

APSTIPRINU:

Valmieras Viestura vidusskolas  
direktora p.i. U.Jansons  
Rīkojums Nr. 33/1-8/14/16  
2014.g.19.02.

## **Instrukcija par drošību uz ūdens.**

### **Drošības noteikumi peldoties vai braucot ar laivu.**

- 1.** Peldēšanās sezonu ieteicams uzsākt, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi +18C. Parādoties pirmajām aukstuma sajūtām, peldēšanās jāpārtrauc. Sezonas sākumā peldēšanas laikam vajadzētu būt īsākam, bet pēc tam, kad organisms ir jau pieradis, peldes var kļūt ilgākas.
- 2.** Pareizi izvēlies peldvietu! Visdrošāk ir peldēties īpaši šim mērķim paredzētās vietās. Ja tādas nav, atceries, ka peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- 3.** Nepeldi aiz bojām, kas ierobežo peldvietu! Nepeldies ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!
- 4.** Nav ieteicams vienam doties peldēties. Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
- 5.** Pirms peldēšanās vai vizināšanās ar laivu savlaicīgi brīdini savus biedrus, ja neproti labi peldēt. Pirms vizināšanās ar laivu neaizmirsti uzvilkt glābšanas vestī.
- 6.** Nepārvērtē savus spēkus! Dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērts, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.
- 7.** Pirms ieej ūdenī, brīdini krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu esi plānojis peldēt, vai esi paredzējies nirt zem ūdens.
- 8.** Nepazīstamā vietā uzreiz nedrīkst lēkt ūdenī! Vispirms pārlicinies, vai ūdens tilpnes gultnē nav kādi akmeņi, nogrimuši asi priekšmeti, pret kuriem, lecot no augstuma, vari gūt savainojumus.
- 9.** Ja esi pārkarsis saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, jo var sākties krampji.
- 10.** Ja esi iekļuvis straumē, jāsaģlabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- 11.** Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
- 12.** Atrodies uz matrača vai peldriņķa nevajadzētu peldēt tālu no krasta, jo negaidot piepūšamais peldlīdzeklis var saplīst vai arī vējš var iepūst dziļumā, aiznest pa straumi.
- 13.** Pirms nodarbojies ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vienkārši vizinies ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, neaizmirsti uzvilkt glābšanas vestī!

14. Visdrošāk, ja kāds pieaugušais atradīsies ūdenī starp krastu un dziļumu.
15. Nepārvērtē savas spējas! No krampjiem ūdenī neviens nav pasargāts.
16. Peldēt nepratējiem uz ūdens palīdzēs noturēties tikai speciālā peldveste. Savukārt piepūšamie peldlīdzekļi (riņķi, matracīši, bumbas u.c.) noder tikai rotaļām.
17. Uzmanies no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka vari zaudēt līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot Tevi var ienest dziļāk jūrā.
18. Ja dodies līdz izbraukumā ar laivu vai plostu, obligāti jāvelk drošības veste. Taču peldlīdzekļos neizmanto „drošības jostas”, lai nepārkristu pāri malai. Ja gadījumā laiva apgāzīsies, tad Tu atradīsies zem ūdens.
19. Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
20. 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.
21. Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens.
22. Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
23. **Nelaiemes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus pa tālruni 112.** Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsaģaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.