



## WŁOCŁAWSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE

**NIGDY NIE ŚLIZGAJ SIĘ PO**

**LODZIE NA RZECIE !!!**

**JEŻELI CHCESZ SKORZYSTAĆ**

**Z ZAMARZNIĘTYCH**

**AKWENÓW TO STOSUJ PODSTAWOWE**

**ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA LODZIE**



- » przed wejściem na taflę lodową przekonaj się, czy jest dostatecznie wytrzymała,
- » na lód wchodzi z drugą osobą, z którą zawsze będziesz w zasięgu wzroku,
- » unikaj miejscowego przeciążenia lodu przez większą ilość osób,
- » trzeszczący lód świadczy, że może być zbyt słaby,
- » po usłyszeniu trzeszczenia lodu, nie zatrzymuj się, ale jak najszybciej zawróć do brzegu,
- » w ciągu całego dnia należy obserwować zmiany warunków pogodowych (wpływ nasłonecznienia, opadów, wiatru itp.).
- » przy załamaniu pokrywy lodowej staraj się zmniejszyć nacisk na lód, najlepiej kładąc się na lodzie
- » wchodząc na lód asekuruj się przy pomocy deski, sanek, liny przymocowanej na brzegu.

### **MIEJSCA NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNE:**

**- RZĘKI, KANAŁY, STAWY, ZBIORNIKI P.POŻ., JEZIORA,  
UJĘCIA WÓD, KOLEKTORY ŚCIEKOWE, MOSTY, ŚLUZY ORAZ  
MIEJSCA W KTÓRYCH WYSTĘPUJĄ PĘKNIĘCIA I RYSY.**

**PAMIĘTAJ ŻE WCHODZĄC NA LÓD ZAWSZE RYZYKUJESZ!**

# W PRZYPADKU ZAŁAMANIA SIĘ LODU:

- » zachowaj spokój, » nie wpadaj w panikę, » działaj szybko i zdecydowanie,
- » nie wykonuj zbędnych ruchów,
- » spróbuj wypełznąć na lód,
- » trzymaj się mocno rzuconego sprzętu,
- » na nogi stań dopiero po upewnieniu się, że wytrzymałość lodu jest wystarczająca.



POMOCY SZUKAJ POD ALARMOWYMI TELEFONAMI:

**Tel. Alarmowy 112,  
Numer Ratunkowy nad Wodą  
601 100 100**

**PRZED ROZPOCZĘCIEM AKCJI RATOWNICZEJ  
WEZWIJ SŁUŻBY RATUNKOWE**

**Ratując osobę tonącą, podaj jej dostępne przedmioty:  
deski, drabinę, kije hokejowe, linę itp.**

**UWAŻAJ ABY NIE STAĆ SIĘ OFIARĄ!!!**

Po wydobyciu na brzeg uratowanego:

- » przenieś go do ciepłego pomieszczenia,
- » kontroluj jego stan (przytomność, oddech, tętno) przez minimum 15 minut,
- » nie rozbieraj go i nie nacieraj, spowoduje to ucieczkę resztek energii cieplnej,
  - » okryj go kocami, a w celu utrzymania temperatury, pod koc włóż butelki wypełnione ciepłą wodą,
- » uszkodowanemu możesz podać do picia ciepły napój (kawa, herbata),
  - » dla wyrównania zasobów energetycznych, podawaj uratowanemu wysokokaloryczne posiłki, często ale w małych ilościach.

**JAK NAJSZYBCIEJ ODDAJ URATOWANEGO W RĘCE LEKARZA**

**AKCJE WSPIERA**



**www.hpintrodruk.eu**