



Warszawa, 6 lutego 2012 roku

## STĄPIANIE PO CIENKIM LODZIE

**Wysokie mrozy, które nawiedziły w ostatnim czasie Europę, spowodowały zamrażanie obszarów wodnych. Wiele osób przychodzi poślizgać się po tafli lodu, przyprawiając swoje dzieci, a nawet wjeżdżając na lód samochodem. Większość z nich nie zdaje sobie sprawy, że przemieszczanie się po lodowej powierzchni może prowadzić do chorób, kalectwa a nawet śmierci, poprzez utonięcie czy wychłodzenie. W tym roku pod lodem zginęło już kilkanaście osób. Wszystkie przypadki spowodowała lekkomyślność i brak wyobraźni.**

Żeby wejść na lód bezpiecznie, musi mieć on grubość co najmniej 20 cm. Problem w tym skąd mamy wiedzieć, ile naprawdę zamarzło wody, jak głęboko sięga tafla? **Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe** ostrzega przed lekkomyślnością i lekceważeniem niebezpieczeństwa. Po wpadnięciu do wody nasze ubranie nasiąka, w wyniku czego próbując wydostać się na lód dorosła osoba waży kilkanaście kilogramów więcej niż poprzednio. Nawet, jeżeli wcześniej lód nas utrzymywał, to z dodatkowym ciężarem wody w ubraniu już może nie dać rady, dlatego wydostawanie się na brzeg będzie skutkowało łamaniem się pod nami lodu, do tego momentu aż zdołamy dotrzeć w sposób "na lodołamacz" do lądu. Jeżeli wystarczy nam sił... Po 3-4 minutach takiej walki przeciętna osoba jest do tego stopnia wyczerpana i wychłodzona, że trudno jest się jej poruszać!

Należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa na lodzie:

1. Przed wyprawą zapoznaj się z prognozą pogody.
2. Zabierz telefon komórkowy.
3. Nie wchodź na zamrożoną rzekę.
4. Nie wchodź na lód w pobliżu ujścia rzeki, mostu, śluzy itp.
5. Zabierz ze sobą środek ratunkowy.
6. Przed wejściem sprawdź czy lód jest dostatecznie gruby.
7. Zapobiegaj przeciążeniu małego obszaru dużą liczbą osób.
8. Obserwuj zachowanie się innych osób.
9. Zejdź z trzeszczącego lodu – jest za cienki.
10. Uciekaj z pękającego lub załamującego się lodu.

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W PRZYPADKU ZAŁAMANIA SIĘ LODU

1. Nie panikuj, zachowaj spokój.
2. Działaj szybko i zdecydowanie.
3. Wzywaj pomoc.
4. Ratuj tonącego podając przedmioty (kij, gałąź, szalik itp.).
5. Uważaj, aby ratując nie stać się ofiarą.
6. Jesteś zagrożony – połóż się i szeroko rozłóż ręce.
7. Złap i trzymaj podany środek ratunkowy.
8. Wykonując nogami ruchy żabki wypełnij na twarde podłoże (ląd, gruby lód).
9. Stań na nogi na twardym podłożu.
10. Ogranicz ruchy w celu zmniejszenia utraty ciepła.

Przestrzeganie tych prostych zasad podniesie bezpieczeństwo podczas pobytu na zamrożonych obszarach wodnych oraz pozwoli skutecznie udzielić pomocy osobie zagrożonej utratą życia lub zdrowia.

**WOPR** – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe jest specjalistycznym stowarzyszeniem, o zasięgu ogólnokrajowym, skupiających ponad 75. tysięcy ratowników wodnych, które w dniu 11 kwietnia 2012 roku będzie obchodzić 50-tą rocznicę swego powstania.

Celem WOPR jest organizowanie pomocy oraz ratowanie osób, które uległy wypadkowi lub narażone są na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na wodach.

**Więcej informacji udziela:**

**Karolina Kowalska**  
**Rzecznik Prasowy WOPR**  
**Mobile: +48 500 466 188**  
**Mail: [biuroprasowe@wopr.pl](mailto:biuroprasowe@wopr.pl)**