

### **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, pozbędziesz 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) lub 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 i ciepłe (nie gorące i bezalkoholowe) płyny do picia.