

# Saugus elgesys ant ledo .



Visuomenės sveikatos specialistė Vanda Balcevič

Paspaudus šaltukui ir užšalus vandens telkiniams prasideda pramogų metas vaikams ir suaugusiems, kuriuos vilioja žaidimai ant ledo .

Ledas laikomas tvirtu, jeigu jo storis yra daugiau kaip 7 cm. toks ledas jau išlaiko žmogų. Tačiau kad išlaikytų grupę žmonių, jo storis turi būti ne mažesnis kaip 12 cm.

Prieš lipdami ant ledo, apsidairykite, ar arti nėra praminto takelio, paliktų pėdų. Jeigu yra, eikite jomis, nes tai jau išbandytas kelias.

Einant ledu reikia turėti tvirtą lazda ir ja tikrinti ledo stiprumą.

Jeigu į ledą sudavus lazda ant jo pasirodo vanduo, reikia nedelsiant grįžti į krantą.

Eiti reikia čiuožiant, neatitraukiant kojų nuo ledo.



## Ką daryti įlūžus?

Nepraraskite savitvardos! Greitai ištieskite rankas į šalis, kad galėtumėte išsilaikyti ant vandens paviršiaus.

Laikykite galvą iškėlę virš vandens. Būtinai nusimeskite kuprinę. **ŠAUKITĖS PAGALBOS.**

Lėtai, atsargiai, nedarydami staigių judesių, apsisukite į tą pusę, iš kurios atėjote. Jeigu įlūžote užšalusioje upėje, iš eketės išlipkite prieš srovę. Neplaukite pasroviui, nes upės srovė jus gali įtraukti po ledu .



Jeigu, bandant išlipti iš eketės ledas lūžta, reikia laužyti tol, kol pasieksite tvirtesnį ledą. Nesikabinkite už eketės kraštų, o plačiai išskėskite rankas ant ledo ir užšliaužkite kiek įmanoma toliau ant ledo, o jau po to atsargiai iškelkite vieną koją paskui kitą iš vandens.

**JOKIU BŪDU NEBANDYKITE IŠ KARTO STOTIS ANT KOJŲ.** Išlipus iš eketės, šliaužkite arba ridenkitės į tą pusę, iš kurios atėjote. Atsistokite tik pasiekę tvirtą ledą, nesiilsėkite, bet kiek įmanoma greičiau pasiekite vietą, kur galėsite persirengti ir sušilti.



## Kaip gelbėti įlūžusį?

Pastebėję įlūžusį žmogų, šaukdami parneškite, kad skubate jam į pagalbą. Nedelsdami skambinkite bendrajam pagalbos centrui **112** arba paprašykite aplink esančių žmonių tai padaryti. Prieikite prie jo ne arčiau kaip 10 metrų ir sustokite! Įvertinkite situaciją ir savo galimybes.

Nesiartinkite prie pat eketės krašto, nes galite įlūžti.

Artėkite labai atsargiai, geriausia – šliaužkite, plačiai į šonus išskėtę rankas. Jeigu turite lentą, šliaužkite ant jos.

Saugiu atstumu: 3-4 metrai nuo eketės krašto

skęstančiajam paduokite tai, ką turite po ranka: lazda, lentą, šaliką, storą virvę, automobilio vilkimo lyną – kad skęstantysis galėtų įsikabinti. Kai žmogus įsikimba, lėtai temkite jį iš eketės šliauždami atbulomis. Neduokite įlūžusiajam rankos, nes savo svoriu įlaušite ledą.

Atsidūrę saugioje vietoje, kaip galima greičiau nukentėjusįjį reikia sušildyti, duokite gerti karštos arbatos, aprenkite sausais drabužiais. Griežtai draudžiama duoti nukentėjusiajam alkoholio.

