

# RATOWANIE TONĄCEGO W PRZYPADKU ZAŁAMANIA SIĘ LODU

Bez odpowiedniego ubrania człowiek w temperaturze powietrza  $+4^{\circ}\text{C}$  może przeżyć około 6 godzin. Człowiek zanurzony w wodzie o temperaturze  $+4^{\circ}\text{C}$  zginie po upływie 30–60 minut.

## Czynniki mające wpływ na czas przeżycia w niskiej temperaturze

- ▶ Ubranie – każda dodatkowa warstwa utrudnia utratę ciepła.
- ▶ Ograniczenie ruchów – każdy ruch sprzyja ochładzaniu organizmu.
- ▶ Kondycja fizyczna, zahartowanie – ludzie młodzi, wysportowani mają większe szanse na przeżycie.
- ▶ Kondycja psychiczna – lęk i przerażenie potrafią zafałszować w znaczny sposób ocenę sytuacji i utrudnić przebieg akcji ratowniczej.
- ▶ Przyjęcie pozycji skulonej – kolana przyciągnięte do klatki piersiowej i objęte rękoma zmniejszą utratę ciepła.

## Akcja ratownicza

- ▶ Ocena sytuacji pod względem zagrożenia życia poszkodowanego i bezpieczeństwa ratownika.
- ▶ Zawiadomienie pogotowia ratunkowego, straży pożarnej.
- ▶ Wołanie o pomoc innych osób będących w pobliżu.
- ▶ Jak najszybsze udzielenie pomocy.

## Naczelne zasady podczas ratowania

- ▶ Rozłożenie własnego ciężaru ciała na jak największą powierzchnię, aby zmniejszyć w ten sposób możliwość załamania się lodu (docieramy, czołgając się po lodzie w pozycji leżącej z rozkrzyżowanymi ramionami i nogami w rozkroku).
- ▶ Wykorzystanie do ratowania poszkodowanego dostępnych przedmiotów typu: dętki, koła ratownicze, deski, kije, drabiny lub powiązaną odzież z węzłem na końcu.
- ▶ Zadbanie o asekurację ratownika podczas akcji.
- ▶ Zapewnienie komfortu termicznego ratownika i poszkodowanego.