

# Bruslení bez nehod

Hasiči radí, jak se bezpečně pohybovat na ledu

Podrobnější informace najdete na [hzsol.cz](http://hzsol.cz)



Nevstupujte na led, dokud se nepřesvědčíte o jeho dostatečné síle a pevnosti (bezpečná síla ledu je minimálně 10 cm a led má namodralou barvu).



Pokud při vstupu na led slyšíte praskání, vraťte se ihned na břeh, případně si lehněte a rozložte tak svou váhu. Pokuste se doplazít na břeh, pokud to není možné, zůstaňte ležet a snažte se přivolat pomoc.



Jestliže se propadnete do ledové vody, nepropadejte panice. Paže rozložte ze široka na led a neustálým kopáním nohama se snažte dostat co nejdál na led a plazením co nejkratší cestou na břeh.



Pokud se propadne pod led někdo z vašeho okolí, nikdy se k danému místu nepřibližujte vestoje. Klekněte si nebo se plazte. Na pomoc si vezměte hokejku, případně delší větev, bundu, opasek nebo lano.



Zachráněnému se snažte zajistit teplo a suché oblečení.



Pokud začne praskat led i pod vámi, ihned se vraťte na břeh a přivolejte hasiče na lince 150 nebo 112.



HASIČSKÝ  
ZÁCHRANNÝ SBOR  
OLOMOUCKÉHO  
KRAJE

