

## **ABC zachowania na lodzie**

Zima to czas wędkowania na lodzie i nie zawsze bezpiecznych zachowań wędkarzy. To również ferie zimowe i dużo wolnego czasu, który młodzież musi czymś sobie zapelnąć. Szukając rozrywki nasze dzieci mogą trafić na prowizoryczne ślizgawki zorganizowane na stawach i jeziorach. Stosując podstawowe zasady bezpieczeństwa zapobiegniemy tragedii. Szczególnie jest niebezpiecznie, gdy występują okresowe ocieplenia.

### ABC zachowania na lodzie

W przypadkach wpadnięcia do zimnej wody ratunkiem jest właściwie tylko pomoc drugiej osoby a to dlatego, że sami nie jesteśmy w stanie wejść na lód. Ponadto hipotermia wpływa na zdolność właściwej oceny sytuacji - łatwo przeoczyć moment, kiedy dochodzi do zubożenia, które jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ ofiara przestaje interesować się własnym losem.

#### **Zalecenia dla młodzieży:**

- 1) unikaj wchodzenia na lód na zbiorniku lub rzece,
- 2) korzystaj z lodowisk przygotowanych specjalnie do tego celu,

#### **Zalecenia dla dorosłych, w tym dla wędkarzy:**

- 1) na lód wybieraj się w towarzystwie kogoś, na kogo możesz liczyć w krytycznej sytuacji,
- 2) 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,
- 3) podczas wędrówki uderzaj co pewien czas w lód - gdy pod wpływem uderzenia pokrywa lodowa pęka lub trzeszczy - wycofaj się tą samą drogą,
- 4) nie wjeżdżaj samochodem na lód, ale jeżeli jesteś na tyle nierozsądny, aby to robić, to bądź chociaż przygotowany, żeby go szybko opuścić (nie używaj pasów bezpieczeństwa, szyby zostaw opuszczone).

#### **Jeżeli pod Tobą zarwie się lód:**

- 1) nie wpadaj w panikę i staraj się zachować spokój, oszczędzaj siły na wydostanie się z wody,
- 2) wydostanie się o własnych siłach jest niezwykle trudne - ręce ślizgają się po mokrym lodzie, gdyż nie masz się czego chwycić,
- 3) jeśli to możliwe zdejmij buty – pozbędziesz się zbędnych kilogramów, łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni,
- 4) jeśli się wydostaniesz - nie wstawaj - powoli przczołgaj się w bezpieczne miejsce,
- 5) jeżeli jest taka możliwość, szybko zdejmij mokre ubranie i załóż suchą odzież lub owiń się np. suchym kocem.

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

- 1) wezwij pomoc z telefonu komórkowego - numer 998, 999 lub 112,
- 2) przed udzieleniem pomocy zapewnij sobie asekurację innej osoby,
- 3) rozważnie zbliżaj się do ofiary - lód w tym miejscu może być słaby i może zarwać się również pod tobą a wtedy już dwie osoby będą potrzebowały pomocy,
- 4) staraj się podać lub rzucić cokolwiek, za co można się złapać np. linę, gałąź, kurtkę, drabinkę,
- 5) pomóż ofierze wydostać się z wody,
- 6) sprawdź przytomność, jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, to sprawdź puls i oddech,

- 7) po odzyskaniu przytomności poszkodowany powinien skontaktować się jak najszybciej z lekarzem,
- 8) nie podawaj uratowanemu alkoholu, gdyż rozszerza on naczynia krwionośne i poprawia krążenie - w rezultacie szybko doprowadza do dalszego wyziębienia organizmu - zamiast alkoholu możesz podać coś słodkiego: czekoladkę, cukierki, ciepły słodki napój,
- 9) jeżeli jest taka możliwość, należy szybko przebrać uratowanego w suche ubranie.

Po wpadnięciu do lodowatej wody następuje wychłodzenie organizmu, którego następstwem jest hipotermia:

1. pierwszym objawem hipotermii jest drżenie mięśni, którego nie można opanować - wywołane jest obronnymi skurczami,
2. drugim etapem jest zwiotczenie i ból mięśni, apatyczność, senność,
3. trzecim etapem jest utrata świadomości oraz spowolnienie i zanik procesów życiowych - człowiek wówczas przestaje utrzymywać się na powierzchni wody.

Z powodu hipotermii człowiek nie jest w stanie długo przeżyć w wodzie o niskiej temperaturze bez odpowiedniego kombinezonu. Literatura podaje różne czasy przeżycia, ale powszechnie przyjmuje się, że osoba nie ubrana w specjalny kombinezon może przeżyć w wodzie o temperaturze poniżej 10. st. C tyle minut, ile wynosi temperatura wody, tj. np. 4 minuty w wodzie o temperaturze 4 st. C.

#### **Przygotowanie strażaków do działań na lodzie i pod lodem:**

Wszystkie jednostki straży pożarnej zobowiązane są do podjęcia działań ratowniczych w stosunku do osób, które wpadły do wody, czy to w zimie, czy w lecie. Na wyposażeniu jednostek Państwowej Straży Pożarnej jest odpowiedni sprzęt do takich działań: suche skafandry, czy deskosanie, które umożliwiają dotarcie do poszkodowanego i jego wyciągnięcie z wody. Strażacy, którzy prowadzą działania na lodzie, pomimo odpowiedniego ubrania zabezpieczającego przed wychłodzeniem organizmu, są asekurowani linkami. Jednak czas rozpoczęcia działań uzależniony jest od szybkości powiadomienia Państwowej Straży Pożarnej (telefon 998), precyzyjnej informacji o miejscu zdarzenia oraz od odległości miejsca zdarzenia od strażnicy OSP, czy PSP. Dlatego zastanówmy się, czy warto ryzykować i wchodzić na lód na rzece lub stawie.

Opracowanie: *st. kpt. Sebastian Woźniak, KW PSP w Krakowie, na podstawie bryg. Adam Janiuk, rzecznik prasowy OKW PSP.*