

## Vstup na zamrzlou vodní plochu nemusí být vždy bezpečný



**Jakmile se hladiny rybníků, vodních nádrží a při delších a silnějších mrazech také řek pokryjí vrstvou ledu, lidé si vyrazí zabruslit na čerstvý vzduch do přírody.**

Aby se z romantiky a zdravé sportovní aktivity nestalo drama, dodržujte tato základní pravidla:

- Nevstupujte na led, dokud se nepřesvědčíte o jeho dostatečné síle a pevnosti (bezpečná síla ledu je minimálně 10 cm a led má namodralou barvu). Vždy záleží také na počtu osob, které se na vodní ploše pohybují.
- Pokud při vstupu na led slyšíte praskání, vraťte se ihned na břeh.
- Na ledové ploše pokryté sněhem, kalužemi nebo nečistotami (např. listím, větvemi) dbejte zvýšené opatrnosti. Pozor také na praskliny.
- Pokud začne led při bruslení prskat, vraťte se ihned na břeh, případně si lehněte a rozložte tak svoji váhu. Pokuste se doplazít na břeh. Pokud to není možné, zůstaňte ležet a snažte se přivolat pomoc.
- Jestliže se i přes veškerou opatrnost propadnete do ledové vody, nepanikařte. Prudkým kopáním nohama se snažte dostat na hladinu, paže rozložte ze široka na led a neustálým kopáním nohama se snažte dostat co nejdál na led a plazením co nejkratší cestou na břeh.
- Pokud se propadne pod led někdo z vašeho okolí, nikdy se k danému místu nepřibližujte vestoje, ale v kleče nebo plazením. Na pomoc si vezměte hokejku, případně delší větev, bundu, opasek nebo lano.
- Pokud začne prskat led i pod Vámi, ihned se vraťte na břeh a přivolejte hasiče prostřednictvím tísňové linky 150 nebo 112.
- Zachráněnému se po vytažení z vody snažte zajistit teplo a suché oblečení. V případě šoku nebo silného podchlazení přivolejte zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155. Při selhání základních životních funkcí zahajte okamžitě resuscitaci zachraňovaného a pokračujte v ní až do příjezdu záchranářů.

*Autor: por. Mgr. Iva Michalíčková, koordinátorka preventivně výchovné činnosti,  
HZS Libereckého kraje*