

Bezpieczeństwo na lodzie

O czym powinieneś wiedzieć zanim wejdiesz na lód:

- przekaż informację o miejscu, w które się udajesz oraz planowanym czasie powrotu;
- na lód najlepiej wybieraj się **w towarzystwie** - kogoś na kogo możesz liczyć w krytycznej sytuacji;
- jeżeli **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;
- podczas wędrówki **uderzaj co pewien** czas w lód; gdy pod wpływem uderzenia pokrywa lodowa pęka lub trzeszczy - wycofaj się tą samą drogą;
- jeżeli zdecydujesz się na wjazd samochodem na lód, bądź przygotowany, żeby go szybko opuścić; na lodzie **nie używaj pasów** bezpieczeństwa, szyby powinny być opuszczone;

Jeżeli lód się zarwie:

- **nie wpadaj w panikę**, zachowaj spokój;
- **oszczędzaj siły** na wydostanie się z wody; wydostanie się o własnych siłach jest niezwykle trudne - ręce ślizgają się po mokrym lodzie - nie można znaleźć chwytu;
- jeśli to możliwe zdejmij buty, zrzucisz kilka zbędnych kilogramów, łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni;
- jeśli się wydostaniesz - **nie wstawaj** - powoli przeczołgaj się w bezpieczne miejsce;
- jeżeli jest taka możliwość szybko przebierz się w pożyczone suche ubranie;

Kiedy widzisz, że pod kimś zarwał się lód:

- **nie biegnij** w kierunku ofiary - lód w tym miejscu może być słaby i może zarwać się również pod tobą;
- wezwij pomoc z telefonu komórkowego - **numer 998, 112**;
- staraj się podać lub rzucić cokolwiek, za co można się trzymać **np. linę, gałąź, kurtkę**;
- pomóż ofierze wydostać się na krawędź lodu;
- 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**;
- jeżeli jest taka możliwość należy szybko przebrać niedoszedłego topielca w pożyczone suche ubranie;