

rofesionālās ievirzes izglītības iestāde „Futbola Skola Sigulda”

Helmaņa iela 1, Peltas, Siguldas pag., Siguldas nov., LV-2150 Izglītības iestādes reģ. Nr.
4371803353 tālr. 26673208 e-pasts: siguldafk@gmail.com

Sigulda,

2020.gada 31. augusts

Drošības noteikumi uz ledus

Šajā drošības instrukcijā aprakstīta ledus drošības pārbaudīšana, cilvēku rīcība atrodoties ledus tuvumā un uz tā, rīcību nelaiemes gadījumā.

Drošības instrukcija paredzēta kā praktiskais mācību līdzeklis Futbola Skolas Sigulda izglītojamajiem un darbiniekiem, lai samazinātu iespējamo apdraudējumu, apgūstot zināšanas par drošību uz ledus, rīcību nelaiemes gadījumā. Izstrādāto instrukciju var izmantot Skolas izglītojamie, darbinieki, darba aizsardzības un ugunsdrošības speciālisti, kompetentie speciālisti u.c., kas savā ikdienas darbā saskaras ar drošību uz ledus.

Par drošības noteikumiem skolēnus informē atbilstošās treniņa grupas treneris ziemas sākumā, pavasarī un atkārtoti pēc nepieciešamības un par šo faktu apliecina instruktāžas izdrukā ar skolēnu parakstiem, atzīmi “Iepazinos” un datums.

Ledus izturība

Ziemas sākumā un pavasarī ledus ir plāns un irdens, tāpēc uz tā ir bīstami atrasties. Lai varētu droši pārvietoties pa ledu ir jāzina, tā izturība.

1. 1 cilvēku iztur 5-7cm biezs ledus;
2. Nelielu grupu iztur 12-15cm biezs ledus;
3. Sportiskās aktivitātes var veikt uz ledus, kas ir sasniedzis 25cm;
4. Ledus būs plānāks upju sašaurinājumos, zem tilta, pie krastiem, niedrājos, kuģu ceļos un vietās, kur ūdens tek straujāk, piemēram, avotos, notekās, straujās upēs, pie ūdenskritumiem.

Aizliegts

1. Atrasties uz ledus, ja tā biezums nav sasniedzis noteikto izturību;
2. Pārvietoties pa ledu, bez pieaugušā uzraudzības;
3. Patvaļīgi pārvietoties pa ledu, nepārliedzinoties par tā drošību.

Rīcība dodoties uz ledu

1. Ieteicams pārbaudīt noteiktās ūdens krātuves ledus izturību un virsmas neskartību (nav plaisu, āliņģu);

2. Jābrīdina pieaugušos, par atrašanās vietu, kompāniju un laiku, kad plānots atrasties uz ledus.
3. Jāuzlādē telefonu un jāaizsargā to no ūdens iespējamās ietekmes, ievietojot ūdensnecaurlaidīgā iepakojumā;
4. Jāiesaista plānos pieaugušu personu;
5. Jāiegaumē glābšanas dienesta numuru- 112.

Rīcība nelaiemes gadījumā

Kā rīkotie ielūstot ledū:

1. Jāizpleš rokas sānis, balstoties uz ledu;
2. Skaļi jāsauc palīgā;
3. Pēc iespējas jāgriežas uz muguras, galvu un plecus balstot uz ledus malas;
4. Jāsaglabā miers un jāatgūst elpa;

Kā palīdzēt:

1. Skaļi bļaujot jāpiesaista citu uzmanība un jāzvana 112;
2. Jānovērtē savas fiziskās spējas izvilkt slīkstošo no ūdens;
3. Guļus vai rāpus jāpietuvojas 2-5 m no nelaimē nokļuvušās personas;
4. Cietušajam jāpamet viens gals auklas, jostas, apģērba gabala (stingrs vai sasiets) vai gara koka, ar kā palīdzību jāvelk cietušais uz ledus.
5. Rāpus vai uz vēdera jādodas nost no ledus ievērojot 2-3m distanci.
6. Jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība-113, un glābšanas dienests- 112;
7. Pēc iespējams ātrāk jāsasilda cietušais, iekurot uguni vai novietojot to siltā telpā, mašīnā;
8. Jāatbrīvo cietušais no slapjā apģērba, tikai ja ir iespēja to aizvietot ar sausu, un jāapsedz cietušais ar segu;
9. Jāsamazina cietušā saskarsme ar ledu vai sniegu, tiešu vēju;
10. Pakāpeniski jāsilda cietušais, jādod silts, salds dzēriens.

Aizliegts:

1. Dot cietušajam alkoholu, jo tā ietekmē ķermeni straujāk atdziest;
2. Berzēt cietušā ādu, kustināt tā rokas un kājas, masēt tās, jo tas veicina siltuma zudumu.
3. Celt cietušo sēdus vai stāvus, jo tas samazina asins pieplūdi smadzenēm.