

Bezpieczne ferie „Krucho wyobraźnia”.

Przed nami rozpoczęty okres zimowych ferii, w którym to temperatura może spadać poniżej zera. Jeżeli temperatury minusowe utrzymają się i poproszy śniegiem może wreszcie zaznamy przyjemności związanych z zimowymi urokami w naszej okolicy bez konieczności wyjazdu np: w góry. Dlatego w czasie zimowego wypoczynku tak ważne jest zachowanie bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu. Należy więc zachować ostrożność i zdrowy rozsądek wystrzegając się zabaw na zamrzniętych taflach zbiorników wodnych, które niosą ze sobą największe zagrożenie utraty życia. Wiadomo, że wypadek może się zdarzyć podczas każdej zimowej zabawy, jednak szusując na sankach, nartach ryzyko utraty życia jest o wiele mniejsze niż ślizgając się na „dzikich lodowiskach”.

W okolicy w jakiej byśmy spędzali okres feryjny mogą znajdować się większe lub mniejsze, naturalne i sztuczne zbiorniki wodne i tylko nasza wyobraźnia może nas uchronić przed tragedią utraty naszego zdrowia lub życia. Bardzo ważne jest więc to, żeby widząc zamrznięty staw lub rzekę nie wchodzić na jego powierzchnię bo lód, który ją pokrywa może nie być na tyle mocny, aby nas utrzymać. Pierwszą rzeczą z jakiej powinniśmy sobie zdać sprawę to bezpieczna grubość lodu po jakiej możemy chodzić. Dorosły człowiek, aby mógł wieść na pokrywą lodową to powinna mieć ona powyżej 10 cm grubości, jednak wartości te są umowne więc ostrożność zalecana jest w każdej sytuacji. Dzieje się tak, ponieważ nie w każdym miejscu lód będzie jednakowo wytrzymały.

W miejscach takich jak:

- budowle wodne (mosty, kładki, pomosty),
- akweny porośnięte roślinnością, która wystaje nad taflę,
- ujścia cieków wodnych, kanałów lub ścieków do zbiornika,

będzie na pewno niższa wytrzymałość lodu, co za tym idzie należy takich miejsc unikać.

Dlatego powinniśmy się wystrzegać zabaw na zamrzniętych stawach, rzekach ponieważ w przypadku załamania się pod nami lodu woda przesunie nas pod powierzchnię tafli i nie będziemy w stanie się wynurzyć, aby zaczerpnąć powietrza, a szanse na przeżycie i na uratowanie nas nawet przez profesjonalnych ratowników będą za każdym takim razem bliskie zeru, więc nie warto ryzykować.

Jeśli wybieramy się, aby spędzić czas na zimowych zabawach na lodowisku, czy na zabawie saneczkowej, powinniśmy poinformować o tym kogoś bliskiego gdzie się wybieramy i w

jakie miejsce idziemy, a najlepiej jeśli chodzi o najmłodsze i młodsze dzieci ten czas powinny spędzić pod opieką dorosłych. Będąc na ślizgawce czy lodowisku, pamiętajmy, aby nie trzymać rąk w kieszeni bo prawie zawsze dochodzi do upadku podczas, którego nie mamy możliwości ochrony naszej głowy jak również nasz ciężar ciała nie jest podtrzymywany tylko leci bezwładnie na śniegowo – lodowe podłoże. Ma to ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, bo przy takich bezwładnych upadkach często dochodzi do wstrząsu mózgu, złamań czy urazów z utratą przytomności.

W przypadku, gdy dochodzi do nieszczęśliwego wypadku, a my nie mamy telefonu (bo na przykład wpadł pod wodę lub nie działa), ani nie spotkamy osoby, która może nam pomóc musimy jak najszybciej udać się do najbliższych zabudowań, gdzie będziemy mogli wezwać pomoc. Jeśli w danym zabudowaniu do którego żeśmy dotarli są osoby dorosłe to informujemy ich o miejscu zdarzenia i prosimy o pomoc oraz o zadzwonienie na numer 112.

W tym czasie osoby dorosłe przybyłe na miejsce zdarzenia powinny sprawdzić czy dana osoba oddycha jeśli jest to osoba powyżej 12 roku życia i nie oddycha powinniśmy rozpocząć masaż serca robiąc trzydzieści uciśnień i dwa wdechy, aż do przywrócenia czynności życiowych co jakiś czas sprawdzając czy dana osoba ma przywrócony oddech. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dziecka nieco się różni od tej u dorosłych. Zaczynamy ją od 5 oddechów ratowniczych, bo u dzieci do zatrzymania akcji serca dochodzi najczęściej wskutek ustania oddychania. Najpierw trzeba więc natlenić ich organizm. Potem powtarzamy sekwencję: 15 uciśnień klatki piersiowej, 2 wdechy. Uciskamy klatkę piersiową płyciej, na głębokość 4–5 cm, jedną ręką (u niemowląt – palcami). Wykonując oddechy ratownicze u niemowląt, obejmujemy swoimi ustami usta i nos dziecka. Dopiero po przywróceniu czynności oddechowych, układamy osobę poszkodowaną w pozycji bocznej z ręką pod głową, tak, aby miała lepszą pozycję oddechową. Natomiast powinniśmy ją okryć ciepłym kocem, jeśli nie ma poblizu koca to ubraniem kurtką płaszczem, aby zapobiec utracie ciepła. Następnie powinniśmy zabezpieczyć miejsce zdarzenia przed innym zagrożeniem utraty życia lub zdrowia poszkodowanego i swojego do czasu przybycia służb ratowniczych pogotowia, straży, policji.

Aby ten okres rozpoczętych ferii był dla nas czasem odpoczynku i pełnego relaksu oraz zabawy, która nie skończy się tragedią, doprowadzając nas do utraty naszego zdrowia i życia. Najważniejsza jest nasza wyobraźnia i rozważa oraz rozsądek jak również przestrzeganie zasad bezpiecznej zabawy. Dotyczy to każdego rodzaju zabaw, letnią czy też zimową porą

taka zabawa, która jest pozbawiona rozsądnego działania może doprowadzić nas do utraty zdrowia, trwałego kalectwa, a nawet do utraty życia. Bo to właśnie nasze życie i życie innych jest najcenniejsze i dlatego powinniśmy wszyscy zachować rozwagę i zasady bezpiecznej zabawy. Więc nie organizujmy sobie zabawy blisko dróg publicznych, a już pod żadnym pozorem nie podczepiajmy sanek do pojazdów silnikowych, ponieważ siedząc w samochodzie nie jesteśmy w stanie obserwować co się dzieje za nami, prędkość takiego kuligu jest stanowczo za duża, a dodatkowo spalinami trujemy swoje pociechy. Niech hasło „Krucha wyobraźnia” nie stanie się mottem przy korzystaniu z dobrodziejstw występujących zimą. Zachowajmy również zdrowy rozsądek i dystans społeczny, bo żyjemy w trudnym czasie pandemii COVID 19, która zbiera swoje żniwo, więc zachowajmy środki ostrożności, nośmy maseczki w miejscach publicznych, dezynfekujmy ręce i zachowajmy dystans społeczny, aby uchronić siebie i swoich bliskich od tej ciężkiej choroby, dającej ciężkie powikłania oraz doprowadzającej nawet do śmierci. Niech ten okres feryjny będzie dla nas wszystkich czasem odpoczynku i spędzenia wolnego czasu wśród znajomych przyjaciół i rodziny z zachowaniem zasad bezpieczeństwa w każdej sytuacji w jakiej się znajdziemy.

Bejsce styczeń, 2022r

Opracowała

mgr Justyna Krupa