

## VODNÍ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA PRAHA

### ZÁSADY POHYBU PO ZAMRZLÉ VODNÍ PLOŠE

1. Rozhodně nedoporučujeme volně se pohybovat po ledu o stálé tloušťce **menší než 5 cm** (raději více s ohledem na typ lokality) a v místech, kde není možnost pomoci v případě nouze!
2. Při pohybu po zamrzlé vodní ploše dbát co největší opatrnosti – **možnost prasknutí ledové krusty je i u větší tloušťky ledu** vysoká zejména u ploch s přírodním přítokem a odtokem, kde jsou vyšší teploty v místech průtoku, působí sluneční svit, u nádrží s většími pohyby hladiny, na okrajích apod.
3. Po ledové ploše se nepohybujte ve skupinách, může dojít k lokálnímu přetížení ledu vedoucí k náhlému prasknutí.
4. Při pohybu po zamrzlé vodě se mezi jednotlivými osobami doporučuje udržovat **vzdálenost min 2m** a být navzájem spojeni pomocí lana, obdobně jako při zimní vysokohorské turistice.
5. Zatížení je vhodné rozložit na co největší plochu, proto při pohybu po ledové ploše s výhodou využívejte pomůcky zvyšující zatěžovanou plochu (lyže, sněžnice apod.).
6. Doporučujeme dále **osobní záchranné pomůcky** využívané v severských státech – tzv. Ice Picks (rýpadlo). Jedná se o krátké kovové hroty s rukojetí (jakoby z běžecké hůlky) přivázané k zápěstí pro případ potřeby. Taková pomůcka nám umožní, ve většině případů, samostatně se vyšplhat z propadlého ledu zpět.
7. S výhodou si s sebou při chůzi či jízdě po zamrzlé hladině vezměte pomůcky připevněné na laně, které se po ocitnutí ve vodě udrží na hladině a kterých je možno se na základě jejich vztlaku přidržet (prázdné větší PET lahve, balón, nafukovací pomůcky nebo i záchrannou vestu atd.).
8. Při plánované cestě na zamrzlou vodní plochu využijte oblečení z umělých vláken (tzv.funkční prádlo, polyester, polyamid apod.) – při propadnutí do vody nedochází k tak zásadnímu nasáknutí oděvu jako v případě přírodních materiálů (bavlna, vlna, peří apod.). Oblékněte se teple, ale střídmě.
9. Při samotné záchrane tonoucích osob z ledové vody po propadnutí je v první řadě nutné nejdříve uvědomit složky IZS (Integrovaný Záchranný Systém) linky 112 nebo 150 a 155. K okraji propadlého ledu se pak přibližujte s ohledem na svoji vlastní bezpečnost velice opatrně, s využitím co největší plochy (plazením, s použitím žebříků, desek, klád nebo plavidel) a pokud možno upoutání na laně s jakýmkoliv i improvizovanými plovacími pomůckami.
10. Po vytažení tonoucího z vody u něj zajistíte základní životní funkce, případně zahajte resuscitaci a vyčkejte příjezdu Zdravotnické záchranné služby (l.155). Pokud je tonoucí při vědomí, ihned jej zbavte mokrého oděvu a zabalte do suchého. Udržujte tepelný komfort.

