



BEZPEČNÝ POHYB NA LEDU

POKUD JDETE NA LED

- ❄ informujte někoho z blízkých o tom, kam jdete
- ❄ než vstoupíte na jakoukoliv zamrzlou hladinu, přesvědčte se, že je led dostatečně silný, síla ledu pro bezpečnou chůzi jedné osoby (80kg) je 10 cm kompaktního ledu
- ❄ pokud se začne ozývat praskání ledu, ihned se vraťte na břeh
- ❄ lehnutím na led rozložíte svoji váhu na větší plochu, snížíte tak zatížení ledu
- ❄ když už se propadnete, roztáhněte ze široka ruce na okraj ledu, snažte se co nejrychleji pomoci kopání nohou ve vodě na led nasunout a odplazit se na břeh

POKUD JSTE SVĚDKEM NEHODY NA LEDU

- ❄ vidíte-li někoho probořeného ve vodě, zvažte své možnosti a schopnosti, abyste se nestali také zachraňovanými
- ❄ nepřibližujte se k němu ve stoje, je třeba rozložit váhu a vzít si nějakou pomůcku pro prodloužení dosahu (například větev nebo lano)
- ❄ pokuste se zajistit záchráněnému suché oblečení a teplo, komunikujte s ním
- ❄ nemůžete-li pomoci sami, zavolejte na tísňovou linku 112 případně 150