

VAI TU STĀVI UZ DROŠAS VIRSMAS?

Pirms došanās uz ledus

- Pirms došanās uz ledus iepazīsties ar informāciju par ledus apstākļiem, dodoties uz tīmekļa vietni <https://veeohutus.ee/talv/jaolud-eestis>
- Pirms došanās uz ledus informē par to savus tuviniekus.
- Dodoties uz robežšķērsojošas ūdenstilpes ledus, ir jāreģistrējas tuvākajā iecirknī, kā arī ir jāņem līdzi personu apliecinoši dokumenti un ar peldlīdzekli saistīti dokumenti.
- Pārliecinies, ka ledus ir tavam svaram pietiekami izturīgs.
- Ņem līdzi draugu.

Esot uz ledus

- Pa ledu pārvietojies vietās, kurās kāds jau ir gājis.
- Izvairies no pārvietošanās bīstamās vietās.
- Izvairies no pārvietošanās pa ledu tumsā.
- Kļa, atrodoties uz ledus, manāmi draudi - ledus plaisāšana vai iegrimšana - tad nekavējoties ir jāsadala ķermeņa svars un.
- Jādodas prom. Šim nolūkam nometies četrpāpus un dodies ātri atpakaļ pa to pašu ceļu, pa kuru ieradies.
- Nenēsā gumijas zābakus. Iekrītot ūdenī, būs grūti izrāpties laukā no ielūzuša ledus.



Ledus irbuļi un Svilpe

Ledus irbuļi ir palīgīdzekļi izkļūšanai no ielūzuša ledus. Tie ir jāuzkar kaklā uz virsdrēbēm, lai nepieciešamības gadījumā tos varētu netraucēti izmantot.



Mobilais tālrunis ūdensnecaurlaidīgā maisiņā

Uz ledus drīkst doties tikai tad, kad mīnusa grādi ir nepārtraukti bijuši pāris nedēļas.

Ledus var panest cilvēku, kad tā biezums ir vismaz 10 cm.

Zem sniega ledus biezē lēnāk nekā vietās bez sniega, tāpēc būtu jāizvairās no pārvietošanās pa apsnigušu ledu.

Ledū nav nevienas plaisas un ieliekumu (pēc izskata ledus ir vienmērīgs un gluds).

Ledus apstākļi var mainīties pāris stundu laikā. Piemēram, ledus, pa kuru gāji no rīta, vakarā var vairs nespēt panest cilvēka smagumu.

Atrodoties + 4° C ūdenī (ūdens temperatūra zem ledus lgaunijā), pusmūža vīrietis zaudē samaņu 10 minūšu laikā.

Mugursoma ar sausu maiņas apģērbu

(cieši noslēgts plastmasas maiss ar drēbēm palīdzēs noturēties virs ūdens)

Draugs



Šņore

Spilgtos toņos apģērbs vairākās kārtās

Makšķerniek, ievēro:

Ja iespējams, uzvelc speciālas makšķerniekiem domātas peldošās drēbes, naglu apavus un uzliec kaklā ledus irbuļus.

Spilgtā tonī cepure

Ledus irbuļi

Svilpe

Mobilais tālrunis ūdensnecaurlaidīgā maisiņā

Spilgtos toņos apģērbs vairākās kārtās

Mugursoma ar sausu maiņas apģērbu (cieši noslēgts plastmasas maiss ar drēbēm palīdzēs noturēties virs ūdens)

Šņore

Ap 2m gara nūja (var pārbaudīt ledus izturību un nodert, veicot glābšanu)

Draugs

Vietas, kurās ledus ir neizturīgāks

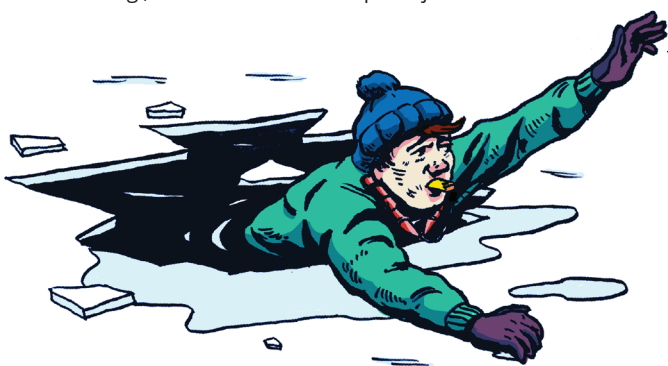
- Vietas upēs ar strauju straumi - ledus veidošanos traucē ūdens slāņi, kas atrodas nepārtrauktā kustībā.
- Saplūšanas vietas - vietas, kurās satiekas, piemēram, divas upes, vai arī kurās upe ietek ezerā vai jūrā.
- Avotainas vietas - ūdenstilpes, kurās ieplūst avoti, vienmēr sasalst lēnāk. Iemesls ir avota ūdens stabilā temperatūra, kura vienmēr ir augstāka par 0° C.
- Cauruļu ietekas - vietas, kurās ūdenstilpē ievadīta, piemēram, notekūdeņu caurule. Pa cauruli ieplūstošais ūdens ir siltāks nekā ūdenstilpē esošais, tāpēc ledus veidojas lēnāk.
- Laivu piestātņu stabi, niedrājs, ūdenī iekritušu koku zarotne - ledus nesākeras ar objektiem, un ap objektiem notiek ūdenstilpes skābekļa apmaiņa.
- Kuģu ceļa tuvums - vietās, kurās ziemā notiek kuģu satiksme, regulāri tiek uzlauzts ledus.

PÄÄSTEAMET
Estonian Rescue Board



Ja esi ielūzis ledū

- Kritiena brīdī izstiep rokas un atliecies atpakaļ. Tādējādi tu neļausi sev iegrīmt zem ūdens.
 - Atjauno elpošanu un aprobe ar aukstumu.
 - Sauc palīgā vai izmanto svilpi.
 - Centies neļauties panikai - saglabā mieru un nesāc mētāties.
 - Raugi, lai ūdens straume neparauj tevi zem ledus.



- Pagriezies tajā virzienā, no kura atnāci, un ar elkoņiem sāc lauzt trauslo ledus, līdz nokļūsti līdz izturīgākai vietai. Tikai tad izstiep rokas uz ledus malas un mēģini ar spēcīgiem kāju vēzieniem dabūt ķermeni un kājas uz ledus.
 - Ledus irbuļi palīdzēs ātri tikt laukā no ielūzušā ledus. Paņem ledus irbuļus abās rokās, iedzen irbuļu asmeņus ledū un izvelc sevi laukā uz ledus.



3

- Kad esi ticis laukā no ielūzušā ledus, necelies uzreiz kājās - tā tu vari no jauna ielūzt ledū. Attālinies no ielūzušā ledus veļoties vai lienot.
- Kad atrodi drošā attālumā, tad piecelies kājās un dodies prom pa to pašu ceļu, pa kuru atnāci.



4

- Sameklē vietu, kur vari sasildīties, un apmaini slapjās drēbes pret sausām. Ja tev nav pa rokai sausu drēbju, tad pietiks ar to, ja slapjās drēbes izgriezīsi no liekā slapjuma.
- Ja pastāv hipotermijas risks, tad zvani uz ārkārtas palīdzības izsaukumu tālruni 112



Cita cilvēka glābšana no ielūzuša ledus

- Zvani uz 112 vai liec to izdarīt kādam blakus esošajam. Novērtē situāciju un nepakļauj sevi briesmām.
- Tuvojies nelaimē esošajam pa to pašu ceļu, pa kuru tas ieradies. Ja nelaimē esošais nav smagāks par tevi, tad šis ceļš ļaus saprast, kurā vietā ledus ir vēl izturīgs.
- Tuvojoties nelaimē esošajam, nepārtraukti vēro ledus.
- 2-3 metrus pirms ielūzušā ledus nogulies uz vēdera un dodies uz priekšu lišus. Šādā veidā tu sadalīsi sava ķermeņa svaru, izvairoties no ielūšanas ledū.



- Pasniedz nelaimē esošajam kādu priekšmetu (zaru, dēli, kāpnes vai ko citu, ko esi paņēmis līdzi); ja nekā cita nav, tad vari izmantot arī savu vējjaku.



- Ja nelaimē esošais nespēj satvert pasniegto priekšmetu, jo tam ir sastinguši pirksti, tad uzmanīgi pielien viņam tuvāk un mēģini viņu satvert.
- Kad esi izvilcis nelaimē esošo uz ledus malas, tad necelieties vēl augšā, bet gan lieniet vai aizvelieties malā. Ja cietušais nevar palīst, tad tev viņš ir jāvelk.
- Centieties ātri nokļūt siltumā un atbrīvoties no slapjajām drēbēm.

