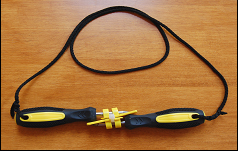
**Zásady bezpečnosti při rekreačních sportech na zamrzlých hladinách.**

Po klimaticky mírném prosinci a začátku roku 2012, se konečně počasí „umoudřilo“ a začalo v posledních dnech na celém území celé České republiky mrznout, což jistě vyláká mnoho příznivců zimních sportu na zamrzlé rybníky a vodní nádrže. Aby byl pohyb po přírodních zamrzlých plochách bezpečný, je nutné si připomenout pár základních pravidel:

* **Nedoporučuje se vstupovat na tekoucí vody.** V klimatickém pásmu České republiky některé řeky nezamrzají vůbec a jiné jen na velice krátkou dobu. I když se může zdát, že potok nebo řeka je souvisle pokryta ledem, v místech hlavního proudu dochází k zeslabení ledu. Tím se riziko propadnutí zvyšuje. V případě proboření na tonoucí osobu nepůsobí pouze chlad a stres, ale také proud, který  ji stahuje pod led.
* **Na stojatých vodách -** což jsou rybníky, jezera, vodní nádrže a přehrady - se doporučuje vstupovat až v čase, kdy celodenní teploty klesnou pod bod mrazu po dobu deseti dnů a síla ledu dosahuje minimálně dvaceti centimetrů. Tloušťka ledu ale není konstantní po celé vodní hladině. Je zeslabena v místech přítoků, odtoků a také tam, kde jsou různé nečistoty, listí a odpadky. V ledu mohou být zapíchnuté různé předměty, jako například větve, hokejky apod. Rybáři, potápěči a vodohospodáři takto označují otvory v ledu. Proto je vhodné se označeným místům v bezpečné vzdálenosti vyhnout.
* **Rekreační sportovní aktivity** by měly vždy provozovat minimálně dvě osoby. Děti navíc jen v doprovodu dospělé osoby. Měly by mezi sebou udržovat rozestup, aby příliš nezatěžovaly led a v případě proboření si navzájem pomohly nebo přivolaly složky integrovaného záchranného systému.



*Ledové bodce - domácí výroby ze šroubováků*

**Pro sebezáchranu probořené osoby** lze použít tzv. ledové bodce (Ice Picks). Na trhu jsou nabízeny originální výrobky ze Švédska nebo je lze během krátké doby vyrobit i doma. Mohou to být dva šroubováky nebo jiné bodce s rukojetí, svázané provázkem a zavěšené kolem krku. Stejně jako mají malé děti přivázané rukavice. Ostré konce bodců je třeba opatřit ochranou, aby nedošlo k poranění bruslaře při sportovních aktivitách. Při proboření bruslař bodce uchopí, sundá ochranu a zasekne do ledu, následně se přitáhne na pevný led. Když nejsou k dispozici ledové bodce, lze alternativně použít například svazek klíčů.

* **Při proboření v blízkosti břehu** se bruslař logicky snaží vylézt směrem ke břehu. Důležité je zachovat klid, v případě panického chování mu rychle ubývají síly. Jestliže dojde k nehodě uprostřed rozsáhlé vodní plochy, doporučuje se vylézat ve směru, odkud tonoucí přišel nebo přijel, protože tam byl led únosný. Od místa proboření je vhodné se plížit, aby se hmotnost rozkládala na větší plochu.
* Jestliže nastane situace, kdy se někdo **proboří do ledu a není schopen sám vylézt,** záleží na momentálním zdravotním stavu a fyzických možnostech svědků zda se rozhodnou pomoci nebo událost jen telefonicky oznámí na tísňovou linku. Při oznámení na linku 112 je nutné stručně a zřetelně popsat **kdo volá, co se stalo, kde se to stalo a jak je tonoucí osoba daleko od břehu.**U velkých vodních ploch je potřeba upřesnit, ke kterému břehu je osoba blíže a popsat nejvhodnější příjezdovou cestu. Hovor ukončit až po celkovém předání informací a pokynu operátora tísňové linky. Jestliže se na místě nachází více svědků, vyslat některého přihlížejícího, aby šel naproti přijíždějícím složkám IZS a navedl je na místo události. Do příjezdu záchranných složek je nutné s tonoucí osobou komunikovat a ujišťovat o blížící se pomoci.
* **Oznámení na tísňovou linku** musí provést i svědci a přihlížející před vstupem na led v případě, že se pokusí o laickou záchranu tonoucí osoby. Při vlastním proboření zachránce už může být pozdě. Po ledu je vhodné se pohybovat plížením. K vytažení osoby může posloužit větev, hokejka, prkno případně nachází-li se v blízkosti vozidlo je možné použít tažné lano z povinné výbavy. Jsou popsány případy, kdy se k záchraně posloužila i rybářská pramice, kterou tlačil zachránce před sebou po ledu a posunul jí až k tonoucí osobě.
* **Zachráněnou osobu,** která je vytažená na břeh, je nutné urychleně převléci nebo zabalit do suchého oblečení. V případě, kdy osoba nemá hmatný puls a nedýchá, je nutné neprodleně zahájit resuscitaci a pokračovat až do příjezdu zdravotnické záchranné služby nebo ostatních složek IZS.
* **Záchranu zvířat,** například přimrzlých labutí, probořených srnek, vždy oznámíme na tísňovou linku a vyřešení situace přenecháme příslušníkům Hasičského záchranného sboru ČR.
* **Vjíždění dopravních prostředků na led**, za účelem zkrácení cesty, je nepřiměřené riziko v poměru k ušetřeným pohonným hmotám a možnému utonutí. Hasiči každoročně vyprošťují vozidla z ledu několika řidičům, kterým se cesta přes zamrzlou hladinu prodraží díky následnému servisu jejich vozidla.

**Pamatujte i v největších mrazech je jediné opravdu bezpečné bruslení na zimních stadionech, umělých ledových plochách nebo bruslařských drahách, které jsou pod kontrolou vodních záchranářů, například na Lipně.**

Krátké instruktážní video je uloženo zde:<http://www.youtube.com/watch?v=3xhOt0y27og&feature=plcp&context=C3c69f57UAOEgsToPDskJicI17PHGkd8_0rrEEnUox>

**Zpracoval:**

**Mjr. Ing. Mgr. Hynek Černý**

**HZS Středočeského kraje Územní odbor Beroun**