

Drošības noteikumi atrodies uz ūdens un uz ledus

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi ir izstrādāti, lai nodrošināt izglītojamo drošību atrodies ūdenskrātuves tuvumā un peldoties.

II. Drošības noteikumi atrodies uz ūdens

2. 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.
3. 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; vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savēl krampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī; nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40 min.); nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
4. 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
5. Cēloņi, kas izraisa nelaimes gadījumus peldoties ir noteikumu 1., 2., 3. neievērošana vai pārkāpšana.
6. 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.

III. Drošības noteikumi atrodies uz ledus

7. Grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo traucē sals un atkusnis.
8. 8Bīstami iet uz ledus pavasarī.
9. 25 % visu nelaimes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus.
10. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
 - kur ietek notekūdeņi;
 - kur ietek strauti un upes un iztek gruntsūdeņi;
 - meldrāju un ūdensaugu vietās;
 - kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - kur tumši un gaiši plankumi sniega segā.
11. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
12. Ledus izturība:
 - 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
13. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 m.
14. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodies āliņģī: nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai sagulties uz tām; rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības; tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu; palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus; no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
15. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā; ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām); iedot karstu tēju.
16. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:
 - Aleksandrova virve (virve ar mezgliem);
 - glābšanas dēlis;
 - glābšanas kāpnes;
 - glābšanas laivas uz sliecēm.