

[http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/poradniki/poradnik\\_zima\\_wypoczynek.pdf](http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/poradniki/poradnik_zima_wypoczynek.pdf)