

Bezpieczne ferie

Strażacy Komendy Powiatowej PSP w Limanowej po raz kolejny aktywnie włączyli się w akcję „**Bezpieczne Ferie**”. W ostatnim okresie kilkakrotnie braliśmy udział w prelekcjach połączonych z pokazami dla dzieci i młodzieży z terenu naszego powiatu. Za każdym razem tematyka zajęć obejmowała zagadnienia bezpiecznego wypoczynku dzieci i młodzieży w okresie zimowym, bezpieczeństwa w życiu codziennym oraz zagrożeń związanych z powstawaniem pożarów i występowaniem tlenku węgla. W okresie ferii zapraszamy wszystkie dzieci i młodzież do odwiedzania naszej remizy aby obejrzeć samochody i sprzęt który posiadamy w dyspozycji. Strażacy pełniący służbę chętnie podzielą się informacjami na temat bezpieczeństwa.

Strażacy radzą!

Podczas zimowych zabaw:

- wychodząc z domu zostaw informację o miejscu, w które się udajesz oraz planowanym czasie powrotu,
- do zjeżdżania na sankach, nartach lub urządzenia ślizgawki wybieraj miejsca oddalone od ruchu samochodowego,
- wolno jeździć na łyżwach tylko na zorganizowanych i nadzorowanych lodowiskach, nie wolno wchodzić na lód na zamrożonych jeziorach, stawach i innych akwenach wodnych. Cienki, kruchy lód może się załamać pod ciężarem człowieka. Co roku odnotowuje się wiele utonięć w okresie zimowym, właśnie na skutek takiego nierozważnego postępowania,
- zalegający na pokrywie lodowej śnieg potrafi być bardzo zdradliwy. Pod warstwą śniegu trudno ocenić zagrożenie, ponieważ nie widać grubości lodu, przerębli i innych niebezpiecznych miejsc. Ponadto śnieg obciąża dodatkowo taflę lodu zmniejszając tym samym jego wytrzymałość.

Co robić, gdy załamał się pod Tobą lód?

- jeśli usłyszysz trzeszczenie lodu, nie zatrzymuj się, ale natychmiast zawróć w kierunku brzegu, ostrzeż inne osoby .
- na pękającym lodzie, poruszaj się w kierunku brzegu czołgając się (zmniejszy to nacisk powierzchniowy na lód),
- w przypadku załamania lodu staraj się zachować spokój, jednocześnie głośno wzywając pomocy,
- zagrożenie stanowi również bardzo niska temperatura wody (po 3 minutach dochodzi do wyziębienia organizmu), połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wydostać się na lód,
- w kierunku brzegu zawsze poruszaj się w pozycji leżącej.

Kiedy zauważysz osobę tonącą:

Pamiętaj! Najważniejsze jest własne bezpieczeństwo. Jeśli lód załamał się pod osobą poszkodowaną, może załamać się również pod Tobą. Dlatego tak ważne jest wezwanie pomocy profesjonalistów.

- **wzwyj pomoc** z telefonu komórkowego - straż pożarną (tel. 998 lub 112) lub pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub 112),
 - **nie biegnij w kierunku tonącego** - ponieważ zwiększasz w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się również pod Tobą
 - **jeżeli jest to możliwe podczołgaj się w kierunku osoby tonącej i staraj się podać lub rzucić cokolwiek**, za co mogłaby się trzymać np. pasek, linę, gałąź, kurtkę itp., pozwalające zachować dystans od krawędzi przerębli,
 - pomóż ofierze wydostać się na krawędź lodu,
 - po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy w miarę możliwości zdjąć mokre ubranie, okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła.
 - do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.
 - jeżeli poszkodowany jest przytomny, można podać mu słodkie i ciepłe (nie gorące i bezalkoholowe) płyny do picia.
-

Więcej informacji na stronie: http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/poradniki/bezp_na_lodzie.pdf

MROZY, ŚNIEŻYCE:

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C, może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

W trakcie mrozów stosuj 7 poniższych zasad, a zima będzie dla Ciebie bezpieczną i przyjemną porą roku.

1. Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
3. Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
4. Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
5. Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
6. Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
7. Kiedy popsuje się pogoda, czujesz się zmęczony, głodny lub zacznie Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Z zimą nie ma żartów.

(Na podstawie: materiałów Wydziału Prewencji Społecznej KG PSP)