

## Tudnivalók a jégen történő biztonságos sportoláshoz

### A befagyott állóvíz jellemzői:

- *A partközépen a jég vékonyabb, esetleg üreges, ezért könnyen törik.*
- *Az állóvizekbe befolyó vízfolyások, melegebb források elvékonyítják a jégtakarót.*
- *A sűrű hótakaró alatt a jég vékonyabb.*
- *Olvadáskor a jégtakaró teherbíró képessége akkor is csökken, ha vastagsága változatlan marad.*

### Tilos a szabadvizek jégén tartózkodni:

- *korlátozott látási viszonyok között,*
- *járművel, a biztonságos munkavégzés kivételével,*
- *kikötők és veszteglőhelyek területén,*
- *folyókon,*
- *rianás esetén, a Balatonon.*

A szabadvizek jégén tartózkodni csak akkor szabad, ha a jég kellő szilárdságú, nem olvadt, nem mozog.

### A fagyásban lévő jég a következőképpen terhelhető:

- *kb. 8 cm vastagságú jég -> egy felnőt*
- *kb. 12 cm vastagságú jég -> egy csoport illetve sportolásra alkalmas*
- *kb. 18 cm vastagságú jég -> szánkók, fakutyák*

**Folyóvíz jégén tartózkodni nem biztonságos!**

### A folyóvizeken vékonyabb jégréteggel kell számolni:

- *a folyó medrének beszűkült helyein az áramlatok miatt,*
- *a víz sodorvonalában,*
- *a folyókanyarulatok külső oldalán,*
- *a sebes folyású vagy kőszórásos szakaszokon,*
- *a meredek partszakasszal rendelkező folyószakaszokon,*

Aki a jégen léket vág, vagy jégkitermelést folytat, köteles a jégmentessé vált területet távolról felismerhető módon megjelölni, illetve körülhatárolni. A jégmentessé vált területet 1 m magasságban, legalább 10 cm széles piros-fehér csíkozású korláttal kell ellátni.

### Jégen való tartózkodás:

- *Amennyiben egyedül haladunk a jégen, nyugodtan és egyenletesen lépkedjünk, ha van lehetőségünk, egy arra alkalmas bottal folyamatosan ellenőrizzük az előttünk lévő jég állapotát, az elesést lehetőleg kerüljük.*
- *Több személy együttes sportolása esetén pihenéskor is tartsuk be a szükséges távolságot.*

### A jég beszakadását rendszerint előre jelzi

- *a ropogás és recsegés,*
- *rianások megjelenése,*
- *a jégfelület süllyedése, ekkor még a beszakadás elkerülhető*

## **Ha beszakad a jég alattunk:**

- *Azonnal feküdjünk hason a jégre minél nagyobb testfelülettel, lehetőleg arccal a part felé és lassú, nyugodt mozdulatokkal - mindig a lehető legnagyobb testfelülettel - a legközelebbi biztos pontot hason csúszva elérni és küsszunk a part felé.*
- *Azonnal tárjuk szét karjainkat és ejtsük magunkat előre.*
- *Minden lehető eszközzel (pl. a bot keresztbe fordítása) akadályozzuk meg, hogy a jégfelület alá csússzunk, vagy lemerüljünk a vízbe.*
- *Beszakadás esetén kerüljük a felesleges mozdulatokat - félve a kihüléstől - , ezáltal megőrizve a ruházatunkban lévő szigetelő légréteget.*
- *Igyekezzünk a lábunkkal az ellenkező irányban lévő jég szélét elérni és a part felé előrelökni magunkat, illetve segítséget kérni.*
- *Ha lesüllyedtünk a jég alá, próbáljuk szemünket nyitva tartani és felfelé (a világosság felé) nézni. Ha a jég hóval fedett, akkor a közelben lévő jégtörés helyét a beeső fénysugár alapján fel lehet ismerni, és el lehet érni.*
- *Ha a jég újra beszakad alattunk, vágjunk magunknak utat a part felé addig, míg ki nem jutunk a partra, vagy teherbíró felülethez nem érünk.*
- *Ha partot érünk, azonnal menjünk meleg helyre, szárítkozzunk meg, testünket töröljük szárazra, igyunk forró, meleg italt. Kávé, alkohol fogyasztása tilos!*

A víz hőmérséklete a jégfelület alatt 0-4 °C, vagyis már 20-30 másodperc után hidegsokk következhet be (vérkeringési zavarok, sőt a szívműködés leállása).

Ne kezdjünk felelőtlenül mások mentésébe, mert csak tetézhajjuk a bajt. Életünket kockáztathatjuk, illetve további beszakadások keletkezhetnek.

## **Segítségnyújtás:**

- *A jég felszíne felett lévő személy hason csúszva közelítse meg a bajba jutottat.*
- *Hívjunk segítséget és a mentést végzőt kötelekkel, társakkal biztosítsuk!*
- *Ha más eszköz nincs, egy hosszú, de erős ágat, ruhadarabot nyújtsunk a jégbeszakadtnak: ha többen vannak, egymás lábát fogva - mint egy hason fekvő lánc - segíthetnek*
- *Ha a beszakadt jég alá került a személy, a mentési kísérletet már csak felkészült szakemberek tudják végezni, ezért nagyon fontos a 105-ös számon a Tűzoltóság, illetve a 104-es számon a Mentőszolgálat értesítése.*