



PIERWSZA POMOC

Kiedy przebywając zimą nad wodą dojdzie do wypadku załamania się lodu. Pamiętaj o najważniejszym zadaniu jakim jest niesienie pierwszej pomocy i jak najszybszym wezwaniu służb ratowniczych.



LUBUSKIE
WODNE OCHOTNICZE
POGOTOWIE RATUNKOWE



Wojewoda Lubuski

www.wojewodalubuski.pl

UWAGA - WYPADEK 1

1. Sprawdź czy jesteś bezpieczny?
2. Opanuj emocje
3. Podejdź do poszkodowanego
4. Sprawdź u poszkodowanego:
 - czy cię słyszy (zadaj pytanie)
 - poruszaj nim lekko
 - czy oddycha prawidłowo



Jeśli brak jest przytomności, poszkodowany nie oddycha prawidłowo rozpocznij Resuscytację Krążeniowo - Oddychową oraz

WEZWIJ POMOC

WZYWANIE POMOCY

Zapamiętaj te numery



POLICJA
997

**DZWONIĄC
POWIEDZ:**



STRAŻ POŻARNA
998

1. Co się stało?
 2. Gdzie się stało?
 3. Ilu jest poszkodowanych?
 4. Jaki jest stan poszkodowanych?
 5. Skąd dzwonisz (numer, imię i nazwisko)
- Nie rozłączaj się pierwszy
Czekaj na instrukcje i ratuj życie

2



POGOTOWIE
RATUNKOWE
999

APTECZKA 3

Minimalne wyposażenie to:

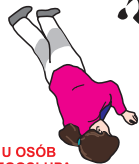
1. Rękawiczki jednorazowe
2. Maseczka do sztucznego oddychania
3. Bandaże (różnych rozmiarów)
4. Kompresy jałowe (różnych rozmiarów)
5. Chusta trójkątna
6. Koc ratunkowy
7. Plaster
8. Nożyczki
9. Woda utleniona



Pamiętaj:
- sprawdzaj zawartość swojej apteczki
- miej ją zawsze przy sobie (w samochodzie, na wycieczce)

POZYCJA BEZPIECZNA

Czekając na przyjazd karetki lub udając się po pomoc pozostaw poszkodowanego w pozycji bezpiecznej



STOSUJ JĄ U POSZKODOWANYCH KTÓRZY SĄ NIEPRZYTOMNI, ODDYCHAJĄ I MAJĄ ZACHOWANE KRAŻENIE

1. Pozycja ta zapobiega niedrożności górnych dróg oddechowych
2. Pozwala na swobodny wypływ na przykład: wymiocin, itp...

NIE STOSUJ U OSÓB Z URAZEM KRĘGOSŁUPA

RANY I KRWOTOKI 5

W przypadku drobnych skaleczeń

- przemyj ranę wodą utlenioną
- załóż czysty - jałowy opatrunek
- użyj plastra lub bandaża



W przypadku masywnego krwotoku:

- tamuj krwawienie
- załóż na miejsce krwawienia opatrunek uciskowy
- w przypadku kończyn unieś je do góry
- wezwij pomoc

**CHRON SIĘ PRZED ZAKAŻENIEM
STOSUJ REKAWICZKI**

ZŁAMANIA 6

W przypadku złamania:

Najważniejszym postępowaniem jest unieruchomienie dwóch sąsiednich kości lub dwóch sąsiednich stawów

- W sytuacji złamania otwartego
- zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem
- unieruchom i wezwij pomoc

W przypadku urazu kręgosłupa stabilizuj pozycję poszkodowanego
WEZWIJ POMOC



ODMROŻENIA 7

1. Przerwij narażanie na zimno
2. Zdejmij mokrą odzież,
3. Stopniowo ogrzewaj odmrożone części ciała
4. Okryj poszkodowanego kocem
5. Umieść go w ciepłym i suchym pomieszczeniu
6. Okryj jałowym opatrunkiem miejsca odmrożeń
7. Podaj ciepłe płyny do picia
8. Wezwij pomoc



JEŻELI WIDZISZ OSOBĘ LEŻĄCĄ NA ŚNIEGU ŚPIĄCĄ NA PRZYSTANKU, PIWNICY LUB NA KLATCE NIE ZWLEKAJ - UDZIEL POMOCY - WEZWIJ POMOC

BEZPIECZNA ZIMA



podstawowe zasady bezpieczeństwa



Zarząd Okręgowy WOPR
w Gorzowie Wielkopolskim



Apeluję o bezpieczeństwo i rozwagę podczas zimowego wypoczynku!



Helena Hatka
Wojewoda Lubuski

CO WOLNO

1. Jeździć na łyżwach
2. Grać w hokeja na lodzie
3. Ślizgać się
4. Grać w berka
5. Wędkować
6. Spacerować

ZAPAMIĘTAJ I STOSUJ
DOBRE RADY
RATOWNIKÓW



CZEGO NIE WOLNO

1. Wchodzić na lód samemu
2. Wjeżdżać rowerem, skuterem czy samochodem na lód
3. Chodzić po trzeszczącym lodzie
4. Bawić się na lodzie po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających
5. Wchodzić na zamrożnięte rzeki
6. Gromadzić się w kilka osób w jednym miejscu
7. Wędkować bez zabezpieczenia
8. Pozwalać bawić się dzieciom na lodzie bez opieki dorosłych

JEŚLI ZDARZY SIĘ WYPADEK WEZWIJ POMOC

TELEFONY ALARMOWE



POLICJA 997



PAŃSTWOWA
STRAŻ POŻARNA 998



POGOTOWIE
RATUNKOWE 999

JAK NALEŻY POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI ZAŁAMANIA SIĘ LODU ?!

Kiedy dojdzie do załamania się lodu, postępuj według następujących wskazówek:

1. Zachowaj spokój, nie wpadaj w panikę
zawołaj o pomoc
2. Zmniejsz nacisk na lód,
3. Przyjmij pozycję poziomą
(do położenia się włącznie)
i w ten sposób poruszaj się po lodzie



JEŚLI WIDZISZ OSOBĘ , KTÓRA ZNALAZŁA SIĘ W WODZIE:

1. Wezwij pomoc
2. Spróbuj znaleźć osoby , które będą Cię asekurowały
3. Postaraj się podać jakiś przedmiot osobie , która znajduje się w wodzie



KILKA RAD DLA WĘDKARZY

1. Nigdy nie wędkuj na lodzie w pojedynkę
2. Wchodząc na lód zawsze sprawdź jego grubość. Trzeszczenie lodu oznacza iż jest on niebezpieczny
3. Przywiąż się linką asekuracyjną
4. Noś kamizelkę asekuracyjną lub kapok
5. Unikaj wędkowania na zamrożniętych rzekach czy innych strugach wodnych
6. Nigdy nie należy gromadzić się w kilka osób w jednym miejscu na lodzie
7. Bądź rozsądny bo żadne rady nie zastąpią myślenia o własnym bezpieczeństwie.

