

**Jeśli załamie się pod tobą lód:**

- nie wykonuj gwałtownych ruchów;
- wzywaj pomoc;
- próbuj wydostać się na lód w kierunku, z którego przyszedłeś/przyszłaś;
- jeżeli lód nie będzie się załamywał, postaraj się na niego wydostać;
- kiedy nie możesz wydostać się na lód, pozostań bez ruchu i kontynuuj wzywanie pomocy.

**Jeśli jesteś świadkiem sytuacji, gdy lód załamał się pod inną osobą:**

- wezwij pomoc;
- powiadom służby ratunkowe;
- staraj się udzielić pomocy z brzegu;
- nie biegaj po lodzie;
- nie podchodź zbyt blisko do miejsca wypadku bez potrzebnego sprzętu ratunkowego i asekuracyjnego;
- do akcji ratunkowej przystąpi jak najszybciej, ponieważ ciało poszkodowanego szybko traci ciepło,
- podchodź do osoby tonącej na czworaka, czołgając się lub pełzając,
- unikaj wchodzenia na cienki lód.

**Jeśli tonący dostał się pod pokrywę lodową,** do akcji mogą przystępować tylko osoby wyposażone w odpowiedni sprzęt.

**Postępowanie po wydobyciu ratowanego na brzeg:**

- Jeśli to możliwe, przetransportuj uratowaną osobę do ciepłego pomieszczenia.
- Należy jak najszybciej przebrać poszkodowanego w suche ubranie.
- Okryj go kocami lub ubraniami.
- Podaj mu do picia osłodzony napój lub wodę.
- Nie podawaj alkoholu.
- Jeżeli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, oceń jej stan i w razie potrzeby przystąp do akcji resuscytacyjnej.

**ZADANIA DO ROZWIĄZANIA**

1. Opisz sytuacje, w których może dojść do tonięcia.
2. Wyjaśnij różnicę między podtopieniem a utonięciem.
3. Omów etapy udzielania pomocy w podtopieniach.
4. Przedstaw kolejność działań po wyciągnięciu poszkodowanego z wody.
5. Sformułuj zasady postępowania z poszkodowanym, pod którym załamał się lód.
6. Podaj, jak dochodzi do hipotermii i na czym ona polega.

