



APSTIPRINU:

Preiļu novada BJSS direktors

E.Vaivods

2017.gada

10. februārī

INSTRUKCIJA Nr. I-2 PAR DROŠĪBU UZ ŪDENS

1. Peldvietas izvēle:

- ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
- peldvietas krastam jābūt lēzenam (*vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m*);
- peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
- upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
- par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.

2. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:

- nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
- nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
- nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (*starplaikam jābūt 30-40 min.*);
- nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.

3. Peldoties **aizliegts**:

- aizpeldēt aiz peldēties norādītās vietas;
- tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
- rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
- lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
- lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
- traucēt citiem brīvi peldēt;
- no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
- ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.

4. Cēloņi, kas izraisa nelaiemes gadījumus peldoties;

- noteikumu 1., 2., 3. neievērošana vai pārkāpšana.

5. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:

- glābšanas riņķis;
- glābšanas veste;
- kārts;
- dēlis;
- virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
- ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.

6. Braukšana ar airu laivām (*izņemot piepūšamās un saliekamās*) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.

7. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:

- jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
- braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
- jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
- ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.

8. Aizliegts:

- braukt miglā, tumsā bez signāliem;
- apstāties zem tiltiem;
- stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
- piesārņot ūdeni.

9. Atklātās ūdens tilpnēs jāpeld paralēli krastam.

10. Nedrīkst jokojoties saukt „Palīgā slīkstu”.

11. Ja peldoties rodas krampji jācenšas saglabāt mieru, noturēties virs ūdens un jāsauc palīgā.

1. Drošībai uz ūdens

NOTEIKTI IEVĒRO!

- * Pirms peldēšanās pamēģini, kāds ir ūdens un apmērcē kājas.
- * Brīdini krastā palicējus, kurp un cik ilgi peldēsi, vai peldes laikā nirsi.
- * Ja redzi kādu neparasti uzvedamies, pievērs tam apkārtējo ļaužu uzmanību. Iespējams, ka nepieciešama palīdzība.
- * Ja sporto uz ūdens vai lieto peldlīdzekli, izmanto glābšanas vesti.

NEKAD!

- Neej ūdenī, kad esi sakarsis vai slikti jūties.
- Neej ūdenī, ja nav pagājušas divas stundas pēc ēšanas.
- Nepeldies vienatnē vai svešā vietā.
- Neizlaid gaisu no plaušām, ja neatrodies virs ūdens.
- Netuvojies peldlīdzekļiem.
- Nepeldi aiz peldvietas norobežojuma.
- Neizmanto gadījuma peldvietas.

KAS VAR NOTIKT?

- ❖ Ja iesi ūdenī sakarsis, strauji atdzisīs tavs ķermenis, iekšējie orgāni pārstās funkcionēt, un tu noslīksi.
- ❖ Ja iesi ūdenī, pirms pagājušas divas stundas pēc ēšanas, organisms nespēs pārvarēt radušos slodzi, un tu noslīksi.
- ❖ Ja tuvosies peldlīdzeklī, tiks ierauts dzenskrūvē vai noslīksi.
- ❖ Ja peldēsi aiz peldvietas norobežojuma, tevi nespēs izglābt.

IEGAUMĒ!

- ❖ Cilvēks, kura plaušas ir pilnas ar gaisu, ir vieglāks par ūdeni un uzpeld pat apgērbts.
- ❖ Gaisu plaušās var noturēt 30 sekundes un ilgāk.
- ❖ Cilvēku nogalina bailes. Tāpēc, krītot ūdenī, nekliedz, bet dziļi ieelpo un gaidi, kamēr nonāksi virs ūdens, tad izplet rokas un nolaid tās gar sāniem. Tā varēsi elpot.

13. Kā jāglābj slīkstošs cilvēks!

Slīkstošs cilvēks jāglābj cik vien iespējams ātri. Vispirms viņš jāuzmundrina, uzsaucot, ka tūlīt to izglābs. Tas slīcējam dod spēkus un palīdz noturēties virs ūdens. Sākumā jāmēģina sniegt palīdzību, izmantojot vienkāršākos līdzekļus: kārti, dēli, zaru, virves galā piesietu peldošu priekšmetu. Nepieciešamības gadījumā nekavējoties jāsniedz palīdzība tieši ūdenī. Pirms mešanās ūdenī jāizvēlas īsākais attālums līdz slīcējiem, ņemot vērā straumi un krasta reljefu, jāpārlicinās vai, lecot ūdenī, nedraud briesmas. Pēc tam ātri novelk apavus un, ja laiks atļauj, arī apģērbu (*slīktākajā gadījumā tikai izvērš uz āru kabatas*). Lēkt ūdenī ar galvu uz leju nav ieteicams, labāk ir lēkt ar kājām uz leju, tās nedaudz saliecot. Ieteicams piepeldēt pie slīcēja no mugurpuses un neļaut tam satvert glābēja kājas, rokas, kaklu vai aptvert viņu ap vidukli un pavilkt zem ūdens.

Piepeldot pie slīcēja, jāsatver viņa apģērba apkakle, galva, apakšdelmi, rokas vai arī jāsaņem zem padusēm, pagriežot ar seju uz augšu. Visbiežāk izlieto tālāk aprakstītos paņēmienus.

Glābējs, atrodoties pa kreisi no slīkstošā cilvēka, paliek savu kreiso roku zem viņa kreisās rokas un, ar plaukstu apņemot slīcēja zodu, peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Dažkārt ir ieteicams novietoties slīcējam aizmugurē, aptvert viņa galvu no abām pusēm ar plaukstām, saņemot pirkstus zem zoda, un peldēt uz muguras, kustinot kājas. Ja slīcējs ar savām kustībām glābēju traucē, tad glābējs ar savu kreiso roku satver zem slīcēja kreisās paduses viņa labās rokas plaukstu un peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Visos gadījumos, nogādājot cietušo krastā, uzmanīgi jāseko, lai viņa mutē un degunā neiekļūtu ūdens.

Ja slīcējs jau ir zem ūdens, tad viņa iegrimšanas vietu var noteikt pēc gaisa burbulīšiem, kuri paceļas augšup no dziļuma. Lai atrastu slīcēju, jāienirst gaisa burbulīšu pacelšanās vietā, zem ūdens jāatver acis un uzmanīgi jāaplūko dibens. Ieraugot slīcēju guļam dibenā, tas jāsatver aiz apakšdelmiem vai galvas un strauji atgrūžoties no dibena, jāizpeld virspusē. Kad ir sasniegts krasts, slīcēju uzceļ uz viena vai abiem pleciem un iznes krastā.

Ja slīcēju glābj, atrodoties laivā, tad viņam brauc klāt pretēji straumes virzienam. Ja ir stipri viļņi un vējš, tad piebrauc pretēji viļņu un vēja virzienam. Lai slīcējs varētu ilgāk noturēties virs ūdens, tam pasviež glābšanas riņķi. Šai nolūkā glābējs, kas atrodas laivā, satverot riņķi no iekšpuses un divas trīs reizes ar to atvēzējoties, met riņķi cik vien iespējams tuvu slīcējam. Glābjamais cilvēks, uzspiežot ar rokām uz riņķi, nostāda to vertikālā stāvoklī, izbāž riņķim cauri brīvo roku un galvu un uzmauc riņķi sev virsū. Var izmantot arī citus priekšmetus, kuri palīdz noturēties virs ūdens: krūšsargus, korķa lodes, sausus dēļus u.tml.

Iecelt slīcēju laivā vislabāk tās pakaļgalā. Ja glābēji ir divi, tad viens nosēžas uz laivas pakaļgala, pārlietot kājas pāri malai, bet otrs pievirza laivas pakaļgalu pie slīcēja. Pēc tam aizmugurē sēdošais glābējs satver slīcēju zem padusēm un, nedaudz pavelkot viņu uz augšu, iebāž savas kājas pēdu starp glābjamā kājām. Pēc tam, atliecoties atpakaļ, ar otra glābēja palīdzību ievilk slīcēju laivā. Ja laivā ir tikai viens glābējs un viņam nav pa spēkam ievilkt slīcēju laivā, tad slīcējam, ja vien viņš ir pie samaņas, jāpieķeras pie laivas pakaļgala un, pie tā turoties, jāpeld uz krastu. Ja slīkstošais cilvēks ir bezsamaņas stāvoklī, tad glābējam, paceļot tā galvu augstāk, ar seju uz augšu, jāpiesien slīcējs ar virves cilpas palīdzību pie laivas pakaļgala.

Ja ūdenī atrodas vairāki cilvēki, tad vispirms laivā ievilk to, kam nepieciešams nekavējoties sniegt palīdzību, bet pārējiem pasviež riņķus vai citus glābšanas līdzekļus.

14. Kā sniegt pirmo palīdzību slīcējam!

Kad slīcējs ir izvilkts krastā, nekavējoties jāatbrīvo tā elpošanas ceļi un kuņģis no ūdens. Ja cilvēks nav zaudējis samaņu un nav sācis spontāni vemt, tad ir vēlams izraisīt vemšanu, kairinot mēles

sakni un rīkles aizmugurējo sienīņu. Ja slīcējs *zaudējis samānu*, tas jānogulda uz vēdera ar seju lejup uz glābēja taisnā leņķī saliekta ceļa tā, lai slīcēja galva atrastos zemāk par vidukli. Pēc tam ar kabatlakatiņu, marles salveti vai tīru lupatiņu atbrīvo viņa muti un degunu no putām, netīrumiem un gļotām. Ja cietušā mute ir cieši aizvērta, jāmēģina to atvērt, cenšoties pavilkt apakšžokli uz leju, ar pirkstiem spiežot uz cietušā zoda. Dažkārt šim nolūkam izmanto ar lakatiņu aptītu naža asmeni, karotes kātu vai jebkuru citu plakanu priekšmetu, iebīdot to starp slīcēja dzerokļiem un darbojoties ar to kā ar sviru. Kad cietušā mute ir atvērta, no tās izvelk mēli un, uzmanot, lai mēle neaizkristu, atbrīvo elpošanas ceļus, plaušas un kuņģi no ūdens. Lai to izdarītu, tad ar delnām vairākas reizes ritmiski uzspiež cietušā krūškurvim no mugurpuses.

Kad mutes dobums ir iztīrīts un plaušas un kuņģis atbrīvots no ūdens, slīcēju nogulda līdzenā, sausā vietā ar seju uz augšu, viņam noauj kājas, novelk slapjo apģērbu, apslauka viņu un uzsedz viņam segu. Ja cietušajam ir traumas, tad atkarībā no to veida viņam jāaptur asiņošana, jāimobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u.tml. Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsāk mākslīgo elpināšanu; vislabāk lietot paņēmienu "*no mutes mutē*". Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas patstāvīga elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes (*acu zīlītes jau ilgāku laiku nereaģē uz gaismu, ķermeņa sastingst*). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk apģērbu un noberž tā ķermeņa ar sausu audumu – ieteicams ar vilnas audumu. Iepriekš aprakstītie slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un jāveic enerģiski.

Pēc tam, kad slīcējs ir atguvis samānu, viņam dod karstu tēju vai kafiju, līdzekļus, kas veicina sirdsdarbību, nogulda siltā gultā un pieliek klāt termoforus.