

Pielikums Nr. 1

KĀRTĪBA PAR DROŠĪBU UZ ŪDENS UN LEDUS

1. Instrukcija sastādīta, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.

2. PRASĪBAS ATRODOTIES UZ ŪDENS:

2.1. Atrodoties pie ūdens, jebkurā gadalaikā ir jābūt īpaši piesardzīgam. Slīkšana iespējama gan vasarā, atpūšoties pie ūdenskrātuves, gan ziemā un pavasarī, ielūstot ledū.

2.2. 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.

2.3. Nepeldieties viens! Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.

2.4. Nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.

2.5. Nepārvērtējiet savus spēkus! Dižošnās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērtība, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.

2.6. Ja esat pārkarsis saulē, ūdenī ejiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.

2.7. Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelciet glābšanas vesti.

2.8. Ja esi iekļuvis straumē, jāsaģlabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.

2.9. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.

2.10. AIZLIEGTS peldēties alkohola reibumā!

2.11. AIZLIEGTS lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta.

2.12. AIZLIEGTS peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!

2.13. Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!

2.14. KĀ PALĪDZĒT? Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas u. tml.).

2.15. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.

2.16. Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauciet glābējus pa **tālruni 112**, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsaģaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta!

3. NOTEIKUMI UZ LEDUS:

3.1. Lielākā bīstamība darbībām uz ledus ir 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. Lai varētu droši slidot, spēlēt hokeju vai darīt ko citu uz ledus, nepieciešams vismaz 25 cm biezs ledus.

3.2. Ūdenstilpnes neaizsalst vietās, kur ūdenskrātuvēs ietek siltāks rūpnieciski izmantots ūdens, upju grīvās un sašaurinājumos, kuģošanas ceļos, zem tiltiem, zvejnieku izcirsto āliņģu vietās.

3.3. Ledus izturību mazina arī iesalušas niedres, krūmi vai citi priekšmeti.

3.4. Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai.

3.5. Ielūzušajam apmēram no 2-5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apgērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets.

3.6. Ja glābēji vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā.

3.7. Izvelkot cietušo uz ledus, tāpat rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Pats glābējs nedrīkst aizmirst par iespējamām briesmām ielūzt ledū.

3.8. Ja pamanat, 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.