



## ***Dziki lodowiska – Bądź ostrożny !!!***

Jak wynika ze statystyk każdego roku w Polsce dochodzi do tragedii podczas wchodzenia na zamrożoną tafel lodową akwenów i cieków wodnych.

**Oto kilka wskazówek jak należy zachować się w tej sytuacji.**

### **Kiedy widzisz, że pod kimś zarwał się lód.**

1. nie biegnij w kierunku ofiary - lód w tym miejscu może być słaby i może zarwać się również pod tobą;

2. wezwij pomoc z telefonu komórkowego - numer **998, 112**

3. staraj się podać lub rzucić cokolwiek, za co można się trzymać np. linę, gałąź, kurtkę;

pomóż ofierze wydostać się na krawędź lodu;

4. pod żadnym pozorem nie podawaj alkoholu uratowanemu na mrozie; alkohol rozszerza naczynia krwionośne i poprawia krążenie - w rezultacie szybko doprowadza do dalszego wyziębienia organizmu. Zamiast alkoholu możesz podać np. czekoladę lub cukierki i coś ciepłego do picia.

5. aby doraźnie zabezpieczyć poszkodowanego przed zimnem - można założyć mu koc termiczny - w tym przypadku zakładamy go stroną srebrzystą do wewnątrz,

6. jeżeli jest taka możliwość należy szybko przebrać niedoszęłego topielca w pożyczone suche ubranie.

### **O czym powinieneś wiedzieć zanim wejdiesz na lód.**

1. zostaw komuś informacje o miejscu, w które się udajesz oraz planowanym czasie powrotu;

2. na lód najlepiej wybieraj się w towarzystwie, najlepiej kogoś na kogo możesz liczyć w krytycznej sytuacji.

3. nie jesteś pewny wytrzymałości lodu, zabierz ze sobą długą linę, którą możesz związać się z kompanem, pomoże to we wzajemnym udzieleniu pomocy w przypadku załamania się tafli lodu; używaj kamizelki asekuracyjnej i/lub specjalnego kombinezonu.

4. należy mieć przy sobie kolce pomocne przy wczółganiu się na lód - można je kupić w większości sklepów wędkarskich lub wykonać samemu np. z wkrętaków (zaostrzone końce, rękojeści połączone linką zakładaną na szyję, na ostrza można założyć cienką elastyczną rurkę, która zabezpieczy przed rozdarciem kombinezonu)

5. podczas wędrówki uderzaj co pewien czas o powierzchnię lodu; gdy pod wpływem uderzenia pokrywa lodowa pęka lub trzeszczy - wycofaj się tą samą drogą.

### **Jeżeli lód się zarwie.**

1. nie wpadaj w panikę, zachowaj spokój;
2. oszczędzaj siły na wydostanie się z wody; wydostanie się bez niczyjej pomocy o własnych siłach jest niezwykle trudne - ręce ślizgają się po mokrym lodzie - nie można znaleźć chwytu - dlatego bardzo ważne jest posiadanie kolców opisanych powyżej.
3. jeśli to możliwe zdejmij buty, zrzucisz kilka zbędnych kilogramów, łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni;
4. jeśli się wydostaniesz, nie wstawaj, powoli przeczołgaj się w bezpieczne miejsce;
5. jeżeli jest taka możliwość szybko przebierz się w pożyczone suche ubranie.