

Gdy jesteś świadkiem wypadku

PAMIĘTAJ

- jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem - wezwij pomoc
- nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- uszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar uszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj uszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- uszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz



Pamiętaj

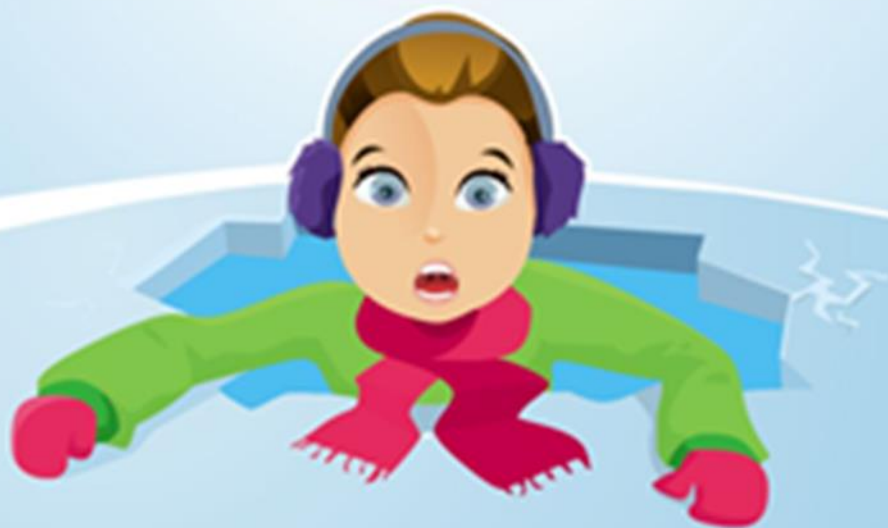
- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożonego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



Gdy lód się pod tobą załamie

PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód
– to szczególnie ważne w przypadku zamrzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc



Nie należy zjeżdżać na sankach w pobliżu dróg, nawet tych rzadko uczęszczanych oraz w pobliżu zbiorników wodnych, a w czasie zjeżdżania należy zachować bezpieczną odległość między sankami; nigdy nie należy doczepiać sanek do samochodu;

Rzucając się śniegiem nie wolno łączyć miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieniami, nigdy nie należy celować w twarz drugiej osoby; nie należy także rzucać śnieżkami w nadjeżdżające samochody ponieważ zaskoczony kierowca może spowodować wypadek.

Na łyżwach należy jeździć tylko w wyznaczonych miejscach. Stawy, jeziora czy rzeki, nawet jeśli pozornie pokryte są grubą warstwą lodu, nie są bezpiecznym miejscem do zabawy. Lód w każdej chwili może się załamać!

Nie wolno przebiegać przez ulicę i przechodzić w miejscach niedozwolonych - w zimowe dni kierowcy mają ograniczoną widoczność, a samochody potrzebują dłuższego czasu hamowania, dlatego bardzo ważne jest także to, aby na drodze być widocznym.

Widząc zwisające z dachów sople, nie należy strącać ich patykami lub kamieniami. W takiej sytuacji trzeba poinformować o nich osobę dorosłą.

W zimowe dni bardzo ważne jest zdrowe odżywianie. W wolnym czasie dobrze jest przebywać na świeżym powietrzu, jednak ważne jest, aby ubierać się stosownie do temperatury panującej na dworze, najlepiej na tzw. cebulkę.

Zima to czas przeziębień i grypy, w tym okresie nie należy zapominać o podstawowych zasadach higieny, unikać kontaktu z osobami chorymi, a w przypadku wystąpienia objawów choroby zgłosić się do lekarza.