

## Nr.9. Drošības noteikumi uz ūdens un ledus.

### 1. VISPĀRĪGIE NOTEIKUMI

- 1.1. Noteikumi izstrādāti, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.
- 1.2. Upes, ezeri, ūdenskrātuves un jūra ir vietas, kurās jāievēro īpaši piesardzības pasākumi, lai izvairītos no nelaimes gadījumiem.
- 1.3. Jāpārliecinās, ka ūdenskrātuves nav piesārņotas ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām.
- 1.4. Nedrīkst izmantot vietu, kur ir vairāki ūdens transporta līdzekļi.
- 1.5. Ziemas laikā, kad ūdenstilpnes pārklājas ar ledus kārtu, jābūt īpaši piesardzīgiem, lai neielūztu.

### 2. NOTEIKUMI UZ ŪDENS:

- 2.1. Visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās. Ja tādas nav, peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- 2.2. Aizliegts peldēties:
  - 2.2.1. nepazīstamās vietās;
  - 2.2.2. ūdenskrātuvēs ar stāviem, slideniem krastiem;
  - 2.2.3. vietās, kur liels straumes tecēšanas ātrums;
  - 2.2.4. ja blakus nav pieaugušo;
  - 2.2.5. ja izglītojamais ir sakarsis vai sasvīdis (jānogaida 20 – 25 minūtes krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra);
  - 2.2.6. stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā;
  - 2.2.7. ja ir lieli viļņi;
  - 2.2.8. pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30 - 40 minūtes);
- 2.3. Peldoties aizliegts:
  - 2.3.1. aizpeldēt aiz peldēt norādītās vietas;
  - 2.3.2. tuvojties garāmbraucošam ūdenstransportam;
  - 2.3.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
  - 2.3.4. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
  - 2.3.5. traucēt citiem brīvi peldēties;
  - 2.3.6. no krasta iznirt nezināmā vietā vai grūst citus;
  - 2.3.7. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
- 2.4. Cēloņi, kas izraisa nelaimes gadījumus uz ūdens, ir iepriekšminēto punktu neievērošana.
- 2.5. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti jāvelk glābšanas veste.
- 2.6. Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
- 2.7. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts.
- 2.8. Jāuzmanās no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka zaudē līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.

- 2.9. Ja iekļūts straumē, jā saglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- 2.10. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
- 2.11. KĀ PALĪDZĒT?
- 2.11.1. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkēt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem., bumbu, piepūšamās rotaļlietas u.tml.).
- 2.11.2. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pamatot glābšanas riņķi, glābšanas vesti, kārti, dēli, virvi ar galā peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
- 2.11.3. Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsauciet glābējus pa tālruni **112**, pēc iespējas precīzāk norādot nelaiemes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jā sagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta!

### 3. NOTEIKUMI UZ LEDUS:

- 3.1. Aizliegts staigāt pa ledu ziemas sākumā, kad ledus kārtā vēl nav izveidojusies pietiekami bieža, un pavasarī, kad ledus kļūst trausls. Lai gan šāds ledus izskatās pietiekami biezs, patiesībā tas ir irdens un nedrošs.
- 3.2. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.
- 3.3. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.
- 3.4. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.
- 3.5. Aizliegts staigāt pa ledu bez pieaugušo atļaujas un klātbūtnes.
- 3.6. Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.
- 3.7. Ielūzušajam apmēram no 2- 4 metru attāluma jāpamet aukla, sasieta apgērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets.
- 3.8. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā.
- 3.9. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam.
- 3.10. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.
- 3.11. Ja ledus ir ielūzis un atrodies āliņģī - rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc palīgā. Tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalsstītos uz ledus malas. Neķerties pie ledus šķautnēm un negulties uz tām.
- 3.12. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī, ja cilvēks ir ielūzis ledū, nekavējoties zvaniet glābšanas dienestam pa tālruni **112**. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu un tuvākos piebraukšanas ceļus.

Direktore

G.Kļaviņa