

! Zasady postępowania !

- ➡ w przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu; w takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpełznąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie
- ➡ osobie, która znalazła się w wodzie podaj kij lub szalik i szybko wyciągnij ją na powierzchnię

PIERWSZA POMOC

1. Odmrożenia

Odmrożenia najczęściej dotyczą odsłoniętych lub słabo zabezpieczonych części ciała.

Dotyczy to uszu, nosa, policzków oraz palców rąk i nóg. ! Pamiętaj – przed wyjściem na mróz posmaruj odsłonięte części ciała kremem ochronnym !

W przypadku gdy dojdzie do odmrożenia należy:

- delikatnie masować odmrożone miejsca, ogrzewając je stopniowo. Odmrożoną część ciała można ogrzać w ciepłej (nie gorącej) kąpieli
- przemoczone ubrania należy zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha i okryć
- podać kilka szklanek mocnej i gorącej herbaty lub innych płynów

2. Złamania

W razie podejrzenia złamania ręki lub nogi:

- nie poruszać złamaną kończyną
- nie próbować jej nastawiać
- unieruchomić dwa sąsiednie stawy, wykorzystując do tego np. kijki narciarskie, kawałek drewna, szalik
- szybko zgłosić się do lekarza lub wezwać pogotowie ratunkowe

3. Krwotoki

W razie wystąpienia krwotoku należy zatamować krwotok i wezwać osobę dorosłą

Pamiętaj, telefon alarmowy POGOTOWIA: 999

POLICJI: 997