

Par drošību uz ūdens un ledus

1. Vispārīgie jautājumi

1.1. Noteikumi nosaka nosacījumus drošībai uz ūdens un ledus, lai novērstu izglītojamā dzīvībai un veselībai bīstamu situāciju rašanos upju, ezeru un ūdenskrātuvju tuvumā jebkurā gadalaikā.

1.2. Ar noteikumiem izglītojamās atbildīgā persona iepazīstina katru gadu septembrī, pirms izglītojamo brīvlaikiem (13. pielikums).

1.3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

2. Drošība uz ūdens

2.1. Peldēšanās laikā atļauta tikai ar atbildīgā pedagoga piekrišanu peldvietās, kas atbilst higiēnas un drošības prasībām, ja ir atbilstoša (ne zemāka par +18°C) ūdens un gaisa temperatūra.

2.2. Peldēties drīkst tikai tādās ūdenskrātuvēs, kur tas nav aizliegts, ievērojot sekojošus nosacījumus:

2.2.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;

2.2.2. peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m);

2.2.3. peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, kuri var izraisīt traumas;

2.2.4. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;

2.2.5. par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur pārvietojas vai atrodas ūdenstransporta līdzekļi.

2.3. Peldēšanās ilgumu un peldvietas robežas katrā konkrētajā gadījumā nosaka atbildīgais pedagogs.

2.4. Prasības, kas jāievēro pirms peldēšanās:

2.4.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;

2.4.2. nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet ūdenī vajag pakāpeniski, un, pirms sākt peldēt, jāsaslapina visu ķermeni;

2.4.3. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40 min.);

2.4.4. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

2.5. Peldoties **aizliegts**:

2.5.1. aizpeldēt aiz norādītās peldvietas robežām;

2.5.2. tuvotes garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;

2.5.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;

2.5.4. lēkt ūdenī uz galvas;

2.5.5. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;

2.5.6. lietot nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;

2.5.7. traucēt citiem brīvi peldēt;

2.5.8. no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;

2.5.9. lēkt ūdenī no krasta, tramplīniem, kraujām, ūdenstilpnei pārlīkušiem kokiem, laipām vai citiem priekšmetiem;

2.5.10. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

2.6. Braucot ar laivām, pasažieriem jābūt uzvilktām peldvestēm.

2.7. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

2.7.1. jābrauc ar drošu ātrumu;

2.7.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;

2.7.3. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;

2.7.4. ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadu vecuma.

2.8. Braucot ar laivu, **aizliegts**:

2.8.1. braukt miglā, tumsā bez signāliem;

2.8.2. apstāties zem tiltiem;

2.8.3. stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;

2.8.4. piesārņot ūdeni.

2.9. Palīdzības sniegšanu slīcējam sniedz persona, kura apguvusi peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkēt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem. bumbu, piepūšamās rotaļlietas vai tml.).

2.10. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi, glābšanas riņķi vai kādu peldošu priekšmetu (kārts, dēlis u.tml.), kas palīdzētu noturēties virs ūdens.

2.11. Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsaukt glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaiemes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

3. Drošība uz ledus

3.1. Ekskursijas vai pārgājiena laikā ieteicams atturēties no pārvietošanās pa aizsalušām ūdenskrātuvēm.

3.2. Nav iespējams noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo to ietekmē daudzi faktori: gaisa temperatūras svārstības, ūdens straumes u.c.

3.3. Ļoti bīstami ir iet uz ledus pavasarī. 25 % visu nelaiemes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus pavasarī.

3.4. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:

3.4.1. kur ietek notekūdeņi;

3.4.2. kur ietek strauti un upes, un iztek gruntsūdeņi;

3.4.3. meldrāju un ūdensaugu augšanas vietās;

3.4.4. kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;

3.4.5. kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;

3.4.6. nenorobežotas ledus ieguves vietas un āliņģi.

3.5. Ledus izturību pārbauda, sitot ar nūju 2 – 3 reizes vienā vietā sev apkārt, ja tas nepļīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.

3.6. Ledus izturība:

3.6.1. 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;

3.6.2. 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.

3.7. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 metru.

3.8. Ja ledus ir ielūzis un cilvēks ir āliņģī:

3.8.1. nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai gulties uz tām;

3.8.2. rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;

3.8.3. tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu;

3.8.4. palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus;

3.8.5. no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.

3.9. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:

3.9.1. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;

3.9.2. ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām);

3.9.3. jāiedod karsta tēja.

3.10. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:

3.10.1. Aleksandrova virve (virve ar mezgļiem);

3.10.2. glābšanas dēlis;

3.10.3. glābšanas kāpnes;

3.10.4. glābšanas laivas uz sliecēm.

3.11. Ja pamanāt, ka cilvēki ir aizgājuši pārāk tālu no krasta un var rasties problēmas atgriezties atpakaļ, kā arī ja cilvēks ir ielūzis ledū nekavējoties zvanīt glābšanas dienestam pa **tālruni 112**. Centieties pēc iespējas precīzāk norādīt negadījuma vietu, un tuvākos piebraukšanas ceļus. Sagaidīt glābējus un norādīt cietušā atrašanās vietu.

4. Riska faktori

4.1. Psiholoģiskie un emocionālie faktori.

4.2. Traumatisma riska faktori.