

APSTIPRINU:

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

Drošības noteikumi uz ledus

Aizliegts:

1. Staigāt pa ledu ziemas sākumā, kad ledus nesēns uzsalis, un pavasarī, kad ledus saules ietekmē sācis kust un ir irdens;
2. Staigāt pa ledu bez pieaugušo atļaujas vai klātbūtnes;
3. Staigāt pa ledu pirms neesat pārlicinājušies, ka ledus ir pietiekami biezs;
4. Ledus izturība:
 - 5- 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 12- 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru;
 - Izveidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā - ne lielākam par 1m;

Vietas, kur ledus vienmēr būs plānāks:

1. Upju sašaurinājumos. Upju sašaurinājumos veidojas caurtece, palielinās ūdens tecējuma ātrums un siltais ūdens upju dibenā sajaucās ar pārējo ūdeni un paceļas augšpusē, tāpēc šajā vietā ledus ir vienmēr plānāks;
2. Zem tiltiem. Zem tiltiem ledus vienmēr ir plānāks gaisa cirkulācijas un straujākas caurteces dēļ;
3. Pie krastiem. Dabīgo ūdens svārstību rezultātā, kā arī kustot ledum un sniegam, ledus tiek atrauts no krastiem. Arī tumšais pamats sekmē ātrāku kušanu;
4. Pie krastiem, apaugušiem ar niedrēm. Pie krastiem, kas apauguši ar niedrēm, ledus vienmēr ir trauslāks un neizturīgāks;
5. Zem ledus tumši priekšmeti. Ledus šādās vietās būs plānāks.
6. Kuģu ceļos. Kuģu ceļos ziemas periodā ledus ir neizturīgāks un plānāks, jo kuģošanas laikā tas bieži tiek salauzts;
7. Kanalizācijas, strauta ieteku vietās. Ledus vienmēr ir plānāks kanalizācijas ūdeņu ieteku vietās to augstākas temperatūras dēļ un strautu ieteku vietās- straujas ūdens kustības dēļ;
8. Vietās ar zemūdens izciļņiem. Ledus ir plānāks vietās ar zemūdens izciļņiem straujas ūdens kustības dēļ šajās vietās;
9. „Auksto avotu” vietās. Ziemas periodā, kad ūdenskrātuvēs ūdens temperatūra zem ledus kārtas ir ap 0 °C, „auksti avoti” saglabā savu konstanto temperatūru- ap + 8 °C, līdz ar to šajā situācijā tie kļūst par „siltajiem” un virs tiem ledus ir plānāks;
10. Citās vietās:

- Platu upju grīvās;
- Krauju nogāzēs, āliņģu vietās;
- Upēs ar spēcīgu straumi;
- Kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
- Nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos;
- Zemledus makšķernieku iecienītās vietās;

Dodoties uz ledus:

1. Ieteicams nedoties vienam;
2. Līdzī jāņem uzlādēts telefons, kas ievietots ūdensnecaurīdīgā iepakojumā;
3. Mājiniekiem pēc iespējas precīzāk ir jānorāda plānotā atrašanās vieta un atgriešanās laiks;
4. Jāzina glābšanas dienesta tālrunis - **112**;

Ja gadās ielūzt, tad:

- Rokas izplešot sānis, jābalstās uz ledus;
- Skaji 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 ir jāzvina uz **112**;
- Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieti apģērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets.
- Ja glābēji ir vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā.
- Izvelkot cietušo uz ledus vai pašam izkļūstot uz ledus, rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam.

Kā palīdzēt cilvēkam pēc izglābšanās no ielūšanas ledū:

- Nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot pa tālruni **113**, vai glābšanas dienests, tālrunis **112**;
- Jānovieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;
- Jāatbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem, nomainot tās pret sausām un jāsedz ar siltām, sausām drēbēm, vislabāk ar kādu segu ;
- Cietušais jānovieto uz kādas kastes, ragavām vai citas virsmas, lai būtu mazāka saskare ar sniegu un ledu;
- Cietušo nedrīkst strauji sildīt - sasildīšanai jānotiek pakāpeniski;
- Ja vien cilvēks var pakustēties un ir pie apziņas, viņš droši to var darīt, jo tas palīdzēs sasilt;
- Ja cietušajam nav traucēta apziņa, jādod silts, salds dzēriens;
- Cietušajam nedrīkst dot alkoholu, jo tas veicina ķermeņa atdzišanu. Alkohols cilvēkam rada subjektīvu, mānīgu sajūtu, ka viņam ir silti, taču patiesībā alkohola ietekmē perifērie asinsvadi paplašinās un ķermenis daudz straujāk zaudē siltumu;
- Ja cietušā stāvoklis ir smags, bez vajadzības nekustināt cietušajam rokas un kājas, nemasēt, jo tas veicinās straujāku ķermeņa siltuma zudumu; tāpat arī cietušo nesēdināt vai necelt stāvus, jo samazināsies asins pieplūde galvas smadzenēm un cietušais var zaudēt samaņu;

- Ja cietušais zaudē samaņu, jāveic atdzīvināšanas pasākumus. Atdzīvināšanas pasākumi ir jāveic līdz brīdim, kad ierodas mediķi vai kad cietušajam atjaunojusies normāla elpošana vai arī līdz brīdim, kad glābēja spēki ir izsīkuši. Ja atdzīvināšanas pasākumi netiks veikti, iespēja izglābt šādu cilvēku būs niecīga.
- Iegaumējiet, ka, pat, ja ielūzis cilvēks ir izglābts, obligāti nepieciešams izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- Ja esat pats izglābies pēc ielūšanas, nekavējoties centieties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, vai, ja tas nav iespējams, doties uz tuvāko sabiedrisko vietu un mājām, kurās varētu būt pieejama palīdzība;
- Nekādā gadījumā nevelciet nost slapjās drēbes, ja jums nav sauss rezerves apģērbs.