

# Pamiętaj



- względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości
- przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy
- jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów - na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu
- w ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie
- gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przeręble i pęknięcia
- nie należy przebywać samemu w pobliżu zamarzniętego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



# Gdy lód się pod tobą załamie

## PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód  
– to szczególnie ważne w przypadku zamrzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc





# Gdy jesteś świadkiem wypadku

## PAMIĘTAJ

- jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem - wezwij pomoc
- nie biegnij w stronę osoby tonącej – pod tobą lód również może się załamać
- nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej - zwiększasz w ten sposób nacisk na lód
- poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika
- nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową
- unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym – możesz zostać przez niego wciągnięty do wody
- wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia
- podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia
- nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny
- poszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz



## Telefony alarmowe:



**Policja 997**



**Straż Pożarna 998**

**Pogotowie  
Ratunkowe 999**



# 112

**Europejski  
numer alarmowy**

### Adresy internetowe współorganizatorów:

- [www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)
- [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)
- [www.msw.gov.pl](http://www.msw.gov.pl)
- [www.policja.pl](http://www.policja.pl)
- [www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)
- [www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)
- [www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl](http://www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl)

