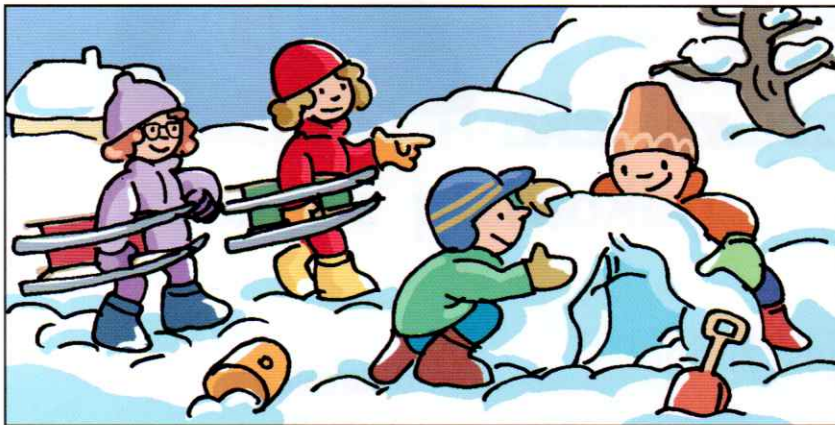




# Igloo, woda i gorąca herbata.







# Wskazówki Ratownicza jak zapobiec wypadkowi

Gdy na dworze jest zimno:

- Zbyt ciasne buty i ubranie są często powodem, dla którego robi ci się szybko zimno.



- Kremy zawierające wodę mogą zaszkodzić twojej skórze twarzy podczas mrozów. Kremy chroniące przed zimnem zawierają ochronny tłuszcz.



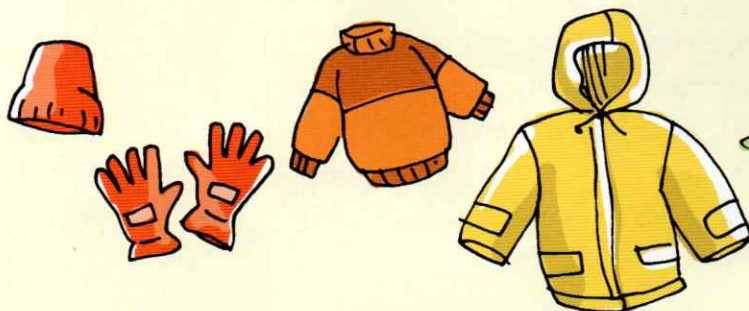
- Rękawiczki i czapka utrzymują ciepło.



- Jeśli przemoczysz ubranie, szybko je zdejmij i włóż suche rzeczy!









Również latem może zrobić się zimno podczas wycieczki w góry. Dlatego zawsze zabieraj ze sobą czapkę, rękawiczki, sweter i pelerynę.







## Wskazówki Ratowniczka dotyczące pierwszej pomocy

-  Zabierz poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia i pomóż mu się rozebrać.
-  Przy ciężkim odmrożeniu owiń uszkodzone części ciała jałowym opatrunkiem np. opatrz palce u rąk i u nóg.
-  Owiń ciało poszkodowanego wełnianym kocem – ale nie odmroźone części ciała.
-  Jeśli podasz poszkodowanemu do picia gorącą, słodką herbatę, szybciej zrobi mu się ciepło.
-  Zadzwoń po pogotowie ratunkowe, aby zabrano poszkodowanego do szpitala.
-  Mów do poszkodowanego cicho i spokojnie. To go uspokoi i pocieszy.



### Ważne:

Powinieneś starać się poprawić krążenie krwi w odmrożonych partiach ciała, podając gorące napoje i ogrzewając poszkodowanego. Uszkodzonych części ciała nie można bezpośrednio rozgrzewać lub pocierać śniegiem, gdyż jeśli zostaną rozgrzane zbyt szybko, może dojść do trwałych uszkodzeń.







# Przyjrzyj się uważnie dwóm rysunkom

Drugi z nich różni się od pierwszego 10 elementami.  
Czy uda ci się wszystkie odnaleźć?

