



APSTIPRINU:
Preiļu novada BJSS direktors
E. Vaivods
2017.gada 10. 10.

INSRUKCIJA NR. I-4 PAR DROŠĪBU NESTANDARTA UN EKSTREMĀLĀS SITUĀCIJĀS

1. Vispārējie noteikumi

1.1 Nestandarta un ekstremālās situācijās ļoti bieži nākas izsaukt Ugunsdzēsības un glābšanas vai avārijas dienestus.

1.2 Zvanot šo dienestu dežurantiem ir vajadzīgs:

- ◆ nosaukt nelaimes gadījuma vietas pilnu adresi, orientieri;
- ◆ nosaukt savu vārdu, uzvārdu;
- ◆ izstāstīt, kas ir noticis, paziņot cik ir slimnieku vai cietušo;
- ◆ noklausīties dežuranta atbildi;

2. Sporta skolas audzēkņu rīcība nestandarta un ekstremālās situācijās

2.1 Skolēnu rīcība dzīvnieku un kukaiņu kodumu gadījumos:

- ◆ neej tuvu klāt svešiem suņiem, kaķiem, it īpaši meža dzīvniekiem un neglaudi tos;
- ◆ dzīvnieku kostās brūces nomazgā ziepju ūdenī, uzliec tīru pārsēju;
- ◆ ja ir aizdomas, ka dzīvnieks slimo ar trakumsērgu, griezies medicīnas iestādē;
- ◆ čūskas koduma gadījumā cietušo pēc iespējas ātrāk nogādāt medicīnas iestādē;
- ◆ kukaiņu kodumi ir bīstami sevišķi tad, ja iekosts mēlē, jo var sākties sapampums un cilvēks var sākt smakt;
- ◆ ērces piesūkšanās gadījumā nekavējoties griezties medicīnas iestādē;

2.2 Sporta skolas audzēkņu rīcība uzturoties mežā:

- ◆ nelasīt un nelietot uzturā nepazīstamas sēnes;
- ◆ nelasīt un nelietot uzturā nepazīstamas meža ogas;
- ◆ neskarties un nemēģināt košļāt nepazīstamus augus;
- ◆ censties izvairīties no purvainām vietām, jo tajās var atrasties akači;
- ◆ ja tādas vietas nav iespējams apiet, tad tās šķērsot iztaustot priekša ceļu ar kārti;

2.3 Sporta skolas audzēkņu rīcība atrodot aizdomīgus priekšmetus un sprāgstvielas:

- ◆ atrodot aizdomīgus priekšmetus vai sprāgstvielas nedrīkst tiem pieskarties, izkustināt no vietas, celt vai mest, rotaļāties ar tiem;
- ◆ centies tos nožogot, ja iespējams, uzlikt brīdinājuma zīmi;
- ◆ nekavējoties paziņot, jebkuram pieaugušam cilvēkam vai policijai;

2.4 Sporta skolas audzēkņu rīcība negaisa laikā:

- ◆ nemeklēt patvērumu zem lieliem, vientuļi augošiem kokiem;
- ◆ neskriet, nebraukt ar velosipēdu, neturēt rokās metāla priekšmetus;
- ◆ atrodoties ēkās, ja iespējams, atslēgt elektroierīces;

2.5 Sporta skolas audzēkņu rīcība peldoties ūdenskrātuvēs:

- ◆ izvēloties peldvietu vajadzīgs uzzināt, vai ūdenskrātuve nav piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;

- ◆ peldēties drīkst, ja gaiss un ūdens ir sasilis pietiekoši un pieaugušo cilvēku klātbūtnē;
- ◆ peldvietas krastam jābūt lēzenam;
- ◆ peldvietas dibenam jābūt tīram no stikliem, konservu bundžām, lieliem akmeņiem, ūdenszālēm un citiem priekšmetiem, saskaroties ar kuriem var iegūt traumu;
- ◆ izvēloties peldvietu upē ir jābūt mazam straumes ātrumam;
- ◆ par peldvietu nedrīkst izvēlēties vietu, kur ir noenkuroti ūdens transporta līdzekļi;
- ◆ peldēties nevar iet sakarsis vai sasvīdis, jo jānogaida 20- 25 minūtes, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
- ◆ ūdenī vajag ieiet pakāpeniski, un pirms peldēšanās vispirms ir jāsaslapinās;
- ◆ nedrīkst sākt peldēties uzreiz pēc ēšanas vai lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt vismaz 30- 40 minūtes);
- ◆ brīdini krastā palicējus, kur un cik ilgi peldēsi, vai peldēšanās laikā nirsi;
- ◆ nedrīkst peldēties, ja ūdenskrātuvē ir lieli viļņi;
- ◆ nedrīkst peldēties aiz peldvietas norobežojuma;
- ◆ nedrīkst peldēties, ja tuvojas garāmbraucošs ūdenstransporta līdzeklis;
- ◆ nedrīkst rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
- ◆ nedrīkst traucēt citiem brīvi peldēties;
- ◆ nedrīkst no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
- ◆ nedrīkst ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens;
- ◆ nedrīkst lēkt ūdenī no jebkura ūdenstransporta līdzekļa;
- ◆ nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī ar glābšanas riņķi vai vesti;
- ◆ nedrīkst peldēties vienatnē vai svešā vietā;

2.6 Sporta skolas audzēkņu rīcība atrodoties uz ūdenskrātuvju ledus vai to tuvumā:

- ◆ grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo traucē sniegs un atkusnis;
- ◆ ledus ir bīstams arī ziemā vietās, kur ietek notekūdeņi, upes un strauti, aug melnāji un ūdensaugi;
- ◆ ledus ir bīstams vietās ar biezu sniega kārtu un ja sniega segā ir tumši vai gaiši plankumi;
- ◆ ledus ir bīstams nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos;
- ◆ uzejot uz ledus pārbaudiet tā izturību sitot ar nūju 2- 3 reizes vienā vietā (ja ledus neplīst un neparādās ūdens, tad tas ir pietiekoši izturīgs);
- ◆ 5-7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru, 12- 15 cm biezs iztur grupas svaru;
- ◆ veidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt ne mazākam par 25 cm, ūdenstilpnes dziļums šajā vietā mazāks par 1 metru;
- ◆ pāri ūdenstilpnes ledum jācenšas iet pa vienam saglabājot 5- 6 metru distanci;
- ◆ ja esi ielūzis ledū un atrodies āliņģī, rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
- ◆ tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva un pleci kaut nedaudz atbalstītos uz ledus un jāmēģina izkļūt uz tā;
- ◆ palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie āliņģa, lūzuma vietai jātuvojas līšus;
- ◆ no 2- 4 metru attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi;

2.7 Sporta skolas audzēkņu rīcība attiecībā uz svešiem cilvēkiem un uzbrukuma novēršanai:

- ◆ diennakts tumšajā laikā mazāk atrasties vieniem ārpus mājām;
- ◆ uzmanīgiem un piesardzīgiem jābūt dzelzceļa staciju un autoostu tuvumā, kā arī sabiedriskajos transportos;
- ◆ nepiesaistīt apkārtējo uzmanību ar skaļu uzvedību un apģērbu;
- ◆ censties neuzturēt sarunas ar svešiem nepazīstamiem cilvēkiem;
- ◆ nepiekrīt svešu cilvēku uzaicinājumiem ieiet pie viņiem ciemos, vai palīdzēt viņiem;
- ◆ neņemt no svešiem cilvēkiem nepazīstamus priekšmetus, konfektes un t.t.;

- ◆ nepiekrīst svešu cilvēku uzaicinājumam uzsmēķēt, lietot alkoholu, tabletes, piedalīties spridzekļu vai raķešu izgatavošanā;
- ◆ nepiekrīst braukt ar svešiem cilvēkiem viņu transporta līdzekļos;
- ◆ dzīvokļa durvīm visu laiku jābūt aizslēgtām, arī tad, ja pats atrodies mājās;
- ◆ neatver durvis nevienam, pirms neesi pārliecinājies, kas ir aiz tām;
- ◆ paš aizsardzībai vajag izmantot jebkurus priekšmetus, kas gadās pa rokai, saukt palīgā;
- ◆ palīdzību meklē dzīvojamās mājās pie cilvēkiem, vai ja iespējams griežies policijā.