

ZDROWIE

masz jedno !!!



Lekkomyślność i brawura
mogą prowadzić do tragedii !!!

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

EUROPEJSKI
numer alarmowy

112



Pogotowie Ratunkowe 999

Straż Pożarna 998

Policja 997



**BEZPIECZNA
WODA**

Pamiętaj!

**Wchodząc na zamrożnięty
zbiornik wodny
zawsze ryzykujesz!**

**Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane
lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę**

Gdy lód się pod tobą załamie

PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamarzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc

