



Valsts izglītības
satura centrs

Drošība uz ledus



**Pārdrošībai var būt
pārāk skumjas sekas!**

Nekāp uz ledus!!!

Ja notikusi nelaime

ZVANI 112

Trīs lietas, kas obligāti jāizstāsta!

- Kur notikusi nelaime?
- Kas tieši noticis?
- Zvanītāja vārds, uzvārds.

#EsiAtbildīgs



Ja gadās ielūzt:

- Rokas izplešot sānis, jābalstās uz ledus.
- Skaļi jāsauc palīgā.
- Jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malas.
- Jācenšas saglabāt mieru un nostabilizēt elpošanu.
- Apkārtējiem jāpiesaista citu cilvēku uzmanība sliktstojam un nekavējoties ir jāzvana uz **112**
- Lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2- 5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieta apģērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets.
- Ja glābēji ir vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā.
- Izvelkot cietušo uz ledus vai pašam izklūstot uz ledus, rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam.