13.05.2015

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests atgādina

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests atgādina svarīgākās drošības prasības, kas jāņem vērā, lai atpūta pie ūdeņiem nebeigtos ar traģēdiju.

ATCERIETIES!

• Visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās! Ja tādas nav, peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
• Nepeldieties viens! Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
• Nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
• Nepārvērtējiet savus spēkus! Dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērta, 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.
• Ja esat pārkarsis saulē, ūdenī ejiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
• Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelciet glābšanas vesti.
• Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
• Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts.
• Bērni jāuzmana no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka mazulis no tā vien zaudē līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
• Ja pie mājas ir dīķi, baseini, akas, tie jānorobežo tā, lai bērni vieni paši klāt netiktu un mazulis obligāti ir nepārtraukti jāuzrauga. Piemājas baseinos neatstājiet peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību.
• Ja esi iekļuvis straumē, jāsaglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
• Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.

AIZLIEGTS:
• Peldēties alkohola reibumā!
• Lēkt ūdenī no tramplīna, laipas, tilta vai krasta, ja neesat izpētījis ūdenstilpnes gultni.
• Atstāt bērnu pagalmā bez pieskatīšanas, ja tajā ir ūdenstilpne. To vēlams norobežot tā, lai bērns neiekristu.
• Peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!
• Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!

KĀ PALĪDZĒT?
• Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem.bumbu, piepūšamās rotaļlietas utml.).
• Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.
Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauciet glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta!