

Pohyb na tenkém ledu může být velký risk!

6.1.2026 - Tomáš Frolík | Policie ČR

Být připravený se rozhodně vyplatí!

V kalendáři Tři králové, tedy konec Vánoc a na teploměru 15 stupňů pod nulou, což láká k nejružnějším kratochvílím, jako je mimo jiné bruslení a pohyb na zamrzlých plochách rybníků, jezer a řek. Policisté pořičního oddělení v Ústeckém kraji jako každoročně vyrazí během zimních měsíců na vodní plochy prozkoumat tloušťku ledu a procvičit si, jak postupovat, dojde-li k propadnutí ledu a následnému pádu do ledové vody.

K samotnému pohybu na ledových plochách máme několik bezpečnostních rad:

Bezpečnost na ledu. Bruslení, a vůbec jakýkoliv pohyb na zamrzlém rybníku, může být skvělou zábavou, ale je důležité dbát na svoji bezpečnost.

Kontrola tloušťky ledu. Před vstupem na led se ujistěte, že je dostatečně silný. Bezpečná tloušťka ledu pro bruslení je minimálně 10 cm.

Nikdy nebruslete sami. Vždy mějte s sebou někoho, kdo vám může v případě potřeby pomoci.

Pozor na praskliny a díry. Vyhněte se oblastem s prasklinami, dírami nebo tmavými skvrnami, které mohou naznačovat tenčí led.

Zvolte odpovídající oblečení. Oblečte se do teplého a nepromokavého oblečení, které vás ochrání před chladem a vlhkostí.

Informujte někoho. Před odchodem na led informujte někoho o svém plánu a předpokládaném čase návratu.

Sledujte počasí. Před bruslením si ověřte předpověď počasí. Teploty nad nulou mohou způsobit tání ledu a zvýšit riziko prolomení.

Vyhněte se alkoholu. Alkohol snižuje vaši schopnost posoudit riziko a může ovlivnit vaši rovnováhu a koordinaci.

Budte připraveni na nouzové situace. Naučte se základní techniky první pomoci a co dělat, pokud se někdo propadne do ledu.

Označte nebezpečné oblasti. Pokud si všimnete nebezpečných míst na ledu, označte je viditelně, aby ostatní bruslaři byli varováni.

Používejte ochranné pomůcky. Noste helmu a chrániče, abyste minimalizovali riziko zranění při pádu.

Zkontrolujte led pravidelně. I během bruslení pravidelně kontrolujte stav ledu, zejména pokud se změni počasí nebo pokud se na ledě objeví více lidí.

Pokud dojde k prolomení ledu, je důležité jednat rychle a bezpečně

Zde je několik kroků, které byste měli dodržet:

Zachovejte klid. Panika situaci jen zhorší. Snažte se zůstat klidní a přemýšlejte racionálně.

Nepřibližujte se vestoje. K místu, kde se někdo propadl, se přibližujte plazením nebo vkleče, abyste rozložili svou váhu a snížili riziko, že se led propadne i pod vámi.

Použijte dlouhý předmět. Na pomoc si vezměte delší větev, hokejku, lano nebo bundu, kterou můžete podat osobě ve vodě.

Pomozte osobě dostat se na led. Pomalu a opatrně přitáhněte osobu k okraji ledu a pomozte jí dostat se ven. Snažte se, aby se osoba co nejvíce plazila po ledu, aby se minimalizovalo riziko dalšího prolomení.

Zajistěte teplo. Jakmile je osoba venku z vody, okamžitě ji zabalte do teplého a suchého oblečení

nebo deky. Pokud je to možné, přesuňte ji do teplého prostředí.

Zavolejte pomoc. Pokud je to možné, zavolejte záchrannou službu na čísle 155 nebo hasiče na čísle 150 či 112.

Poskytněte první pomoc. Pokud je osoba v šoku nebo silně podchlazená, přivolejte zdravotnickou záchrannou službu a poskytněte první pomoc. Při selhání základních životních funkcí zahajte resuscitaci.

V současné době lze opatřit tzv. „vyprošťovací neboli záchranné bodce“, které jsou velmi účinné, lehké a dají se zavěsit na krk, a dále jsou velmi často vybavené píšťalkou. Dodržujte bezpečnostní opatření a buďte opatrní při bruslení a pohybu na zamrzlých vodních plochách.

Pamatujte, že prevence byla, je a bude jediným účinným nástrojem k našemu bezpečí!

6. 1. 2026

kpt. Mgr. Tomáš Frolík

koordinátor prevence

oddělení tisku a prevence

<https://policie.gov.cz/clanek/pohyb-na-tenkem-ledu-muze-byt-velky-risk.aspx>