

# Profesionālās 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 ūdens**

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

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

## **Drošības noteikumi peldoties**

1. Peldēšanai jāizvēlas labi pārredzama vieta ar lēzenu krastu, ieteicams cietu pamatu, bez dūņām, asiem akmeņiem;
2. Visdrošākā peldēties ir speciāli iekārtotas peldvietas, kuras nodrošina glābēju. Ja postenī plīvo (sarkans virs dzeltena) karogs, tad glābējs atrodas savā postenī un peldēt ir droši;
3. Jāpārlicinās, ka ūdenstilpne nav piesārņota ar ķīmiskām vielām, par to liecinās mirušas zivis, vārdes un citi kukaiņi vai to neesamība;
4. Peldvietai jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru, lielu akmeņu vai citu bīstamu objektu;
5. Bojas ierobežo drošo peldēšanas vietu, no nedroša, jo aiz to robežām brauc ūdenstransporta līdzekļi, straume un gultne var būt neprognozējama. tāpēc peldēt aiz tām ir aizliegts;
6. Aizliegts peldēties vietā, kur ir atrodas vairāki ūdenstransporta līdzekļi, ir aktīva to kustība;
7. Peldoties jānovērtē savas prasmes, nepieciešamības gadījumā jāizmanto peldveste;
8. Peldoties jāinformē krastā palikušos par to, cik ilgi, cik tālu plāno peldēt un vai nirsi zem ūdens.

### **Aizliegts doties peldēties, ja:**

1. ir paaugstināta ķermeņa temperatūra (jāpasēž ēnā un jānogaida 20-25min.);
2. pēc ēšanas vai lielas fiziskas slodzes nav pagājušas vairāk, kā 30min;
3. laikapstākļi ir nepiemēroti (lieli viļņi, stiprs vējš, negaiss vai tumsa)peldei;

4. peldēšanas ceļā atrodas ūdens transportlīdzeklis;

**Peldoties ir aizliegts:**

1. rāpties uz bojām, brīdinājuma zīmēm, garām peldošiem objektiem;
2. peldēt ārpus ierobežotās peldvietas, aiz bojām;
3. lekt ūdenī no paaugstinājumiem, ūdens transportlīdzekļiem;
4. nirt nezināmās vietās neinformējot pieaugušos;
5. nerespektēt citus peldētājus un to drošību, grūstot tos, kāpjot uz tiem, šļakstot ūdeni;
6. lietot alkoholu, narkotiskās, toksiskā vielas atrodoties ūdenī un tā tuvumā.

**Rīcība nelaimes gadījumā**

- Slīcēju glābt var tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un apmācīts to darīt.
- Visdrošākā ir glābt no krasta, nelaimē nonākušajam pamatot virvē iesietu glābšanas riņķi, citu peldošu priekšmetu, kā bumbu, peldvesti, piepūšamo riņķi.
- Jācenšas pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmanto orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
- Nekavējoties jāizsauc glābējus, zvanot: 112. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietu un piebraukšanas iespējas. Sarunu nobeidz dispečeris, kad ir skaidra visa informācija.
- Glābēji jāsauc un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

PIII FSS direktors

S. L. Somova