

ry i mięśni, aby krew mogła podtrzymywać pracę narządów znajdujących się wewnątrz organizmu, na przykład mózgu. Hipotermia spowalnia metabolizm, dzięki czemu zapotrzebowanie na tlen jest mniejsze.

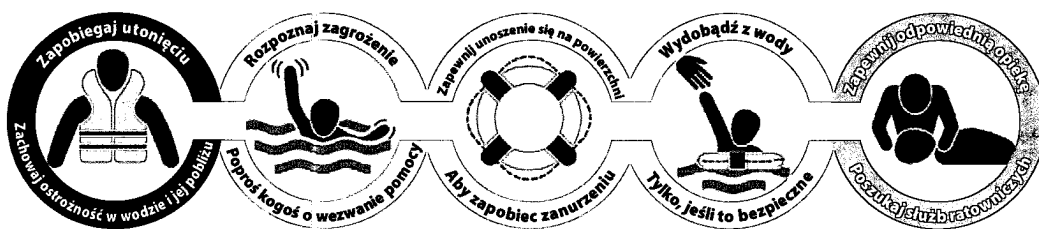
Do objawów hipotermii należą:

- utrata przytomności,
- płytki, zwolniony oddech lub jego brak,
- tętno zwolnione, słabo wyczuwalne lub niewyczuwalne,
- chłodna skóra.

**Wypadkom nad wodą można zapobiegać, przestrzegając poniższych zasad:**

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych i niestrzeżonych przez ratowników.
- Nie skacz do płytkiej wody lub w nieznanym miejscu.
- Zabawy w wodzie mogą być niebezpieczne, więc zachowuj ostrożność.
- Gdy wpadniesz do wody, natychmiast zatkaj ręką usta i nos, dzięki temu nie zakrztusisz się wodą.

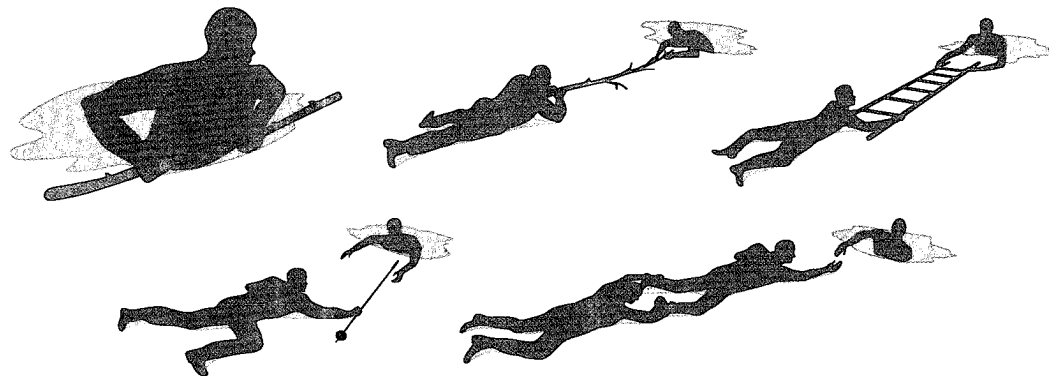
#### Łańcuch przeżycia w tonięciu



#### Załamanie lodu

Zimą zwłaszcza młode osoby ślizgają się na zamrzniętych zbiornikach wodnych. Jest to bardzo niebezpieczne, gdyż lód może się załamać, a znajdujący się na nim człowiek może wpaść do wody o bardzo niskiej temperaturze.

**Przykłady postępowania w przypadku załamania się lodu.**



Postępowanie w przypadku załamania się lodu

#### Jeśli załamać się po...

- nie wykonuj gwałtownych ruchów;
- wzywaj pomoc;
- próbuj wydostać się z wody;
- jeżeli lód nie będzie pod nogami;
- kiedy nie możesz się wydostać z wody, nie pomocy.

#### Jeśli jesteś świadkiem...

- wezwij pomoc;
- powiadom służby ratownicze;
- staraj się udzielić pierwszej pomocy;
- nie biegaj po lodzie;
- nie podchodź zbyt blisko osoby w wodzie;
- nie podchodź do osoby w wodzie bez pomocy kowatego i asekuracji;
- do akcji ratunkowej podchodź ostrożnie, szybko traci ciepło;
- podchodź do osoby w wodzie z tyłu;
- unikaj wchodzenia do wody.

#### Jeśli tonący dostaje...

tylko osoby wyposażone w sprzęt ratowniczy.

Postępowanie po wypadku w wodzie:

- Jeśli to możliwe, przetrzymaj osobę w wodzie.
- Należy jak najszybciej wyjąć osobę z wody.
- Okryj go kocami lub kocami ratowniczymi.
- Podaj mu do picia ciepłą wodę.
- Nie podawaj alkoholu.
- Jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, przystąp do akcji reanimacyjnej.

#### ZADANIA DO R...

1. Opisz sytuację, w której...
2. Wyjaśnij różnicę między...
3. Omów etapy udzielania...
4. Przedstaw kolejność...
5. Sformułuj zasady...
6. Podaj, jak dochodzi...