

KAIP SAUGIAI ELGTIS ANT LEDO?

Žiema atneša ne tik džiaugsmą, bet ir pavojus, ypač kai kalbame apie buvimą ant ledo. Daugelis mėgaujasi pramogomis – čiuožinėja, vaikšto, žvejoja ar net važiuoja transporto priemonėmis ant užšalusių ežerų ir upių. Tačiau neatsargumas gali kainuoti gyvybę. Todėl svarbu žinoti, kaip tinkamai elgtis ant ledo, kokių pavojų vengti ir kaip reaguoti ekstremaliose situacijose.

SAUGAUS LEDO TAISYKLĖS

Ledo storis ir saugumas:

- ✓ Vaikščiojimui saugus ledas turi būti **ne plonesnis kaip 7 cm**.
- ✓ Jei ant ledo renkasi didesnė žmonių grupė, ledas turi būti **bent 12 cm storio**.
- ✓ Jei ketinate važiuoti transporto priemone, ledo storis turi būti **ne mažiau kaip 25 cm**.
- ✓ Prie kranto ledas dažnai būna **plonesnis**, todėl lipti ant jo reikia atsargiai.
- ✓ **Venkite vietų, kur ledą dengia sniegas**, nes po juo ledas gali būti silpnesnis ir trapesnis.

Elgesio ant ledo taisyklės:

- ◆ **Neikite vieni!** Jei įlūžtumėte, šalia esantis žmogus galėtų suteikti pagalbą.
- ◆ **Vaikščiodami grupėje laikykitės atstumo (ne mažiau kaip 5 metrai)**, kad ledas nebūtų per daug apkrautas vienoje vietoje.
- ◆ **Nepalikite vaikų ant ledo be priežiūros!** Jie gali nepastebėti pavojingų vietų.
- ◆ **Eikite lėtai, netrepsėkite, neslydinėkite ir nesiblaškykite.** Staigūs judesiai gali susilpninti ledą.
- ◆ **Su savimi turėkite ledą tikrinančią lazda.** Prieš žengdami pirmą žingsnį, patikrinkite ledą smarkiai trenkdami lazda. Jei ledas sutrūkinėja ar pasirodo vanduo, nedelsiant grįžkite atgal.

KĄ DARYTI, JEI ĮLŪŽOTE?

Net ir laikantis visų saugumo taisyklių, nelaimės gali įvykti. Jei įlūžote:

Ropškitės į tą pusę, iš kurios atėjote. Ten ledas jau buvo išlaikęs jūsų svorį ir yra tvirtesnis.
Plačiai išskėskite rankas ant ledo, kad nesmuktumėte giliau.
Lėtai užslinkite ant ledo, išlaikydami kūną kuo plačiau paskleistą.
Šliaužkite krūtine kuo toliau nuo eketės, palaipsniui užkeldami vieną koją, paskui kitą.
Nebandykite iškart stotis! Tik pasiekę saugią vietą ar krantą galite keltis.

KAIP PADĖTI ĮLŪŽUSIAM ŽMOGUI?

Jei matote, kad kas nors įlūžo:

-  **1. Nedelsdami skambinkite pagalbos telefonu 112.**
-  **2. Artinaitės prie eketės atsargiai, šliauždami, kad neįlūžtumėte patys.**

 **3. Naudokite pagalbos priemones:** ištieskite pagali, lentą, virvę ar bet koki kitą ilgą daiktą, kad žmogus galėtų įsikibti.

 **4. Ištraukus žmogų, būtina jį sušildyti:** kuo greičiau nuneškite į šiltą vietą, pakeiskite drabužius, duokite šiltos arbatos (bet ne alkoholio!).

SAUGA ŽVEJOJANT ANT LEDO

Žiemos žvejyba – mėgstama daugelio pramoga, tačiau ji reikalauja papildomų saugumo priemonių.

 **Privalomos priemonės poledinės žūklės mėgėjams:**

-  **Virvė su svareliu** – jei įlūžtumėte, ją galima mesti pagalbai.
-  **Gelbėjimosi liemenė** – gali išgelbėti gyvybę.
-  **Smaigai (ledo kabliai)** – padeda išlipti iš eketės įsikabinus į ledą.

 **Ko negalima daryti:**

-  **Nekurkite laužo ant ledo** – karštis jį tirpdo ir silpnina.
-  **Negręžkite per daug ekečių vienoje vietoje** – tai pavojinga tiek jums, tiek kitiems.

IŠVADOS IR RAGINIMAS BŪTI ATSARGIEMS

Žiema suteikia daug pramogų ant ledo, tačiau turime elgtis atsakingai. **Atminkite:**

-  **Prieš lipdami ant ledo, įsitikinkite, kad jis pakankamai storas ir saugus.**
-  **Visada turėkite su savimi gelbėjimosi priemones.**
-  **Jei įlūžote – nepanikuokite ir laikykitės saugaus išlipimo instrukcijų.**
-  **Pastebėję įlūžusį žmogų – padėkite jam, bet būkite atsargūs.**

Būkime atsargūs ir rūpinkimės savo bei kitų saugumu!  



SVEIKATOS SAULĖS MIESTAS