

Drošības noteikumi izglītojamiem UZ LEDUS

1. **Mācību gada laikā, atrodoties skolā, AIZLIEGTS kāpt un staigāt pa atklāto ūdenstilpņu ledu!**
2. Tāpat AIZLIEGTS kāpt un staigāt pa atklāto ūdenstilpņu ledu arī ārpus skolas. Ja, atrodoties mājās, tomēr dodies uz ledu, tad ievēro turpmākos drošības pasākumus:
 - 2.1. atrasties uz ledu ir ļoti bīstami!
 - 2.2. nekad pie atklātām ūdenstilpnēm nedodies viens. **Esi kopā ar kādu;**
 - 2.3. paziņo vecākiem pēc iespējas precīzāku atrašanās vietu un atgriešanās laiku;
 - 2.4. līdzī ņem uzlādētu telefonu, kas ievietots ūdensnecaurlaidīgā iepakojumā;
 - 2.5. zini glābšanas dienesta tālruni **112**.
3. Ja gadās ielūzt, tad:
 - 3.1. rokas izplet sānis un balsties uz ledu;
 - 3.2. skaļi sauc palīgā,
 - 3.3. pagriezies uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledu malas;
 - 3.4. centies saglabāt mieru un nostabilizēt elpošanu;
 - 3.5. ja izdodas izkļūt no ūdens uz ledu, rāpus virzies prom no bīstamās vietas uz krastu;
 - 3.6. nekavējoties centies izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību zvanot **113**.
Ja tas nav iespējams, dodies uz tuvāko sabiedrisko vietu un mājām un lūdz palīdzību;
 - 3.7. nekādā gadījumā nevelc nost slapjās drēbes, ja Tev nav sauss rezerves apģērbs vai sega.
4. Kā palīdzēt cilvēkam izkļūt no ūdens:
 - 4.1. piesaisti citu cilvēku uzmanību un nekavējoties zvani **112**;
 - 4.2. kritiski izvērtē savas spējas veikt glābšanu:
 - 4.2.1. tuvoties ielūzušajam cilvēkam rāpus vai guļus, aptuveni no 2-5 metru attāluma pamest auklu, sasietus apģērba gabalus, garu koku vai kādu citu priekšmetu;
 - 4.2.2. ja glābēji ir vairāki, ievērot, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā;
 - 4.2.3. izvelkot cietušo uz ledu, rāpus virzīties uz krastu.
5. Kā palīdzēt cilvēkam pēc izglābšanās no ielūšanas ledū:
 - 5.1. nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālruni **113** (arī tad, ja cilvēks ir izglābts);
 - 5.2. novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;
 - 5.3. atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem. Uzvelc sausas drēbes un sasedz ar siltām, sausām drēbēm vai vislabāk ar kādu segu;
 - 5.4. novieto cietušo uz kādas kastes vai citas virsmas, lai būtu mazāka saskare ar sniegu un ledu;
 - 5.5. cietušo nedrīkst strauji sildīt - sasildīšanai jānotiek pakāpeniski;
 - 5.6. ja vien cilvēks var pakustēties un ir pie apziņas, viņš droši drīkst kustēties, jo tas palīdzēs sasilt;

- 5.7. ja cietušajam nav traucēta apziņa, iedod siltu, saldu dzērienu;
 - 5.8. cietušajam nedrīkst dot alkoholu, jo tas veicina ķermeņa atdzišanu. Alkohols cilvēkam rada mājīgu sajūtu, ka ir silti. Patiesībā alkohola ietekmē ķermenis daudz straujāk zaudē siltumu;
 - 5.9. ja cietušā stāvoklis ir smags, bez vajadzības nekustini un nemasē cietušajam rokas un kājas, jo tas veicinās straujāku ķermeņa siltuma zudumu. Nesēdini vai necel cietušo stāvus, jo samazināsies asins pieplūde galvas smadzenēm un cietušais var zaudēt samaņu;
 - 5.10. ja cietušais zaudē samaņu, veic atdzīvināšanas pasākumus līdz brīdim, kamēr ierodas mediķi vai kad cietušajam atjaunojas normāla elpošana. Ja neveic atdzīvināšanas pasākumus, iespēja izglābt ir niecīga.
6. Vietas, kur ledus vienmēr būs plānāks:
- 6.1. Upju sašaurinājumos.
Upju sašaurinājumos veidojas caurtece, palielinās ūdens tecējuma ātrums un siltais ūdens upju dibenā sajaucas ar pārējo ūdeni un paceļas augšpusē, tāpēc šajā vietā ledus ir vienmēr plānāks;
 - 6.2. Zem tiltiem gaisa cirkulācijas un straujākas caurteces dēļ;
 - 6.3. Upēs ar spēcīgu straumi;
 - 6.4. Pie krastiem.
Dabīgo ūdens svārstību rezultātā, kā arī kūstot ledum un sniegam, ledus tiek atrauts no krastiem. Arī tumšais pamats sekmē ātrāku kušanu;
 - 6.5. Vietās, kur zem ledus ir tumši priekšmeti.
 - 6.6. Kanalizācijas, strauta ieteku vietās.
Ledus vienmēr ir plānāks kanalizācijas ūdeņu ieteku vietās to augstākas temperatūras dēļ un strautu ieteku vietās straujas ūdens kustības dēļ;
 - 6.7. Kuģu ceļos, jo kuģošanas laikā tas bieži tiek salauzts;
 - 6.8. Vietās ar zemūdens izciļņiem straujas ūdens kustības dēļ;
 - 6.9. „Auksto avotu” vietās.
Ziemas periodā, kad ūdenskrātuvēs ūdenstemperatūra zem ledus kārtas ir ap 0 °C, „aukstie avoti” saglabā savu konstanto temperatūru - ap + 8 °C, līdz ar to šajā situācijā tie kļūst par „siltajiem” un virs tiem ledus ir plānāks;
 - 6.10. Krauju nogāzēs;
 - 6.11. Āliņģu vietās un zemledus makšķernieku iecienītās vietās;
 - 6.12. Nenorobežotās ledus ieguves vietās.

Direktore

(paraksts)

Iveta Kļaviņa