

# Kontrola a opatrnost je zcela na místě

25.2.2025 - Tomáš Frolík | Policie ČR

## Pohyb na tenkém ledu se nemusí vyplatit!

Venku za okny sice stále vládne zima svým chladným počasím, které láká k různým kratochvílím, jako je mimo jiné bruslení a pohyb na zamrzlých plochách rybníků, jezer a řek, ale denní teploty, vystupující postupně stále výše do plusových hodnot, velmi rychle oslabují tloušťku ledové plochy. Policisté příčnického oddělení v Ústeckém kraji vyrazili vodní plochy prozkoumat a procvičit si, jak postupovat, dojde-li k propadnutí ledu a následnému pádu do ledové vody.

K samotnému pohybu na ledových plochách několik preventivních 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 změní 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.

<https://policie.gov.cz/clanek/kontrola-a-opatrnost-je-zcela-na-miste.aspx>