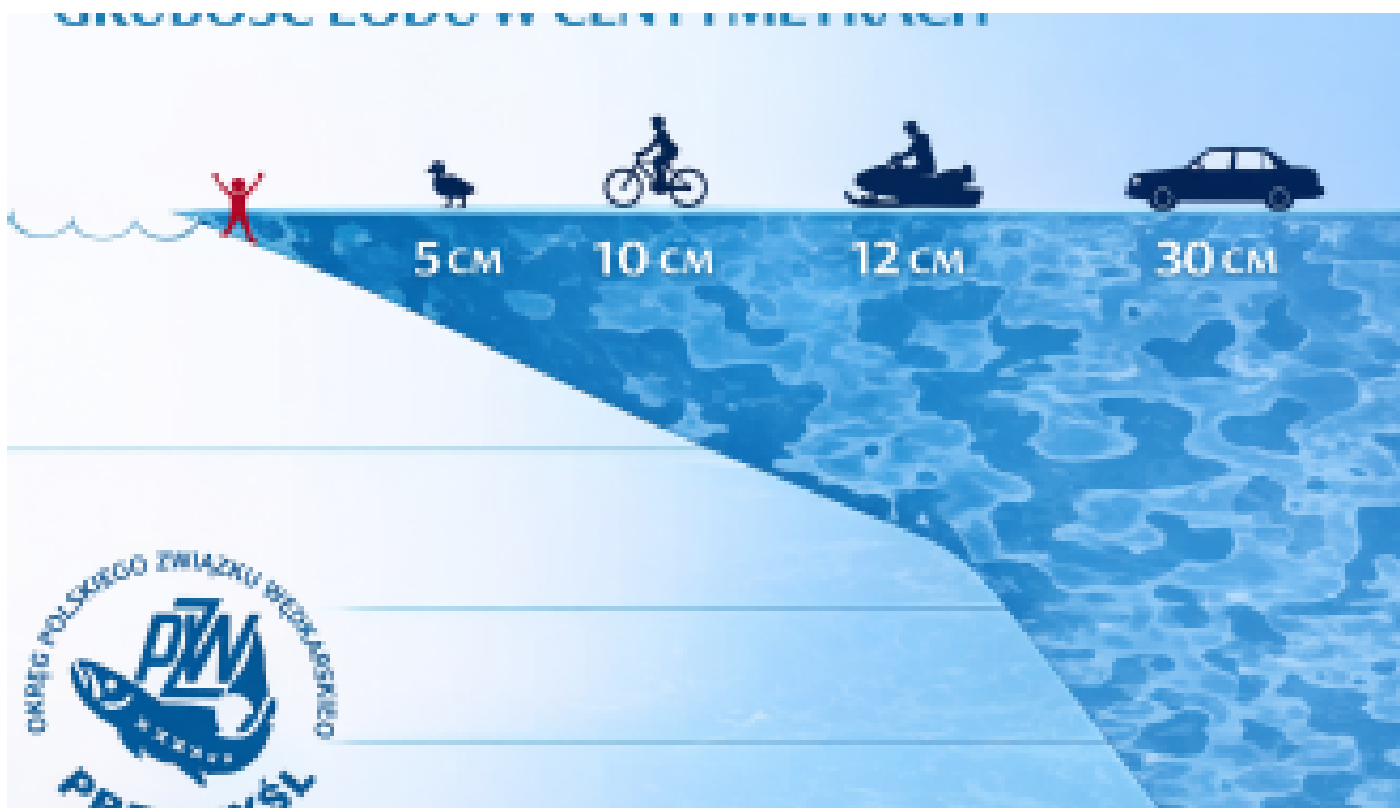


Bezpieczeństwo zimą - lód



Bezpieczeństwo zimą - lód

PAMIĘTAJ, NIE MA BEZPIECZNEGO LODU! ZAMARZNIĘTA TAFLA WODY TO NIE MIEJSCE DO SPACERÓW I ZABAWY!

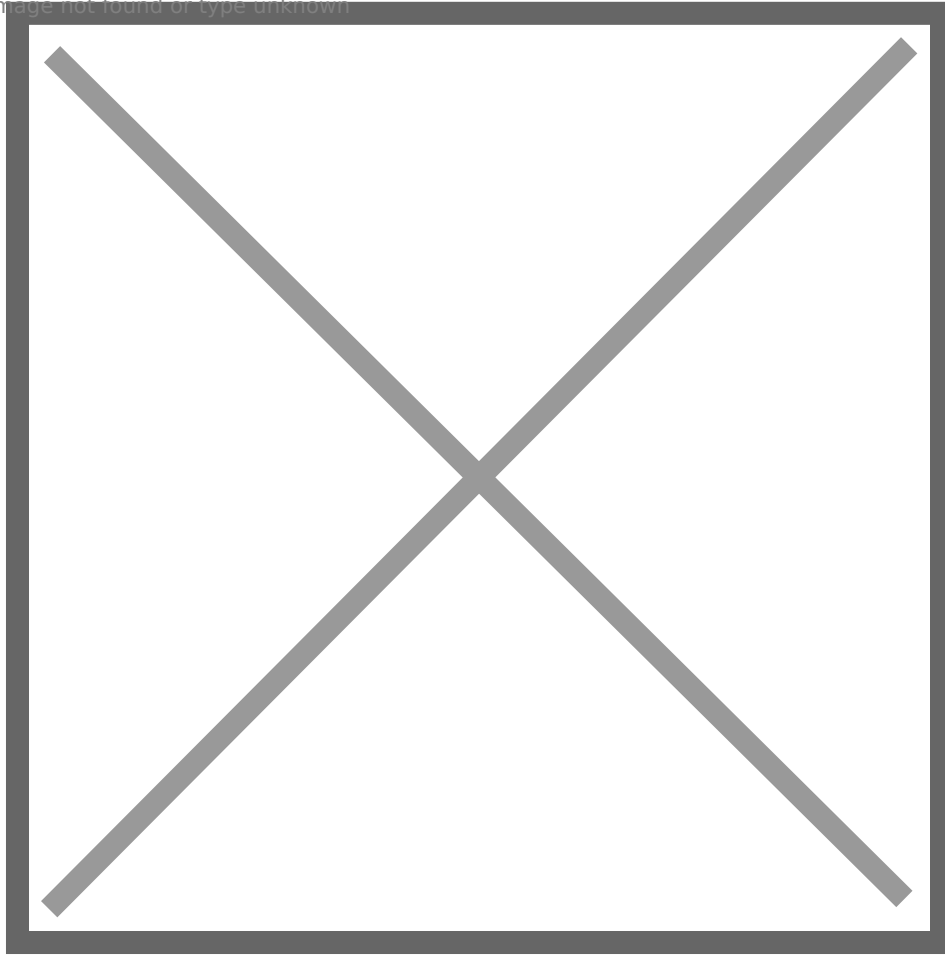
Co robić, gdy załamie się pod Tobą lód?

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

Kiedy zauważysz osobę tonącą:

- W pierwszej kolejności zaalarmuj służby ratunkowe (telefon 112).
- 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, gdyż dochodzi do wyziębienia organizmu.
- Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej. Do tonącego najlepiej zbliżyć się czołgając po lodzie.
- 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.
- 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.
- Do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.
- Gdy poszkodowany jest przytomny można podać mu słodkie i ciepłe płyny do picia.

Image not found or type unknown



Zasady bezpieczeństwa na lodzie

- Przed wyprawą zapoznaj się z prognozą pogody.
- Zabierz telefon komórkowy.
- Nie wchodź na zamarzniętą rzekę.
- Nie wchodź na lód w pobliżu ujścia rzeki, mostu, śluzy itp.
- Przed wejściem sprawdź, czy lód jest dostatecznie gruby.
- Zapobiegaj przeciążeniu małego obszaru dużą liczbą osób.
- Obserwuj zachowanie się innych osób.
- Zejdź z trzeszczącego lodu – jest za cienki.
- Uciekaj z pękającego lub załamującego się lodu.

Nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku.

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.

Na lód wchodzimy na własną odpowiedzialność przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa wymienionych wyżej

8 stycznia 2026, 10:07