

Ministerstwo Sportu i Turystyki

<http://www.msit.gov.pl/pl/turystyka/aktualnosc/7582,Zimowa-wersja-akcji-informacyjno-edukacyjnej-Bezpieczna-Woda.html>
2019-11-18, 16:09

Zimowa wersja akcji informacyjno-edukacyjnej „Bezpieczna Woda”

W trosce o bezpieczeństwo najmłodszych uruchomiliśmy kolejną edycję akcji





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 zamrożonego zbiornika wodnego – obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku
- gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg



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 zamrożonego 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 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



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
- www.wypoczynek.men.gov.pl
- www.msw.gov.pl
- www.policja.pl
- www.polskieszlakiwodne.pl
- www.pot.gov.pl
- www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl



Telefony alarmowe:



Policja 997



Straż Pożarna 998



**Pogotowie
Ratunkowe 999**

112

**Europejski
numer alarmowy**

Adresy internetowe współorganizatorów:

- www.msport.gov.pl
- www.wypoczynek.men.gov.pl
- www.msw.gov.pl
- www.policja.pl
- www.polskieszlakiwodne.pl
- www.pot.gov.pl
- www.bezpiecznaszkola.men.gov.pl



Jest ona skierowana do nauczycieli, wychowawców, funkcjonariuszy komisariatów rzecznych policji, ratowników oraz rodziców.

W ramach Akcji Ministerstwo Sportu i Turystyki przygotowało wersję elektroniczną materiału informacyjnego stanowiącego zestaw podstawowych zasad bezpieczeństwa na zamrzniętych zbiornikach wodnych, ujętego w formie plakatu oraz 4-stronicowej ulotki.

Zamieszczone poniżej materiały edukacyjno-informacyjne stanowią pomoc dydaktyczną w ramach zajęć szkolnych na temat zagrożeń związanych z przebywaniem na zamrzniętych rzekach, stawach i jeziorach.

Ministerstwo Sportu i Turystyki realizuje zimową edycję Akcji „Bezpieczna Woda” we współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Ministerstwem Spraw Wewnętrznych i Administracji, przy wsparciu Komendy Głównej Policji, Centrum Turystyki Wodnej PTTK i Polskiej Organizacji Turystycznej.

Pliki do pobrania

[Plakat akcji "Bezpieczna woda" - wersja zimowa \(pdf, 2.72 MB\) 15.11.2017 14:00](#)