

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK W CZASIE FERII ZIMOWYCH

Podczas zimowych zabaw :

- wychodząc z domu zostaw informację o miejscu, w które się udajesz oraz planowanym czasie powrotu,
- do zjeżdżania na sankach, nartach lub urządzenia ślizgawki wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego,
- wolno jeździć na łyżwach tylko na zorganizowanych i nadzorowanych lodowiskach, nie wolno wchodzić na lód na zamrzniętych jeziorach, stawach i innych akwenach wodnych. Cienki, kruchy lód może się załamać pod ciężarem człowieka. Co roku odnotowuje się wiele utonięć w okresie zimowym, właśnie na skutek takiego nierozważnego postępowania,
- zalegający na pokrywie lodowej śnieg potrafi być bardzo zdradliwy. Pod warstwą śniegu trudno ocenić zagrożenie, ponieważ nie widać grubości lodu, przerębli i innych niebezpiecznych miejsc. Ponadto śnieg obciąża dodatkowo taflę lodu zmniejszając tym samym jego wytrzymałość.

Co robić, gdy załamał się pod Tobą lód?

jeśli usłyszysz trzeszczenie lodu, nie zatrzymuj się, ale natychmiast zawróć w kierunku brzegu, ostrzeż inne osoby .

na pękającym lodzie, poruszaj się w kierunku brzegu czołgając się (zmniejszy to nacisk powierzchniowy na lód),

w przypadku załamania lodu staraj się zachować spokój, jednocześnie głośno wzywając pomocy,

zagrożenie stanowi również bardzo niska temperatura wody (po 3 minutach dochodzi do wyziębienia organizmu), połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wydostać się na lód,

w kierunku brzegu zawsze poruszaj się w pozycji leżącej.

Kiedy zauważysz osobę tonącą:

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.

- wezwij pomoc z telefonu komórkowego - straż pożarną (tel. 998 lub 112) lub pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub 112),
- nie biegnij w kierunku tonącego - ponieważ zwiększasz w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się również pod Tobą
- jeżeli jest to możliwe podczołgaj się w kierunku osoby tonącej i staraj się podać lub rzucić cokolwiek, za co mogłaby się trzymać np. pasek, linę, gałąź, kurtkę itp., pozwalające zachować dystans od krawędzi przerębli,
- pomóż ofierze wydostać się na krawędź lodu,
- 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.

- do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.
- jeżeli poszkodowany jest przytomny, można podać mu słodkie i ciepłe (nie gorące i bezalkoholowe) płyny do picia.

Pamiętaj! Wchodząc na lód, zawsze ryzykujesz życiem!

MROZY, ŚNIEŻYCE:

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

Odmrożenie - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladeść palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Wychłodzenie - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność. Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ulóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady. Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu.

W trakcie mrozów stosuj 10 poniższych zasad, a zima będzie dla Ciebie bezpieczną i przyjemną porą roku.

1. Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
3. Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
4. Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
5. Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
6. Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
7. Nie forsuj się. Idąc w grupie w głębokim śniegu, należy zmieniać co jakiś czas osobę prowadzącą. Torowanie drogi (przecieranie szlaku) jest bardzo męczące.

8. Kiedy popsuje się pogoda, a poczujesz się zmęczony, głodny lub zacznie Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.
9. Odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
10. W przypadku dużych odmrożeń udaj się do lekarza.

Źródło: gov.pl