

Bezpieczna woda

Pamiętaj!

Wchodząc na zamrożony zbiornik wodny zawsze ryzykujesz !

Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę.

Gdy się lód pod robą załamie – Pamiętaj:

- zachowaj spokój,
- unikaj gwałtownych ruchów,
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamrożonych wód płynących: rzek, 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.

Gdy jesteś świadkiem wypadku:

- 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,
- poszkodowanego 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 poszkodowanego 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 poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny,
- poszkodowanego 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,
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia,
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego,
- obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku - gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg.

Telefony alarmowe:

Pogotowie Ratunkowe: 999

Straż Pożarna: 998

Policja: 997

Europejski numer alarmowy: 112

Adresy internetowe współorganizatorów akcji:

- www.gov.pl/web/rozwoj-praca-technologie
- www.policja.pl
- www.wypoczynek.men.gov.pl
- www.polskieszlakiwodne.pl
- www.pot.gov.pl
- www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl