



# BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS „Daugmale”

Reģ. Nr. 3351901642, Jēkabpils iela 19a,  
Rīga, LV-1003, tālrunis 67229951, fakss 67211159, e-pasts bjcdaugmale@riga.lv

Rīgā

01.09.2015.

Nr. BJCD-15-16-ins

## **INSTRUKCIJA** atrodoties uz ūdens un ledus

Izdota saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada 24.novembra noteikumiem Nr. 1338 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

### **1. Vispārīgie noteikumi**

1.1. Dokumenta mērķis nodrošināt audzēkņu zināšanas par rīcību, atrodoties pie ūdens, peldoties, braucot ar laivu vai atrodoties uz ledus ūdenstilpnē, kas aizsalusi, iestādes organizētajās ekskursijās, pārgājienos vai pastaigās.

1.2. Par audzēkņu un apmeklētāju drošības noteikumu ievērošanu šajos pasākumos atbildīgs ir pedagogs.

1.3. Pedagogiem un audzēkņiem šajos pasākumos stingri jāievēro BJC “Daugmale” iekšējās kārtības noteikumi.

1.4. Ar šo instrukciju audzēkņus pedagogi iepazīstina divas reizes gadā un katru reizi pirms tādu jaunu darbību sākšanas, kuras var apdraudēt izglītojamo drošību un veselību. Audzēkņu iepazīšanos ar šo un citām drošības instrukcijām reģistrē audzēkņu grupas žurnālā. Pēc iepazīšanās ar tām, audzēknis to apliecina ar parakstu un datumu, kad ticis iepazīstināts.

### **2. Drošības noteikumi peldoties**

2.1. Peldvietas izvēle:

2.1.1. Ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām.

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

2.1.3. Peldvietas dibenam jābūt tīram, tajā nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzīti pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumas.

2.1.4. Upes straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam. Ūdenstilpnē nedrīkst būt atvari vai kādas citas bīstamas vietas.

2.1.5. Par peldvietu nedrīkst izvēlēties vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.

2.2. Kas jāievēro, pirms sākt peldēties:

2.2.1. Audzēkņi nedrīkst sākt peldēties, bez atbildīgā pedagoga atļaujas.

2.2.2. Nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida vismaz 20-25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra.

2.2.3. Nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt vismaz 30-40min.).

2.2.4. nedrīkst strauji mesties ūdenī, iet vajag pakāpeniski un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās.

2.2.5. Pirms ieej ūdenī, jābrīdina pedagogs un citus krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu esi plānojis peldēt, vai esi paredzējis nirt zem ūdens.

2.2.6. Ja neproti labi peldēt, neej dziļumā vai uzvelc glābšanas vesti.

2.2.7. Neej peldēties, ja ir lieli viļņi.

2.2.8. Neej peldēties, ja nejūties pilnīgi vesels, paziņo par to atbildīgajam pedagogam.

2.2.9. Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami! Neej peldēties pat tad, ja negaiss tikai tuvojas!

2.2.10. Atrodies uz matrača vai peldriņķa, nevajadzētu peldēt tālu no krasta, jo negaidot piepūšamais peldlīdzeklis var saplīst, vai arī vējš to var aizpūst tālu no krasta dziļumā.

2.2.11. Peldēt nepratējiem uz ūdens palīdzēs noturēties tikai speciālā peldveste. Savukārt piepūšamie peldlīdzekļi noder tikai rotaļām.

2.2.12. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt “ Palīgā!”, “Slīkstu!”, jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.

2.3. Peldoties aizliegts:

2.3.1. Aizpeldēt aiz peldēties norādītās vietas.

2.3.2. Tuvoties garāmbraucošiem ūdens transporta līdzekļiem.

2.3.3. Rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm.

2.3.4. Lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem vai no krasta, ja ūdens tur nav pietiekami dziļš vai arī, ja ūdenstīlpnes dibenā var atrasties kādi bīstami priekšmeti.

2.3.5. Lietot dažādus nepiemērotus vai nedrošus peldlīdzekļus.

2.3.6. Traucēt citiem brīvi peldēt vai grūst tos ūdenī.

2.3.7. Ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

2.4. Glābšanas līdzekļi:

2.4.1. Glābšanas riņķis.

2.4.2. Glābšanas veste.

2.4.3. Kārts.

2.4.4. Dēlis.

2.4.5. Virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu.

2.5. Rīcība nelaimes gadījumā uz ūdens:

2.5.1. Slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju, tādēļ, pirms glābšanas uz ūdens jānovērtē situācija un savas iespējas. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt to krastā.

2.5.2. Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēt varētu arī bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti, kas varētu palīdzēt slīcējam noturēties virs ūdens. Ja slīcējs neatrodas tālu no krasta, tad palīdzēt var pastiepjot kārti vai dēli, pie kura viņš varētu pieturēties, līdz tiktu izvilks krastā.

2.5.3. Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem norādīt vietu, kur notikusi nelaime.

2.5.4. Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus pa tālruni 112. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jā sagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

3.. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

3.1. Jābrauc ar tādu ātrumu, lai nepieciešamības gadījumā novērstu sadursmes.

3.2. Braucot pa upēm, jāturas labajā pusē.

3.3. Jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva.

3.4. Ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.

3.5. Aizliegts braukt miglā, tumsā bez gaismas signāliem.

3.6. Aizliegts apstāties zem tiltiem.

3.7. Aizliegts stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas.

3.8. Aizliegts piesārņot ūdeni.

4. Drošības noteikumi uz ledus.

4.1. Aizliegts staigāt pa ledu ziemas sākumā, kad ledus nesēns uzsalis, un pavasarī, kad ledus saules ietekmē sācis kust un ir irdens. Aizliegts staigāt arī ziemā, ja salu nomainījis atkusnis.

4.2. Aizliegts staigāt pa ledu bez pieaugušo atļaujas vai klātbūtnes.

4.3. Aizliegts staigāt pa ledu pirms neesiet pārliecinājušies, ka ledus ir pietiekami biezs.

4.4. Ledus izturība:

- 5-7cm biezs ledus iztur 1 cilvēka svaru;
- 12-15 cm biezs ledus iztur grupas svaru;
- Izveidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt 25 cm , ūdens dziļumam ne lielākam par 1 m.

#### 4.5. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:

- kur upēs un ezeros ietek strauti vai kanalizācijas notekūdeņi;
- melnrāju un ūdensaugu vietās;
- zem tiltiem;
- kuģu ceļos;
- kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
- pie krastiem un vietās, kur zem ledus ir tumši priekšmeti;
- platu upju grīvās, krauju nogāzēs, āliņģu vietās, upēs ar spēcīgu straumi.

#### 4.6. Ja gadās ielūzt, tad:

- rokas izplešot sānis, jābalstās uz ledus;
- skaļi jāsauc palīgā;
- jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malas;
- jācenšas saglabāt mieru un nostabilizēt elpošanu;
- apkārtējiem jāpiesaista citu cilvēku uzmanība slīkstošajam un nekavējoties jāzvana uz 112,izsaucot glābējus;
- lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Apmēram no 2-5 metru attāluma jāpamet aukla, garš koks, sasiesti apģērba gabali vai kādi citi līdzīgi priekšmeti;
- izvelkot cietušo uz ledus vai pašam izkļūstot uz tā, rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam.

#### 4.7. Kā palīdzēt pēc izglābšanās no ielūšanas ledū:

- Nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība 113, vai glābšanas dienests 112;
- jānovieto cietušais siltā telpā vai vismaz aizvējā;
- jāatbrīvo cietušais no mitrām drēbēm, apaviem, nomainot tās pret sausām un jāsedz ar siltām sausām drēbēm, vislabāk ar segu, ja tāda pieejama;
- cietušais jānovieto uz kādas kastes, ragavām, lai tam nebūtu tiešas saskares ar ledu vai sniegu;
- cietušo nedrīkst strauji sildīt-sildīšanai jānotiek pakāpeniski;

- ja cietušajam nav traucēta apziņa, jādod silts, salds dzēriens;
- ja cietušā stāvoklis ir smags, bez vajadzības nekustināt cietušajam rokas un kājas, jo tas veicinās straujāku atdzišanu, tāpat cietušo nesēdināt vai necelt stāvus, jo samazināsies asins pieplūde galvai un cietušais var zaudēt samaņu.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta tālrunis – 112

Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis – 113

Direktors

E.Šāblis

V.Selga \_\_\_\_\_