



RĪGAS ZOLITŪDES ĢIMNĀZIJA

Ruses iela 22, Rīga, LV-1029, tālrunis 67405913
e-pasts rzolg@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

06.09.2023.

Nr. GZO-23-9-nts

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas noteikumi par drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumu Nr. 474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” IV nodaļu.

I. Vispārīgie jautājumi

1. Šie noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma skolēnu drošība Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas (turpmāk tekstā – Ģimnāzija) organizētajos ekskursijās, pārgājienos, pastaigās.
2. Šie noteikumi nosaka pedagoga, skolēnu un vecāku atbildību, rīcības kārtību, ja skolēns vai pedagogs saskata draudus savai vai citu personu drošībai 1. punktā minētajos pasākumos.
3. Ekskursiju, pārgājienu un pastaigu laikā šo noteikumu un Ģimnāzijas iekšējās kārtības noteikumu ievērošana ir obligāta katram skolēnam un pedagogam.

II. Atbildības sadale, organizējot ekskursiju, pārgājienu un pastaigas

4. Par skolēnu drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās ir atbildīgs klases audzinātājs, vai skolotājs, kurš ir nozīmēts ar direktora rīkojumu.
5. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā ne vēlāk kā nedēļu iepriekš atbildīgais pedagogs iesniedz direktora vietniekam izglītības jomā rakstisku informāciju, kurā norādīts pasākuma mērķis, maršruts, ilgums, dalībnieku saraksts, skolēnu vecums, pārvietošanas veids, nakšņošanas vieta, saziņas iespējas un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas (1. pielikums).
6. Pēc attiecīgā iesnieguma saņemšanas Ģimnāzijas direktors izskata iesniegumu un atļaujas gadījumā izdod rīkojumu ar pieteikto ekskursiju un dalībnieku sarakstu.
7. Pirms došanās pastaigā, pārgājienā vai ekskursijā atbildīgā pedagoga pienākums ir iepazīstināt skolēnus ar šiem noteikumiem, apliecinot šo faktu skolēnu instruktāžas lapā (2. pielikums).

8. Pirms katras ekskursijas vai pārgājiena atbildīgais skolotājs novada ekskursijas dalībniekiem instruktāžu par ceļu satiksmes drošību (3. pielikums), par drošību uz ūdens, ledus un rīcību nestandarta situācijas (4. pielikums) un ieraksta instruktāža tēmu instruktāžu žurnālā. Skolēni apliecina iepazīšanās ar drošības instruktāžu ar parakstu.
9. Plānojot ekskursiju uz citu valsti, ekskursijas vadītājam kopā ar Ģimnāzijas vadību jāziņo Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamentam.
10. Ne vēlāk kā trīs dienas pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgajam pedagogam ir jāinformē skolēnu vecāki par pārgājiena vai ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanas veidu, nakšņošanas vietu, saziņas iespējām un pirmās palīdzības sniegšanas iespējām.
11. Vecāki informē atbildīgo pedagogu par sava bērna veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja viņam nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī par saziņas iespējām ar vecākiem, norādot kontakttālruni.
12. Ja ekskursija vai pārgājiens notiek ārpus mācību laikā, skolotājam nepieciešama katra bērna vecāku rakstiska piekrišana.
13. Izbraukuma ekskursijā ir jāpiedalās skolotājiem un vecākiem, lai nodrošinātu attiecību:
 - 13.1. muzeja apmeklējums Rīgas pilsētas teritorijā: 1 pieaugušais : 30 skolēni;
 - 13.2. teātra vai cita masu pasākuma apmeklējums: 1 pieaugušais : 20 skolēni;
 - 13.3. izbraukuma ekskursijas, pārgājiens: 1 pieaugušais : 15 skolēni.

III. Ekskursijas, pārgājiena, pastaigas organizācija

14. Pastaiga ir organizēta pirmsskolas vecuma bērnu grupas pārvietošanās, nepārsniedzot trīs kilometru lielu attālumu ārpus izglītības iestādes teritorijas. Ja grupa nepārsniedz 30 skolēnu skaitu, tā tiek organizēta divu pieaugušo pavadībā, no kuriem viens ir atbildīgais pedagogs. Pirms došanās pastaigā atbildīgais pedagogs izdara ierakstu instruktāžu žurnālā, norādot pastaigas datumu, maršrutu, ilgumu, dalībnieku skaitu.
15. Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā atbildīgais pedagogs pārbauda skolēnu klātbūtni pēc saraksta. Katras skolēnu grupas vadīšanai tiek nozīmēts pieaugušais. Otrā pārbaude notiek pēc ierašanās ekskursijas vai pārgājiena vietā, trešā – pirms došanās atpakaļceļā, ceturrtā – pēc atgriešanās no ekskursijas vai pārgājiena.
- 16. Atbildīgā pedagoga pienākumi ekskursijas, pastaigas, pārgājiena laikā:**
 - 16.1. nelaiemes gadījumā nodrošināt cietušajam pirmās palīdzības sniegšanu notikuma vietā un, ja nepieciešams, izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību vai organizēt cietušā nogādāšanu ārstniecības iestādē;
 - 16.2. nekavējoties informēt par notikumu cietušā vecākus un Ģimnāzijas vadību;
 - 16.3. bīstamā situācijā pārtraukt ekskursiju un informēt par to Ģimnāzijas vadītāju.
17. Ja ekskursijas vai pārgājiena organizācijai tiek izmantots sabiedriskais transports, skolēnu izsēdināšana transportā notiek iepriekš nozīmētā pieaugušā pavadībā. Vispirms transportā iekāpj skolēni, pēc tam – pavadošā persona.
- 18. Skolēnu pienākumi ekskursijas, pārgājiena, pastaigas laikā:**
 - 18.1. Dodoties ekskursijā, pārgājienā, pastaigā skolēni uzgērb sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu.
 - 18.2. Ekskursijas, pārgājiena, pastaigas laikā skolēniem ir jāievēro šie noteikumi, Ģimnāzijas iekšējās kārtības noteikumi, jāuzvedas saskaņā ar sabiedrībā pieņemtajām pieklājības normām.

19. Ekskursijas un pārgājiena laikā aizliegts:

- 19.1. izlikties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta tā kustības laikā, citādi apgrūtināt transporta kustību;
 - 19.2. aizkavēt grupas kustību;
 - 19.3. ņemt līdzi, iegādāties, lietot, realizēt un pamudināt minētās darbības ar alkoholu, cigaretēm, narkotiskajām, toksiskajām, psihotropajām vielām, citām indīgām vielām, sprāgstvielām, gāzes baloniņiem, gāzes pistolēm, šaujamieročiem;
 - 19.4. aizskart citas personas godu;
 - 19.5. bojāt citu personu un valsts īpašumu;
 - 19.6. veikt paša iniciētas darbības, kas nav iekļauti programmā.
20. Ugunsgrāvis drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē, šim nolūkam ierādītās vietās. Ugunsgrāvis iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.
21. Jebkuras traumas pamanīšanas gadījumā skolēna pienākums ir ziņot atbildīgajam pedagogam.

IV. Noslēguma jautājumi

22. Ģimnāzijas noteikumus par drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās un to grozījumus ar rīkojumu izdod direktors.
23. Grozījumus šajos noteikumos var ierosināt Ģimnāzijas padome, Pedagoģiskā padome.
24. Ar šo noteikumu spēkā stāšanos atzīt par spēku zaudējušiem 17.02.2017. noteikumus Nr. GZO-17-6-nts par drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās.

Direktore

S.Semenko

1. pielikums
Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas
direktorei S.Semenko

_____ skolotāja/as

/vārds, uzvārds/

IESNIEGUMS

Par ekskursijas (pārgājiena) rīkošanu

Lūdzu atļaut man rīkot ekskursiju/ pārgājieni _____ klases skolēniem _____
/datums/

Ekskursijas/pārgājiena mērķis ir _____

Ekskursijas / pārgājiena maršruts: _____

Ekskursijas / pārgājiena ilgums ir no _____ līdz _____.

Pārvietošanās veids: _____

Nakšņošanas vieta (ja ekskursija ilgst vairāk par vienu dienu)

Pavadošās personas: _____

Saziņas iespējas: (norādīt telefona Nr. pavadošajām personām) _____

Drošības noteikumu veids: _____

Es apliecinu, ka ekskursijas dalībnieku vecāki ir informēti par ekskursijas mērķi, maršrutu, ilgumu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu, pirmās palīdzības sniegšanas iespējām (līdzīgi ir medicīniskā aptieciņa, nepieciešamības gadījumā zvanīt 112), drošības noteikumiem un saziņas iespējām _____

/norādīt, kad notika informēšana/

Ar drošības noteikumiem "Par skolēnu drošību ekskursijās un pārgājienos" esmu iepazīstināts(a), ko apliecinu ar savu personisko parakstu.

Pielikumā: ekskursijas / pārgājiena dalībnieku saraksts uz ___ lpp.

20____.gada ____.

/personiskais paraksts/

/aizpilda sekretārs/

Rīkojuma datums un numurs _____

Ekskursijas (pārgājiena) dalībnieku saraksts

Maršruts:

Ekskursijas (pārgājiena) datums:

Instruktāžās novadišanas datums:

Nr.	Vārds	Uzvārds	Klase un vecums	Skolēnu paraksts: 06.09.2023. RZĢ noteikumi par drošību ekskursijās, pārgājienos un pastaigās Nr. GZO-23-9-nts un RZG noteikumi par pirmās palīdzības sniegšanu Nr. GZO- 23-8-nts .		Datums
				Iepazīnos	PARAKSTS	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						

Sarakstu apstiprinu: _____ /atšifrējums/ _____
 /skolotāja paraksts/

Ceļu satiksmes noteikumi

1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kas iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
2. Bērnu grupas atļauts vest pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet ja to nav - pa ceļa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā tikai diennakts gaišajā laikā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
3. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (*pazemes vai virszemes*), bet ja to nav - krustojumos pa ietvju vai ceļa nomaļu iedomāto turpinājumu. Ja redzamības zonā gājēju pārejas vai krustojuma nav, brauktuvi atļauts šķērsot taisnā leņķī attiecībā pret brauktuves malu vietās, kur ceļš labi pārredzams uz abām pusēm.
4. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem.
5. Citos gadījumos gājēji drīkst iziet uz brauktuves tikai pēc tam, kad ir novērtējuši attālumu līdz transportlīdzekļiem, kas tuvojas, kā arī novērtējuši to braukšanas ātrumu un pārliecinājušies, ka brauktuves šķērsošanas zona nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
6. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz "*drošības salīņas*", bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
7. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
8. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
9. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
10. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.
11. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve ir jāatbrīvo.
12. Atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jā dara no ietves vai ceļa nomales puses. Ja no ietves vai ceļa nomales puses iekāpt bezsliežu transportlīdzeklī vai izkāpt no tā nav iespējams, to drīkst izdarīt no brauktuves puses ar nosacījumu, ka tas nav bīstami un nerada traucējumus citu transportlīdzekļu braukšanai.

Noteikumi par drošību uz ūdens, ledus un rīcību nestandarta situācijās

I. Drošības noteikumi, atrodoties uz ūdens un braucot ar laivu

1. **Peldoties un braucot ar laivu**, skolēniem un pedagogiem vieta ir jāizvēlas šādi:
 - 1.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
 - 1.2. peldvietas krastam jābūt lēzenam (*vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m*);
 - 1.3. peldvietas dibenam jābūt tīram: nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
 - 1.4. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
 - 1.5. par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.
2. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:
 - 2.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
 - 2.2. nedrīkst strauji mesties ūdenī; ir jāienāk ūdenī pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
 - 2.3. vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata; gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savēlkrampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
 - 2.4. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40 min.);
 - 2.5. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
3. **Peldoties aizliegts:**
 - 3.1. aizpeldēt aiz peldēties norādītās vietas;
 - 3.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdens transporta līdzekļiem;
 - 3.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 3.4. lēkt ūdenī no ūdens transporta līdzekļiem;
 - 3.5. lietot dažādus nepiemērotus ūdens transporta līdzekļus;
 - 3.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
 - 3.7. no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
 - 3.8. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
4. Braukšana ar airu laivām (*izņemot piepūšamās un saliekamās*) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.
5. **Braucot ar laivu**, ir jāievēro šādi noteikumi:
 - 5.1. jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
 - 5.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
 - 5.3. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
 - 5.4. ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.
6. **Braucot ar laivu, ir aizliegts:**
 - 6.1. braukt miglā, tumsā bez signāliem;
 - 6.2. apstāties zem tiltiem;
 - 6.3. stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
 - 6.4. piesārņot ūdeni.

7. Glābšanas līdzekļi, kas ir jāizmanto, glābjot slīkstošo cilvēku:

- 7.1. glābšanas riņķis;
- 7.2. glābšanas veste;
- 7.3. kārts;
- 7.4. dēlis;
- 7.5. virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;

8. Ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.

9. Nelaiemes gadījumā slīkstošais cilvēks ir jāglābj šādi:

- 9.1. Slīkstošs cilvēks jāglābj cik vien iespējams ātri. Vispirms viņš jāuzmundrina, uzsaucot, ka tūlīt to izglābs. Tas slīcējam dod spēkus un palīdz noturēties virs ūdens. Sākumā jāmēģina sniegt palīdzību, izmantojot vienkāršākos līdzekļus: kārti, dēli, zaru, virves galā piesietu peldošu priekšmetu. Nepieciešamības gadījumā nekavējoties jāsniedz palīdzība tieši ūdenī. Pirms mešanās ūdenī jāizvēlas īsākais attālums līdz slīcējiem, ņemot vērā straumi un krasta reljefu, jāpārlicinās vai, lecot ūdenī, nedraud briesmas. Pēc tam ātri novelk apavus un, ja laiks atļauj, arī apģērbu (*slīktākajā gadījumā tikai izvērš uz āru kabatas*). Lēkt ūdenī ar galvu uz leju nav ieteicams, labāk ir lēkt ar kājām uz leju, tās nedaudz saliecot. Ieteicams piepeldēt pie slīcēja no mugurpuses un neļaut tam satvert glābēja kājas, rokas, kaklu vai aptvert viņu ap vidukli un pavilkt zem ūdens.
- 9.2. Piepeldot pie slīcēja, jāsatver viņa apģērba apkakle, galva, apakšdelmi, rokas vai arī jāsaņem zem padusēm, pagriežot ar seju uz augšu. Visbiežāk izlieto tālāk aprakstītos paņēmienus.
- 9.3. Glābējs, atrodoties pa kreisi no slīkstošā cilvēka, paliek savu kreiso roku zem viņa kreisās rokas un, ar plaukstu apņēmot slīcēja zodu, peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Dažkārt ir ieteicams novietoties slīcējam aizmugurē, aptvert viņa galvu no abām pusēm ar plaukstām, saņemot pirkstus zem zoda, un peldēt uz muguras, kustinot kājas. Ja slīcējs ar savām kustībām glābēju traucē, tad glābējs ar savu kreiso roku satver zem slīcēja kreisās paduses viņa labās rokas plaukstu un peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Visos gadījumos, nogādājot cietušo krastā, uzmanīgi jāseko, lai viņa mutē un degunā neiekļūtu ūdens.
- 9.4. Ja slīcējs jau ir zem ūdens, tad viņa iegrimšanas vietu var noteikt pēc gaisa burbulīšiem, kuri paceļas augšup no dziļuma. Lai atrastu slīcēju, jāienirst gaisa burbulīšu pacelšanās vietā, zem ūdens jāatver acis un uzmanīgi jāaplūko dibens. Ieraugot slīcēju guļam dibenā, tas jāsatver aiz apakšdelmiem vai galvas un strauji atgrūžoties no dibena, jāizpeld virspusē. Kad ir sasniegts krasts, slīcēju uzceļ uz viena vai abiem pleciem un iznes krastā.
- 9.5. Ja slīcēju glābj, atrodoties laivā, tad viņam brauc klāt pretēji straumes virzienam. Ja ir stipri viļņi un vējš, tad piebrauc pretēji viļņu un vēja virzienam. Lai slīcējs varētu ilgāk noturēties virs ūdens, tam pasviež glābšanas riņķi. Šai nolūkā glābējs, kas atrodas laivā, satverot riņķi no iekšpuses un divas trīs reizes ar to atvēzējoties, met riņķi cik vien iespējams tuvu slīcējam. Glābjamais cilvēks, uzspiežot ar rokām uz riņķi, nostāda to vertikālā stāvoklī, izbāž riņķim cauri brīvo roku un galvu un uzmauc riņķi sev virsū. Var izmantot arī citus priekšmetus, kuri palīdz noturēties virs ūdens: krūšsargus, korķa lodes, sausus dēļus u.tml.

- 9.6. Iecelt slīcēju laivā vislabāk tās pakaļgalā. Ja glābēji ir divi, tad viens nosēžas uz laivas pakaļgala, pārliedot kājas pāri malai, bet otrs pievirza laivas pakaļgalu pie slīcēja. Pēc tam aizmugurē sēdošais glābējs satver slīcēju zem padusēm un, nedaudz pavelkot viņu uz augšu, iebāž savas kājas pēdu starp glābjamā kājām. Pēc tam, atliecoties atpakaļ, ar otra glābēja palīdzību ievieļ slīcēju laivā. Ja laivā ir tikai viens glābējs un viņam nav pa spēkam ievieļt slīcēju laivā, tad slīcējam, ja vien viņš ir pie samaņas, jāpieķeras pie laivas pakaļgala un, pie tā turoties, jāpeld uz krastu. Ja slīkstošais cilvēks ir bezsamaņas stāvoklī, tad glābējam, paceļot tā galvu augstāk, ar seju uz augšu, jāpiesien slīcējs ar virves cilpas palīdzību pie laivas pakaļgala.
- 9.7. Ja ūdenī atrodas vairāki cilvēki, tad vispirms laivā ievieļ to, kam nepieciešams nekavējoties sniegt palīdzību, bet pārējiem pasviež riņķus vai citus glābšanas līdzekļus.

10. Pirmās palīdzības sniegšana slīcējam:

- 10.1. Kad slīcējs ir izvilktis krastā, nekavējoties jāatbrīvo tā elpošanas ceļi un kuņģis no ūdens. Ja cilvēks nav zaudējis samaņu un nav sācis spontāni vemt, tad ir vēlams izraisīt vemšanu, kairinot mēles sakni un rīkles aizmugurējo sienīņu. Ja slīcējs zaudējis samaņu, tas jānogulda uz vēdera ar seju lejup uz glābēja taisnā leņķī saliekta ceļa tā, lai slīcēja galva atrastos zemāk par vidukli. Pēc tam ar kabatlakatiņu, marles salveti vai tīru lupatiņu atbrīvo viņa muti un degunu no putām, netīrumiem un gļotām. Ja cietušā mute ir cieši aizvērta, jāmēģina to atvērt, cenšoties pavilkt apakšzokli uz leju, ar pirkstiem spiežot uz cietušā zoda. Dažkārt šim nolūkam izmanto ar lakatiņu aptītu naža asmeni, karotes kātu vai jebkuru citu plakanu priekšmetu, iebīdot to starp slīcēja dzerokļiem un darbojoties ar to kā ar sviru. Kad cietušā mute ir atvērta, no tās izvelk mēli un, uzmanot, lai mēle neaizkristu, atbrīvo elpošanas ceļus, plaušas un kuņģi no ūdens. Lai to izdarītu, tad ar delnām vairākas reizes ritmiski uzspiež cietušā krūškurvim no mugurpuses.
- 10.2. Kad mutes dobums ir iztīrīts un plaušas un kuņģis atbrīvoti no ūdens, slīcēju nogulda līdzenā, sausā vietā ar seju uz augšu, viņam noauj kājas, novelk slapjo apģērbu, apslauka viņu un uzsedz viņam segu. Ja cietušajam ir traumas, tad atkarībā no to veida viņam jāaptur asiņošana, jāmobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u.t.m.l. Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsāk mākslīgo elpināšanu; vislabāk lietot paņēmienu “*no mutes mutē*”. Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas patstāvīga elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes (*acu zīlītes jau ilgāku laiku nereaģē uz gaismu, ķermenis sastingst*). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk apģērbu un noberž tā ķermeni ar sausu audumu – ieteicams ar vilnas audumu. Iepriekš aprakstītie slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un jāveic enerģiski.
- 10.3. Pēc tam, kad slīcējs ir atguvis samaņu, viņam dod karstu tēju vai kafiju, līdzekļus, kas veicina sirdsdarbību, nogulda siltā gultā un pieliek klāt termoforus.

II. Drošības noteikumi, atrodoties uz ūdenskrātuvju ledus vai to tuvuma

11. Skolēniem ir atļauts iet uz ledus tikai ziemā, pēc ledus pārbaudes, pedagoga pavadībā un pēc instruktāžas noklausīšanas.
12. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
 - 12.1. kur ietek notekūdeņi;
 - 12.2. kur ietek strauti un upes un iztek gruntsūdeņi;
 - 12.3. meldrāju un ūdensaugu vietās;
 - 12.4. kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - 12.5. kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
 - 12.6. nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos.
13. Pirms iešanas uz ledus ir jāpārbauda ledus izturība, sitot ar nūju 2 – 3 reizes vienā vietā sev apkārt. Ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
14. Ledus izturība:
 - 14.1. 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 14.2. 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
15. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 m.
16. **Ja ledus ir ielūzis un cilvēks atrodas āliņģī:**
 - 16.1. nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai sagulties uz tām;
 - 16.2. rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
 - 16.3. tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu;
 - 16.4. palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma - lūzuma vietai jātuvojas līšus;
 - 16.5. no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
17. **Glābšanas līdzekļi, glābjot cietušo uz ledus:**
 - 17.1. Aleksandrova virve (virve ar mezglēm);
 - 17.2. glābšanas dēlis;
 - 17.3. glābšanas kāpnes;
 - 17.4. glābšanas laivas uz sliecēm.
18. **Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam uz ledus:**
 - 18.1. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
 - 18.2. ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (berzēšanas) kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām), iedot karstu tēju.