

Drošības noteikumi izglītojamiem UZ ŪDENS

1. Mācību gada laikā **AIZLIEGTS** peldēties atklātās ūdenstilpnēs.
2. Ja dodies peldēties ārpus mācību gada un skolas pasākumiem, tad ievēro turpmāk norādītos drošības pasākumus:
3. **Nekad nedodies peldēties viens!** Ej kopā ar kādu pieaugušo, vislabāk – ar vecākiem.
4. Izvēloties peldvietu, meklē nevis tuvāko, bet **drošāko** un piemērotāko vietu.
5. Peldēties drīkst tikai speciāli paredzētās, labiekārtotās vietās, kur ir glābēju postenis.
6. Ja nav pieejama oficiāla peldvieta, meklē citu, kas atbilst šādiem nosacījumiem:
 - 6.1. peldvietas krasts ir lēzens un ar cietu pamatu;
 - 6.2. ūdens ir stāvošs vai ar minimālu straumi;
 - 6.3. tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu, peldvieta nav aizaugusi ar zālēm;
 - 6.4. peldvieta ir viegli pieejama, labi zināma un tajā peldas arī citi cilvēki.
7. **Esi piesardzīgs, pat ja ūdens nav dziļš.**
8. Peldies tikai tad, ja ūdens temperatūra ir vismaz +18 grādi.
9. **Aizliegts peldēties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā.**
10. Ūdenī dodies lēnām un uzmanīgi, it īpaši, ja esi pārkarsis.
11. Ja neproti peldēt, vienmēr lieto peldēšanas palīgīdzekļus vai drošības vestī.
12. **Nekad nepeldi viens.** Ej peldēt kopā ar kādu un netālu no glābēju posteņa.
13. Informē krastā palikušos par to, cik ilgi, cik tālu plāno peldēt un vai nirsi zem ūdens.
14. Vienmēr pieskati sev apkārt esošos cilvēkus. Aizrādi, ja citu rīcība ir pārgalvīga, riskanta vai bīstama.
15. Uzmanies no straumēm vai viļņiem.
16. Pārtrauc peldēties, ja mainās laikapstākļi, paliek auksti vai nogursti.
17. Ja iekļūsti straumē vai sākas krampji, saglabā mieru, apgulies uz muguras un peldi pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
18. Nepārvērtē savus spēkus.
19. **Nelec ūdenī.**
20. Aizliegts nirt tālumā un dziļumā.

21. Nejokojies, saucot "Palīgā! Slīkstu!", jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, kāds var arī neatsaukties.
22. Braucot ar laivu, postu vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelc drošības vesti.
23. Vienmēr klausī un ievēro pieaugušo norādījumus.
24. Pieskati savus draugus un nelaimes gadījumā nevilcinies – vienmēr nekavējoties sauc palīgā. Ja esi viens – nekavējoties izsauc palīdzību, zvanot 112.
25. Rīcība nelaimes gadījumā:
 - 25.1. nepārvērtē savu spēkus! Tikai glābēji, kuri ir speciāli apmācīti un kuriem ir speciāls ekipējums, var doties ūdenī, lai glābtu cilvēku, kurš slīkst;
 - 25.2. ja kāds ir pazudis, tad vispirms pārbaudi ūdeni;
 - 25.3. ja tuvumā ir glābējs, vienmēr paziņo glābējam par situāciju. Ja glābēja nav – lūdz apkārtējo palīdzību;
 - 25.4. ja redzi, ka kāds slīkst, sauc pēc palīdzības. Nebaidies kļūdīties un izskatīties muļķīgi – viltus trauksme ir labāka par vienaldzību;
 - 25.5. palūdz apkārtējos izsaukt "ātro palīdzību". Ja esi viens – nekavējoties izsauc palīdzību, zvanot 112.
26. Lai palīdzētu slīktošam cilvēkam:
 - 26.1. sameklē objektu (airi, koka zaru, jostu, dvieli), ar kuru aizsniegt cilvēku. Bet esi uzmanīgs, lai pats nezaudē līdzsvaru un neiekrīti ūdenī;
 - 26.2. pamet cilvēkam kādu peldošu objektu, kas palīdzēs noturēties virs ūdens;
 - 26.3. ja ūdens ir mierīgs un sekls, tad uzvelc glābšanas vesti un dodies ūdenī. Padod zaru, airi, glābšanas riņķi vai vesti. Aizliegts doties ūdenī, ja ir straume un viļņi;
 - 26.4. rūpējies par savu drošību. Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pamatot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī kādi citi peldoši priekšmeti.

Direktore

(paraksts)

Iveta Kļaviņa