

Lakástüzek

Évente körülbelül 270 lakástűz történik Jász-Nagykun-Szolnok megyében. Az esetek többségében az okok emberi mulasztásra vezethetők vissza. Szerencsére manapság a modern technológiát is segítségül tudjuk hívni az otthonainkat fenyegető veszély elleni harchoz.

A lakástüzek túlnyomó többsége a hidegebb idő beálltával történik, amikor a család többet tartózkodik otthon és a szabadidős tevékenységek is jellemzően a négy fal között zajlanak. Ilyenkor többször és hosszabb időn át működik a tűzhely, az elektromos- és fűtőberendezések, amelyek nagyobb terhelés alatt kockázatot rejtenek magukban.

A főzés gyakori forrása a tüzeknek: többször előfordul, hogy az emberek felteszik melegíteni az ételt, majd erre várva teljesen megfeledkeznek róla és már csak akkor kapnak észbe, mikor a forró zsiradék már lángokban áll. Ilyen esetben ne próbáljunk meg vizet önteni a tűzre, mert azzal csak egy óriási lángoszlopot idézünk elő, amely tovább tetézi a bajt. Ehelyett azonnal zárjuk el a gázt, majd az edényre tegyünk fedőt, ezzel elzárva a lángok oxigén-utánpótlását. Az ilyen jellegű problémák megelőzhetők, ha időzítőt állítunk be; ezt megtehetjük mobiltelefonnal, de egyes tűzhelyek is rendelkeznek már ilyen funkcióval.

Az ingatlanok elektromos hálózatának nem megfelelő használata is problémákhoz vezethet. Az évtizedekkel ezelőtt épült házak villamossági rendszerei jellemzően nem rendelkeznek megfelelő kapacitással egy modern háztartás igényeinek kielégítéséhez, hiszen akkoriban jóval kevesebb elektromos berendezést használtunk, mint manapság. Érdemes tehát évente felülvizsgáltatni szakemberrel otthonunk elektromos hálózatát, és ha szükséges, kicseréltetni az elöregedett vezetékeket és kapcsolókat, konnektorokat. Figyeljünk arra, hogy ha éppen nem használjuk a teleföntöltőt vagy a hajvasalót, akkor ne hagyjuk azokat bedugva, mert így feleslegesen terhelik a hálózatot. Kerüljük a házilag barkácsolt hosszabbítók vagy szigetetlen vezetékkel bíró berendezések használatát, mert ezek működése kiszámíthatatlan és nem biztonságos.

Sűrűn előforduló probléma az ágyban dohányzás, hiszen egy leejtett izzó csikk könnyedén meggyújthatja az ágyneműt. Ha tehetjük, laptopot is inkább asztalnál használjunk. Ahol vegyes tüzelésű kazánt használnak, ott ne a berendezéssel egy helyiségben tárolják a gyújtószert, tüzelőt vagy egyéb éghető anyagot, mert a kazánból kipattanó szikra könnyedén meggyújthatja ezeket.

A problémák megelőzhetők egy füstérzékelő felszerelésével. Ez a néhány ezer forintért megvásárolható készülék a füst észlelésekor erős hangjelzést ad, így a bent lévők még testi épségük megőrzése mellett meg tudják fékezni a kezdeti stádiumban lévő tüzet; vagy sértetlenül el tudják hagyni az épületet, ha már nagyobb a baj.

Kéménytűz

Főképp a téli időszakban gyakoriak a kéménytűzek, hiszen ekkor többször és hosszabb ideig működnek a fűtőberendezések. Az égéstermék egy idő után lerakódik a kémény falára, egyre vastagabb koromréteget képezve. Ezáltal a kémény keresztmetszete csökken - mint ahogy az átteresztő képessége is -, így megnövekszik a belső hőmérséklete, ezáltal a benne található koromréteg meggyulladhat. Ez a tűz átterjedhet a lakás többi részére is, nem kevés problémát előidézve. Sokat javít a helyzeten, ha megfelelő tüzelőanyagot használunk. A vegyes tüzelésű kazánokban ne égessünk el nedves, festett vagy lakkozott fát; műanyag- és gumihulladékot, esetleg textíliákat; mert ezzel növeljük a kátránylerakódás mértékét. Ehelyett használjunk olyan fát, amely egy arra alkalmas helyen legalább egy, de inkább két évig száradt.

A megelőzés érdekében ellenőriztessük otthonaink kéményét, ezt a munkát az állampolgárok részére a katasztrófavédelem térítésmentesen végzi. A társasházakban élőkhöz kötelező sormunka keretében érkeznek a kéményseprők, a családi házak tulajdonosainak azonban kérniük kell ezt a szolgáltatást. Ez megtehető telefonon a 1818-as, ingyenesen hívható telefonszámon a 9-es, majd az 1-es gomb megnyomásával; interneten a www.kemenysepres.katasztrofavedelem.hu honlapon az Ügyfélszolgálat menüpont alatt; illetve személyesen is a megyei ellátási csoport irodájában az 5440 Kunszentmárton, Rákóczi út 19. szám alatt.

A megbeszélte időpontban a kéményseprő megjelenik az ingatlannál, átvizsgálja a kémény belsejét és műszaki állapotát, ellenőrzi az égéstermék összetételét, illetve azt, hogy a fűtőberendezés helyisége megfelelő oxigén-utánpótlással rendelkezik-e a biztonságos üzemelés érdekében. A szakember az ellenőrzésről tanúsítványt állít ki; és ha hibát talál, érdemes azonnal intézkedni a javításról.

A katasztrófavédelem kéményseprői képzett szakemberek; minden esetben arcképes igazolványt mutatnak; fekete színű, „KÉMÉNYSEPRŐ” feliratú egyenruhát viselnek, valamint ugyanilyen feliratú gépjárművel közlekednek és egyetlen esetben sem kezelhetnek készpénzt.

Szén-monoxid-mérgezés

A szén-monoxid-mérgezés az egyik leggyakoribb háztartási baleset, amelyet leggyakrabban helytelenül használt tüzelőberendezés, kémény, kályha, kandalló, gázsütő, gázszáritó, gázkazán vagy gáz vízmelegítő okoz. A korábbi esetek elemzése azt mutatja, hogy ezek nagy részének háttérében szabálytalan kivitelezés, az időszakos ellenőrzés és karbantartás elmulasztása, vagy a szellőző elemek lezárása volt. A hibás készülékek működése miatti tökéletlen égés során mérgező gáz szabadul fel, amely azért különösen veszélyes, mert színtelen, szagtalan, a levegőnél alig könnyebb, nem irritáló, amely megakadályozza, hogy a vér megfelelő mennyiségű oxigént szállítson, ezért másodpercek alatt eszméletvesztést okozhat.

A nyílt égésterű fűtőberendezések esetében gondoskodni kell a helyiség oxigén-utánpótlásáról, hiszen a kazán lángja a szoba levegőjét használja el, így az oxigénszint csökkenésével tökéletlen égés valósul meg, amely szén-monoxid termelődéséhez vezethet. A modern, műanyag nyílászárók teljes szigetelést biztosítanak, így azokba érdemes légréseket beépíteni, amelyeket nyitva hagyva már biztonságosan üzemeltethetjük a fűtőberendezést. Fontos megjegyezni, hogy a városi legendákkal és néphiedelmekkel ellentétben a macskák, valamint egyéb más háziállatok nem képesek érzékelni a szén-monoxidot, így azok megváltozott viselkedéséből ne következtessünk erre!

A balesetek viszonylag kis anyagi ráfordítással megelőzhetőek, hiszen a szén-monoxid-koncentráció emelkedését egy jó minőségű szén-monoxid-érzékelő megbízhatóan jelzi, éppen ezért nagy segítséget jelent a balesetek megelőzésében. Természetesen csak a megfelelő minőségű szén-monoxid-érzékelők tudják funkciójukat betölteni, és az is fontos, hogy a készüléket a gyártó előírásainak megfelelő helyre és megfelelő módon telepítsük. Fontos tudni, hogy ezeknek az érzékelőknek is van szavatossági idejük: öt-hét év után le kell cserélni azokat. A katasztrófavédelem honlapján elérhető azon készülékek listája, amelyek megfeleltek a piacfelügyeleti ellenőrzéseken, és azoké is, amelyek nem.

Árvíz

Árvíz: a folyó vízszintje hóolvadás, jégtorlódás vagy heves esőzések miatt megemelkedik, majd kilép a medréből és elárasztja a vidéket. Víz alá kerülhetnek lakott települések, ipari és más objektumok, termőföldek; sérülhetnek a víz-, gáz-, villamos és hírközlő berendezések; fertőzés és járványveszély alakulhat ki.

Gátszakadás: a gát a víz útjába állított mesterséges létesítmény, amely nagy mennyiségű víz nyomásának van kitéve. Heves esőzés, hóolvadás vagy földrengés, esetleg állatok rongálása a gát összeomlását okozhatja, amely következtében hirtelen nagy mennyiségű víz zúdul a környezetre. A rendelkezésre álló idő és a vízszint várható magasságának függvényében a következő lépéseket ajánlatos megtenni:

- Készítsen elő zseblámpát, elemes rádiót, mobiltelefont, illetve ezekhez tartalék elemeket és akkumulátorokat.
- Szerezzen be megfelelő védőruházatot: gumicsizmát, vízhatlan ruhákat, kesztyűt.
- Az udvarról vigyen be a lakásba minden olyan dolgot, amit a víz elsodorhat, vagy amiben kárt tehet.
- Értéktárgyait, háztartási eszközeit vigye fel a padlásra, illetve az emeletre, vagy szállítsa el.
- Ha van rá lehetősége, segítsen a szomszédainak, ismerőseinek, vagy jelentkezzen a hatóságoknál önkéntesnek.

Magatartási szabályok árvízveszély, kitelepítés esetén:

A megáradt folyóvíz kiszámíthatatlan, ne menjen bele! Ha elöntött területen, úttesten gyalogosan kell áthaladni, legalább ketten induljanak el, hogy segítséget tudjanak nyújtani egymásnak. Előtte győződjünk meg a víz mélységéről, és vegyünk fel megfelelően védő lábbelit. A leszakadt villanyvezeték életveszélyes!

- Figyelje a külső tájékoztatást, ha lehet a televízió és a rádió híradásait, a hangosbeszélőt, a szirénát.
- Ne telefonáljon, csak segélykérési céllal, mert a mentőerőknek szükségük lehet a vonalakra.
- Ha a hatóság a lakóhely elhagyására szólít fel, kövesse az utasításokat.
- Kitelepítés során érvényesül a család együtt tartásának elve.
- Mielőbb térjen a lakásába, hogy a kitelepítésre, kimenekítésre a család együtt tudjon felkészülni.
- Ha a veszélyhelyzet bekövetkeztekor a tanulók az iskolában tartózkodnak, az osztályok tanulóit a nevelő felel, ő viszi őket a kitelepítési gyülekező helyre, a befogadási helyen leadja a névsorukat.
- Készítse össze családja számára hátizsákban vagy válltászában - hogy a keze szabadon maradjon - a legszükségesebb személyes felszereléseket (veszélyhelyzeti csomag).
- A lakásból való távozáskor zárja el víz-, gáz-, elektromos vezetéket.
- Csukja be az ablakokat, az ajtókat kulccsal zárja be.
- A kályhákban, tűzhelyekben égő tüzet oltsa el.
- A megadott gyülekezőhelyet lehetőleg gyalog közelítse meg, a kijelölt útvonalon.
- Csoportosan közlekedjen, hogy segíthessenek egymáson.
- Ne hallgasson rémhírekre, ne terjessze azokat.

- Mindenki eldöntheti, hogy a kijelölt befogadásra helyre vagy rokonokhoz, ismerősökhöz megy.
- A gyermekekre, idősekre és betegekre különösen oda kell figyelni. A gyülekezőhelyen be kell jelenteni a mozgásképtelen betegeket, akiket a mentőegységek szállítanak el, de magukra hagyni őket nem szabad.
- Ne veszélyeztesse senki az életét a család értékeinek védelmével, mert a hátra maradt ingatlanok, egyéb vagyontárgyak őrzését a rendőrség, polgárőrség, őrző-védő szervezetek végzik.
- Ne kíséreljen meg átkelni a hőmpölygő vízen, mivel nem ismeri annak mélységét és sodrásának erejét – már a 20 centiméter magasságú vízfolyás is ledöntheti az embert a lábáról.
- Autóval se kísérelje meg az átkelést az áradaton – már a 30-40 centiméter mélységű víz is károsíthatja gépjárművét olyan mértékben, hogy az leálljon.

Veszélyhelyzeti csomag: Könnyen szállítható, maximum 20 kg súlyú, feltüntetve rajta a tulajdonos neve. Tartalmazza:

- a személyi okmányokat, értéktárgyakat, készpénzt, bankkártyát,
- két-három napi élelmiszert - konzerv, nem romlandó élelmiszer-, egy liter ivóvizet (szükséges naponta 3000-3600 kalória),
- az évszaknak megfelelő lábbelit, felsőruházatot, fehérműt,
- tisztálkodási eszközöket,
- rendszeresen használt gyógyszereket, gyógyászati segédeszközöket (a gyógyszerérzékenységet jelezni kell),
- takarót (esetleg hálósákok, gumimatracot)
- ha van, hordozható rádiót,
- a gyermek kedves játékát, megnyugtatót.

Tudnivalók a visszatelepítésről

A veszély elmúltával a kitelepített lakosság visszatér a lakhelyére. A visszatérés lehetőségének a megállapítása a katasztrófavédelmi és a vízügyi szakemberek feladata. Akiket szervezett formában telepítettek ki, azokat szervezett formában telepítik is vissza. Amennyiben önállóan tér vissza, ezt feltétlenül jelezze lakhelyén.

- A településre csak akkor szabad visszatérni, ha megtörtént a fertőtlenítés.
- Ha az orvosok javasolják, adassa be a védőoltást.
- Ha a házán, lakásán repedéseket, töréseket lát, kérje a szakemberek véleményét lakása biztonságát illetően.
- Ha romosodást talál, a romok eltakarítása nagy körültekintést igényel, mert a romok mozgatása újabb omlást idézhet elő. Sose kezdjen egyedül a munkához, kérje a szakemberek segítségét.
- Az állati tetemeiket, szemetet, amelyet a víz hordott az udvarára, kertjébe, ne ássa el. A szakemberek begyűjtik azokat.
- A vizet, villanyt, gázt csak a vezetékek és a hálózat ellenőrzése után lehet bekapcsolni.
- Az átázott elektromos készülékeket, a gázkazánt, konvektorokat üzembe helyezés előtt vizsgálta meg szakemberekkel.
- A vezetékes víz használata a hatóságok engedélye alapján történhet meg.
- A kút vize sokáig alkalmatlan még emberi, állati fogyasztásra, használata csak fertőtlenítés és ellenőrzés után lehetséges.

Rendkívüli hideg

Erős téli lehülés, intenzív havazás idejében jelezhető, ezért megfelelő előrelátással fel lehet rá készülni.

Várható következmények:

- Hófúvások, hótorlaszok, sínek felfagyása, jég réteg kialakulása miatt fennakadások lehetnek a (közúti, vasúti, légi) közlekedésben.
- A közlekedés nehézségei miatt akadozhat az alapvető élelmiszerellátás, az egészségügyi ellátás, a betegszállítás, gyógyszerek beszerzése.
- A hófúvások településeket zárhatnak el a külvilágtól, járművek akadhatnak el az utakon.
- Az elakadt járművekben az utasok testhőmérséklete erősen leül, fagyási sérüléseket szenvedhetnek.
- A gázvezetékek befagyása miatt a vezetékes gázellátás ideiglenesen leállhat.
- Az elektromos áram felhasználásának növekedése, esetleg ráfagyott jég réteg miatt átmeneti zavarok keletkezhetnek az áramszolgáltatásban.
- A hó súlyától az épületek tetőszerkezete károsodhat.

A téli időszakban, amikor enyhébb léghullámok érkeznek fölénk, gyakran előfordul, hogy először csak a légkör felső rétegei melegszenek fel, míg a talaj és a talaj-közeli levegő hőmérséklete még fagypont alatt marad. Ez a helyzet ónos eső kialakulásához vezethet, ami a síkosság legalattomosabb fajtáját okozza. Elég egy kevés eső és néhány perc alatt tükörsima jégpáncél vonja be a felszínt.

Ha azt észleljük, hogy a hőmérséklet fagypont alatti és az eső esik, akkor számíthatunk jég réteg kialakulására, emiatt körültekintően és fokozott óvatossággal közlekedjünk, mind gyalogosan, mind gépjárművel! Tartós és intenzív ónos eső idején villanyvezetékek szakadhatnak le, és faágak is letörhetnek a rájuk rakódó jég súlya alatt.

Ajánlott magatartási szabályok:

- Folyamatosan figyelje a híradásokat.
- Készítsen elő hólapátot, homokot, elemes rádiót és zseblámpát, tartalék elemeket.
- A mobiltelefonját töltsse fel, szerezzen be tartalék akkumulátort.
- Halmozzon fel tartalékokat vízből, nem romlandó élelmiszerekből, gyógyszerekből.
- Szerezzen be hordozható alternatív fűtőtestet és tűzhelyet.
- Halmozzon fel tartalékokat tüzelőanyagból.
- Készítsen elő meleg ruhákat.
- Víztelenítse a kinti csapokat, nehogy a fagyás miatt elrepedjenek a csövek, és a víz elárhassa a házat.

A hóvihár alatt:

- Maradjon a lakásában, húzza le a redőnyöket, csukja be a spalettákat.
- Fogyasszon magas energiatartalmú ételeket és meleg italokat.
- Ne végezzen megerőltető fizikai és kockázatos tevékenységet, hiszen egy esetleges baleset esetén a hóesés intenzitásától függően lehet, hogy a mentők sem tudják megközelíteni a házat.

- Ne mozduljon ki, hacsak nem muszáj.
- Semmiképp se tegyen meg gyalog hosszabb távokat, főleg egyedül.
- Ha ki kell mennie az épületből, mindenképp öltözzön fel vastagon és rétegesen, ne hagyja semelyik testrészét fedetlenül, mert a hideg és az erős szél együtt hamar fagyási sérüléseket okozhat. Viseljen sapkát (a legtöbb testhőmérséklet a fedetlen fejen át távozik).
- Ha lakását a lehullott hó elzárta a külvilágtól, értesítse a hatóságokat, akik a segítségére sietnek majd, és készüljön fel az esetleges hosszabb benntartózkodásra.

Otthonunkban:

Átmeneti áram- ill. energia kimaradás esetére:

- Hagyományos tüzelőberendezés (pl. kandalló) használata esetén különös figyelemmel kell lenni a tűzmelegelőzésre, füstelvezetésre.
- Azokat a PB gázzal üzemelő fűtőkészülékeket, amelyek nincsenek a kéménybe kötve, vagy az égéstermékek szabadba történő kivezetése más módon nem megoldott, soha ne üzemeltesse folyamatosan zárt térben. A helyiség nagyságától és a fűtési fokozattól függően legalább egy-másfélóránként szellőztetni kell a helyiséget, ellenkező esetben a felgyülemelő égéstermékek mérgezést okozhatnak.
- A gázszolgáltatás ideiglenes kimaradása esetén ne hagyja nyitva a fűtőkészülék elzárócsapját!
- Gondoskodjék szükség-világítóeszközökről (pl. petróleumlámpa és petróleum, palackról működtethető gázlámpa, elektromos lámpa).
- Tartson üzemképes állapotban egy elemről működtethető rádiót, és biztosítson hozzá tartalék elemeket.
- Tároljon otthonában egy hétre elegendő élelmiszert az egész család számára.
- Legyenek otthon alapvető gyógyszerek, kötszerek, ha csecsemő van a családban, számára tápszerek.
- Csak a legszükségesebb telefonhívásokat bonyolítsa le, mert a hálózatra a mentésben résztvevőknek van szüksége.

Utazáshoz:

- Szélsőséges időjárási viszonyok között nem biztonságos az utazás, különösen, ha nagyobb távolságra kell eljutni!
- Ha feltétlenül szükséges útnak indulni, mindig kísérő társsal tegye, és csak abban az esetben, ha meggyőződött róla, hogy úti célját biztonsággal eléri, és a visszautazás feltételei is biztosítottak.
- Ha nagyobb távolságot kell gyalogosan megtennie, öltözzön rétegesen, felsőruházata lehetőleg legyen vízhatlan, vigyen magával meleg kávét vagy teát.
- Gépkocsival csak akkor induljon el, ha feltétlenül szükséges, ha gépjárműve megfelelő műszaki állapotban van, és rendelkezik a biztonságos téli üzemeléshez szükséges felszereléssel (téli gumibroncsok, hólánc, tartalék üzemanyag, elakadás esetére lapát vagy ásó, homok, stb.). Ebben az esetben sem tanácsos egyedül elindulni.
- Indulás előtt a gépkocsijában helyezzen el meleg takarót, elektromos kézilámpát, meleg italt, legalább egy napi étkezésre elegendő élelmiszert.
- Legyen felkészülve, hogy gépkocsija bármikor elakadhat és esetleg csak napok múlva fogják kiszabadítani. Öltözetét úgy állítsa össze, hogy szükség esetén gyalog is képes legyen folytatni útját.

- Amennyiben hosszabb időt (néhány órát) kénytelen álló gépjárművében tartózkodni, a motor járatásával fűtheti az utasteret, de ne felejtse el legalább tíz-tizenöt percenként szellőztetni. Az álló jármű utasterébe ugyanis kipufogó gázok szivároghatnak, amelyek súlyos rosszullétet, esetleg halálos balesetet okozhatnak.
- Alkoholt soha ne fogyasszon a hideg elleni védekezés céljából! Kezdeti élénkítő hatása után csökkenti a fizikai teljesítőképességet, fáradtságot, bágyadtságot okoz, illetve csökkenti a helyzetfelismerő- és ítélőképességet, amely ilyen helyzetben életveszélyes lehet.

Jégen tartózkodás

A befagyott állóvíz jellemzői:

- A partközelen 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 felnőtt
- kb. 12 cm vastagságú jég -> egy csoport illetve sportolásra alkalmas
- kb. 18 cm vastagságú jég -> szánkók, fakutyák

A hízásban levő, 12-16 centiméter vastagságú jég már kellő biztonságot ad. Fontos tudni, hogy még a legedzettebbek sem bírják ki a jeges vízben 15 percnél többet: ennyi idő alatt kell a segítségnek megérkeznie, különben annak, aki jég alá került, már nem sok esélye van a túlélésre.

A szabadvizek befagyott területe gyermekekre és felnőttekre egyaránt vonzerőt gyakorol, ugyanakkor veszélyeket is rejt magában. A jégbeszakadásoknak gyakran halálos kimenetelű végkifejlete van az emberek felelőtlen viselkedésének és a jég tulajdonságának nem megfelelő ismerete miatt. A hirtelen hőmérsékletváltozások, illetve a tartósan enyhe időjárás nagymértékben megváltoztathatja a jégtakaró tulajdonságait, ezáltal az veszélyessé, kiismerhetetlenné válhat.

A befagyott folyóvíz jellemzői:

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 kúszunk 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 csúszunk, vagy lemerüljünk a vízbe.
- Beszakadás esetén a kerüljük a felesleges mozdulatokat - félve a kihűléstől -, 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 Co, vagyis már 20-30 másodperc után hidegsokk következhet be (vérkeringési zavarok, sőt a szív működés 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 nyújtunk 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.
- 46/2001. (XII.27.) rendelet - a szabad vízben való tartózkodás alapvető szabályairól - 5. és 6. szakasza határozza meg a szabad vizek jegén való tartózkodás részletes szabályait.
- 218/1999. (XII.28.) Kormány Rendelet - az egyes szabálysértésekről - 18. szakasza (a jégen tartózkodás szabályainak megszegése) alapján az elkövetett szabálysértés 20.000 Ft-ig terjedő pénzbírsággal büntethető, valamint 10.000 Ft-ig terjedő helyszíni bírság alkalmazható.
- A szabálysértésekről szóló 1999. évi LXIX. törvény 32. szakasz alapján az eljárás a (községi, városi, fővárosi kerületi) jegyző hatáskörébe tartozik.

A tűzoltóságok és a speciális mentőszervezetek 2012-ben is felkészülnek a jégről és a vízből mentésre, több gyakorlat keretében modellezik a kritikus helyzetet, így fejlesztik és bővítik jártasságukat a jégről mentés speciális feladataiban, mentési technikáiban, hogy rutinosan siethessenek a bajba jutottak segítségére.