

Prestroga nie tylko na ferie – zabawa na lodzie zawsze niesie ze sobą niebezpieczeństwo

Zamarznięte stawy, jeziora i rzeki zawsze są niebezpieczne. Niefrasobliwość dorosłych oraz pozostawianie dzieci bez opieki, zbiera co roku śmiertelne żniwo. Mimo ostrzeżeń służb ratunkowych, co roku pod lodem ginie kilkanaście osób.

Jak aktywnie i bezpiecznie spędzać więc czas na świeżym powietrzu zimą?

Jeśli masz chęć pojeździć na łyżwach, najbezpieczniej spędzisz czas na sztucznym lodowisku przygotowanym na przykład na boisku szkolnym. Nie zawsze jest to jednak możliwe.

W takich sytuacjach przestrzegaj następujących zasad:

1. Bez opieki dorosłych nie wchodź na zamrznięte 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 ruchu wody, która przez to 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, jak zarwie 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, pozbądź 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) i 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.
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, ciepłe (nie gorące) i bezalkoholowe płyny do picia.

Pamiętaj! Wchodząc na lód, zawsze ryzykujesz życiem!

Opracowanie: *Wydział Prewencji Społecznej KG PSP*