

Bezpieczna zabawa na lodzie

Dzieci uwielbiają zabawy na lodowiskach, ślizgawkach, czy zamrzniętych rzekach. Szczególnie w okresie ferii zimowych zwracamy uwagę na przestrzeganie podstawowych zasad, aby ten czas zabawy był przyjemny i bezpieczny.

- Jeśli to możliwe, zorganizujemy dzieciom zabawy na nadzorowanych lodowiskach i ślizgawkach. Będziemy wtedy pewni, że nasze pociechy mają zapewnioną fachową opiekę osób dorosłych.
- Jeśli dzieci mają się bawić na lodzie pokrywającym zbiornik wody, to powinny go wcześniej sprawdzić osoby dorosłe - lód musi mieć co najmniej 10 cm grubości i nie powinno być na nim przerębli. Także temperatura otoczenia musi być ujemna.
- Należy przestrzec dzieci, aby bez opieki dorosłych nie wchodziły na zamrznięte rzeki, sadzawki, stawy i jeziora. Także pokrywa lodowa przysypana śniegiem jest bardzo zdradliwa, ponieważ pod warstwą śniegu nie widać przerębli
- Na lód powinny wchodzić co najmniej dwie osoby – mogą one przebywać w pewnej odległości od siebie, ale zawsze w zasięgu wzroku. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na lód, jeśli w pobliżu nikogo nie ma (dotyczy to także wędkarzy).
- Bawiąc się na lodzie nie należy trzymać rąk w kieszeniach – w razie wypadnięcia do wody łatwiej można się wydostać na powierzchnię.
- Jeśli usłyszymy trzeszczenie lodu, nie zatrzymujemy się, ale natychmiast zawróćmy w kierunku brzegu.
- Szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujścia rzek i kanałów, nurtów rzek, ujęć wody, mostów, pomostów i przy brzegach, ponieważ zwykle w tych miejscach lód jest cieńszy. Należy też unikać miejsc zacienionych, gdzie przez pokrywą lodową widać płynącą wodę.

Co robić, jeśli pod kimś załamie się lód?

- W przypadku załamania lodu starajmy się zachować spokój i próbujemy wzywać pomocy. Najlepiej położyć się płasko na wodzie, rozłożyć szeroko ręce i starać się wpełznąć na lód. Starajmy się poruszać w kierunku brzegu leżąc cały czas na lodzie.
- Kiedy zauważymy osobę tonącą, nie biegnijmy w jej kierunku, ponieważ pod nami również może załamać się lód. Nie wolno też podchodzić do przerębła w postawie wyprostowanej, ponieważ zwiększamy w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się pod ratującym. Najlepiej próbować podczołgać się do tonącego.
- Jeśli w zasięgu ręki mamy długi szalki lub grubą gałąź, spróbujmy podczołgać się na odległość rzutu i starajmy się podać poszkodowanemu drugi koniec.
- Jeśli sami nie mamy możliwości udzielić poszkodowanemu pomocy, natychmiast poinformujmy o wypadku najbliższą jednostkę policji lub straży pożarnej.
- Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła. Pamiętajmy, że nie wolno poszkodowanego polewać ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niej szok termiczny.
- W miarę możliwości należy podać poszkodowanemu słodkie i ciepłe (ale nie gorące) płyny do picia. Osobę poszkodowaną powinien także obejrzeć lekarz.