



Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta ieteikumi:

Kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā!

Nekrītiēt panikā. Objektīvs situācijas novērtējums un pareizas rīcības izvēle palielina Jūsu iespējas izglābties.

Ja pamostaties un konstatējat, ka izcēlies ugunsgrēks, **pārvelieties pāri gultas malai** un rāpojiet uz durvju pusi. Turoties tuvāk grīdai Jums iespējams paglābties no bojāejas.

Rāpojiet uz istabas durvju pusi. Mēģiniet uztaustīt durvis ar roku. **Necentieties paņemt kādas drēbes vai vērtslietas.**

Ja, uztaustījuši durvis, jūtat, ka tās ir karstas, **neveriet tās vaļā.** Tas var nozīmēt ka aiz durvīm plosās uguns. Atverot durvis, liesmas uzreiz iekļūs istabā.

Aizvērtās durvis var kalpot par aizsegu no uguns un pasargāt Jūs, kamēr ierodas glābēji.

Ja istabas **durvis nav karstas**, mazliet paveriet tās un pārlicinieties, vai ārpusē nav dūmi un uguns. Kad atstājat istabu, aizveriet durvis. Tas mazinās uguns izplatību un aizsargās Jūsu īpašumu.

Neaizmirstiet **paņemt atslēgas.** Ja visi evakuācijas ceļi būs slēgti un pamest ēku nevarēsiet, Jums vajadzēs atslēgu, lai atgrieztos dzīvoklī, kas kļūs par drošāko patvēruma vietu.

Ja durvis ir karstas, aizbāziet spraugas. Šim nolūkam vislabāk kalpos mitri dvielī, segas. Noderēs arī palagi, drēbes.

Rāpojiēt pie loga. Mazliēt atveriet to. Atverot logu pilnīgi, Jūs radīsiet caurvēju, kas veicinās dūmu pieplūdumu istabā.

Turieties zemu pie loga. Tas ļaus Jums elpot svaigu gaisu no ārpuses un izvairīties no dūmiem, kas lēnām piepildīs istabu.

Tikai galējas nepieciešamības gadījumā atveriet logu pilnīgi vai izsitiet stiklu. Tādā gadījumā dūmi var iekļūt istabā arī no mājas ārpuses. Turklāt, stikls būs izsists un Jums vairs nebūs iespēju logu aiztaisīt.

Ja atrodaties pirmajā stāvā un varat pa logu izkļūt drošībā – dariet to. Ja atrodiēties augstāk par pirmo stāvu, labāk atturēties no lēmuma lēkt. Daudzi cilvēki, kuri būtu varējuši ugunsgrēkā izdzīvot, gaidot pēc palīdzības savā istabā, ir gājuši bojā, lecot no bīstamiem augstumiem.

Ja nevarat izkļūt no istabas, **mēģiniet radīt troksni**, lai pārējie zinātu, kur Jūs atrodaties. To vislabāk darīt, klauvējot ar kādu priekšmetu, nevis kliezot. Arī vicinot pa logu dvieli vai palagu, Jūs pievērsīsiet uzmanību savai atrašanās vietai.

Ja iespējams, aizsedziet degunu un muti ar kādu samitrinātu materiālu, tas filtrēs dūmus un elpot būs vieglāk.

Nemēģiniet meklēt, kurā vietā deg. Vērtīgais laiks, ko tādējādi zaudēsiet, var būt izšķirošs, lai paspētu glābties.

Pirms atstājat ēku, nemēģiniet iekštelpās satikt visus tuviniekus, jo dārga ir katra minūte.

Nekavējiēties kāpņu telpās un gaitēnos, domājot, ko darīt. Pametiet māju pēc iespējas ātrāk. Jums jāzina, kuri mājas gaitēni ved strupceļā, centieties izvairīties no tiem.

Vienmēr izmantojiētikai kāpnēs. **Nekādā gadījumā neizmantojiētik liftu.**

Rēķiniēties ar to, ka visapkārt būs panika. Tāpēc turieties pie kāpņu margām. Tas palīdzēs Jums noturēties, ja kāpņu telpā būs drūzma.

Ja nav iespējams dzīvokli atstāt, paliēciet tajā un gaidiētik instrukcijas no ārpuses. Ugunsdzēsēji Jūs nelaimē neatstās.

Kad esat nokļuvuši drošībā, ja iespējams, zvaniet Valsts Ugunsdzēsības

un glābšanas dienestam. **Neuzskatiet par pašsaprotamu**, ka to jau būs izdarījis kāds no kaimiņiem. Nenolieciet klausuli, kamēr ugunsdzēsēji nav saņēmuši visu viņiem nepieciešamo informāciju.

Neejiet atpakaļ mājā, kamēr ugunsdzēsēji to nav atļāvuši.

Rīcība vētras laikā!

Vētras laikā iespējami elektropārvades un sakaru līniju bojājumi, ūdens padeves traucējumi, koku nogāšanās uz ceļu braucamās daļas, ēku un būvju konstrukciju sagrūšana, jumtu noraušana, ūdens līmeņa strauja paaugstināšanās.

Bez īpašas nepieciešamības centieties **neiet ārpus telpām**, atturiet no pastaigām bērnus, vecus cilvēkus un invalīdus.

Esiet gatavi elektroenerģijas padeves pārtraukumiem. **Savlaicīgi** sagatavojiet kabatas lukturus un ievietojiet baterijas radiouztvērējos.

Aizveriet logus, durvis, bēniņu lūkas. Daudzdzīvokļu mājās nostipriniet priekšmetus uz balkoniem.

Lauku mājās nostipriniet saimniecības priekšmetus, nevediet laukā mājlopus.

Telpās **neuzturieties logu tuvumā**. Blakus esošo koku zari un citi priekšmeti vētras laikā var izsist logu rūtis un izraisīt traumas.

Ja vētra pārsteigusi ārpus telpām, **neuzturieties** un nenovietojiet transporta līdzekļus zem vientuļiem kokiem, celtniecības sastatnēm, reklāmas stendiem, elektropārvades līnijām.

Nelietojiet lietussargus, tie apgrūtina redzamību, pastiprināti uztver vēja brāzmas un var savainot citus cilvēkus.

Atrodoties klajā laukā **sameklējiet vietu** kur patverties, piemēram, grāvi vai ieplaku. Ja tādas nav, tad stipras vēja brāzmas gadījumā **nogulieties zemē**.

Atrodoties uz ūdens mēģiniet **nokļūt krastā**. Vislabāk, ja laivu var izvilkt no ūdens, klajā vietā apgāzt un nogulties zem tās.

Atrodoties mežā, ieejiet dziļāk biezoknī. Biezoknī koki ir vairāk aizsargāti no vēja brāzmām un pastāv mazāks risks tikt savainotam zem lūstošiem kokiem vai zariem.

Nešķērsojiet tiltus. Nepieciešamības gadījumā var zem tiem paslēpties un nogaidīt līdz pāriet stiprās vēja brāzmas.

Ja ir nogāzušies koki, pārrauti vadi, notikusi avārija vai cits negadījums, **zvaniet** Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālruņa numuru **112** vai **01**.

Lai savlaicīgi saņemtu papildus informāciju, atstājiet ieslēgtu televizoru vai radiouztvērēju

Rīcība pērkonā negaisa laikā!

Kā rīkoties, lai neiesper zibens:

Centieties bez īpašas nepieciešamības **neiet ārpus telpām**.

Aizveriet logus, durvis, dūmvadu aizvērtnus.

Parūpējieties, lai telpās nebūtu caurvēja, ar to telpā var iekļūt **lodveida zibens**.

Nekurīniet plīti vai krāsni. Dūmi vada elektrību un pieaug risks, ka ēkā var iespert zibens.

Neuzturieties pie elektroinstalācijām, antenām, logiem, durvīm, ūdens krāniem un radiatoriem, kā arī citiem metāla priekšmetiem. Uzturieties tālāk no ēkas ārējās sienas, ja laukā pie tās aug koks. Ja zibens trāpīs kokā, daļa no lādiņa var tikt novadīta uz ēku.

Atvienojiet radio un televizoru no elektriskā tīkla. Neizmantojiet sadzīves elektrotehniku un tālruni.

Neizmantojiet mobilo telefonu.

Negaisa laikā pārliedzieties, ka neesat kontaktā ar metāla priekšmetiem.

Nedrīkst palikt atklātās augstienēs, blakus metāla vai metāla stieplu žogam un zibensnovedējam.

Ja klajā laukā nav kur patverties, tad **nogulieties zemē**. Ja iespējams, izvēlieties sausu, smilšainu grunti, pēc iespējas tālāk no ūdenskrātuvēm.

Nedrīkst slēpties zem augstiem, atsevišķi augošiem kokiem – ozoliem, priedēm, liepām, it sevišķi ja to stumbru **jau bojājis zibens**. Pastāv risks, ka zibens var trāpīt kokā vēlreiz.

Nebrauciet ar velosipēdu vai motociklu/motorrolleri, nokāpiet no braucamrīka, nepalieciet kontaktā ar to.

Pērkona negaisa laikā nedrīkst atrasties uz ezera vai citas ūdenskrātuves, peldēties, makšķerēt zivis. Nepieciešams attālināties no ūdenskrātuves drošā attālumā, jo ūdens labi vada elektrību.

Kalnās turieties tālāk no virsotnēm un augstām klinšu smailēm. Centieties nokļūt līdz kalna pakājei. Metāla priekšmetus – alpīnistu uzskabi, cērtes, katlus, ielieciet mugursomā un novietojiet 20 – 30 metru attālumā no Jūsu atrašanās vietas.

Par drošību uz ūdens!

Vasarā labprāt atpūšamies pie ūdenskrātuvēm - peldoties, vizinoties ar laivām un nodarbojoties ar dažādiem ūdens sporta veidiem. Tomēr vienmēr, vajadzētu atcerēties par to, kā pasaudzēt sevi un citus, lai jaukā atpūta nepārvērstos par traģēdiju.

- Peldēšanās sezonu ieteicams uzsākt, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi +18C. Parādoties pirmajām aukstuma sajūtām, peldēšanās jāpārtrauc. Sezonas sākumā peldēšanas laikam vajadzētu būt īsākam, bet pēc tam, kad organisms ir jau pieradis, peldes var kļūt ilgākas.
- Pareizi izvēlies peldvietu! Visdrošāk ir peldēties īpaši šim mērķim paredzētās vietās. Ja tādas nav, atceries, ka peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- Nepeldi aiz bojām, kas ierobežo peldvietu! Nepeldies ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!
- Nav ieteicams vienam doties peldēties. Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.

- Pirms peldēšanās vai vizināšanās ar laivu savlaicīgi brīdini savus biedrus, ja neproti labi peldēt. Pirms vizināšanās ar laivu neaizmirsti uzvilkt glābšanas vesti.
- Nepārvērtē savus spēkus! Dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērts, 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.
- Pirms ieej ūdenī, brīdini krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu esi plānojis peldēt, vai esi paredzējies nirt zem ūdens.
- Nepazīstamā vietā uzreiz nedrīkst lēkt ūdenī! Vispirms pārlicinies, vai ūdens tilpnes gultnē nav kādi akmeņi, nogrimuši asi priekšmeti, pret kuriem, lecot no augstuma, vari gūt savainojumus.
- Ja esi pārkarsis saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, jo var sākties krampji.
- Peldēties alkohola reibumā ir ne mazāk riskanti kā vadīt automašīnu, jo sekas nav prognozējamas.
- Ja esi iekļuvis straumē, jā saglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
- Atrodoties uz matrača vai peldriņķa nevajadzētu peldēt tālu no krasta, jo negaidot piepūšamais peldlīdzeklis var saplīst vai arī vējš var iepūst dziļumā, aiznest pa straumi.
- Pirms nodarbojies ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vienkārši vizinies ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, neaizmirsti uzvilkt glābšanas vesti!
- Pirms ļaut bērniem baudīt ūdens priekus, vecākiem vajadzētu pārbaudīt izvēlētajās peldvietās, vai ūdenstilpnes gultne nav bedraina vai dūņaina. Pārbaude jaunās sezonas sākumā nenāktu par ļaunu pat zināmā vietā.
- Kad bērns dodas ūdenī, pieaugušajam noteikti jābūt tuvumā un modram. Visdrošāk, ja pieaugušais atradīsies ūdenī starp krastu un dziļumu. Bērniem drīkst ļaut plunčāties un peldēties tik tālu, cik pieaugušais var labi redzēt un nepieciešamības gadījumā var ātri piesteigties palīgā.
- Ūdenī pieaugušajiem jāpieskata arī bērni, kuri jau labi prot peldēt. Bērni var pārvērtēt savas spējas. No krampjiem ūdenī neviens nav pasargāts, turklāt bērns šādā situācijā izbīstas daudz vairāk nekā pieaugušais un zaudē paškontroli.

- Peldēt nepratējiem uz ūdens palīdzēs noturēties tikai speciālā peldveste. Savukārt piepūšamie peldlīdzekļi (riņķi, matracīši, bumbas u.c.) bērniem noder tikai rotaļām, turklāt - pieaugušo uzraudzībā.
- 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 bērns dodas līdz izbraukumā ar laivu vai plostu, obligāti jāvelk drošības veste, jo tā vislabāk pasargā, ja mazais iekrīt ūdenī. Taču peldlīdzekļos neizmantojiet „drošības jostas”, lai bērns nepārkristu pāri malai. Ja gadījumā laiva apgāzīsies, bērns atradīsies zem ūdens.
- Ja pie mājas ir dīķi, baseini, akas, tie jānorobežo tā, lai bērni vieni paši klāt netiktu un mazulis obligāti ir nepārtraukti jāuzrauga. Piemājas baseinos nevajadzētu atstāt peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību. Bērns, sniedzoties pēc tām, var iekrist ūdenī.
- Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
- Slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju, tādēļ, pirms glābšanas uz ūdens jānovērtē situācija un savas iespējas. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt to krastā.
- Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pamatot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens.
- Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
- Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus, zvanot uz tālruni 112. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsauc un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

Kā atpazīt slīcēju!

Piedāvājam iepazīties ar ļoti noderīgu publikāciju, kas publicēta Mario Vittone, kuram ir 19 gadu pieredze militārajā dienestā ASV Jūras kājnieku un Krasta apsardzes vienībās, mājaslapā -

<http://mariovittone.com/2010/05/154/>.

Jaunais kapteinis, nenovilcis drēbes, ielēca ūdenī un lielā ātrumā aizpeldēja. Bijušais glābējs peldēja tieši noenkurotā kuterā saimnieku virzienā, kas peldējās starp pludmali un kuteri, paturot redzeslokā slīkstošo cilvēku. „Man šķiet, viņš domā, ka mēs slīkstam,” vīrs teica sievai. Iepriekš viņi bija šlakstījušies un klaigājuši, bet šobrīd vienkārši stāvēja uz sēkļa līdz kaklam ūdenī. „Mums taču viss ir kārtībā, ko viņš dara?” mazliet neapmierināta bilda sieva. „Ar mums viss ir kārtībā!” vīrs kļiedza un rādīja, lai glābējs nepeld pie viņiem, bet kapteinis turpināja peldēt tik ātri, cik vien bija viņa spēkos. „Malā!” viņš norēcās un aizpeldēja starp abiem izbrīnītajiem kuterā īpašniekiem. Tieši aiz viņiem, mazāk kā trīs metru attālumā slīka viņu deviņus gadus vecā meitiņa. Kapteiņa rokās nokļuvusi drošībā uz sauszemes, viņa iekļiedzās „Tēti!” un izplūda asarās.

Kā šis kapteinis no aptuveni 15 metru attāluma saprata to, ko tēvs nesaprata no mazāk kā trīs metriem. Slīkšana visbiežāk nav saistīta ar vardarbību, šlakstīšanos, saucieniem pēc palīdzības, kā tas šķiet lielākajai daļai cilvēku. Kapteinis bija ekspertu apmācīts atpazīt slīkstošu personu un ieguvis ilggadēju pieredzi. Savukārt tēva priekšstats par slīkšanu bija veidojies tikai no televīzijā redzētā. Ja jūs mēdzat pavadīt brīvo laiku uz vai pie ūdens (praktiski mēs visi), tad Jums un Jūsu draugiem ir jāzina, kam pievērst uzmanību, kad cilvēki dodas ūdenī. Kamēr meitene raudot neiekļiedzās „Tēti!”, viņa nebija izdvesusi nevienu sadzirdamu skaņu. Kā bijušais krasta apsardzes glābējs, es pavisam nebiju izbrīnīts par šo atgadījumu. Televīzijā redzētās dramatiskās situācijas, kad slīkstošais māj ar rokām, izmisīgi šlakstina ūdeni vai kļiedz un bļauj pēc palīdzības, reālajā dzīvē ir reti sastopamas.

Instinktīvā slīkšanas reakcija, kā to ir nosaucis Ph.Dr. Frančesko A Pia, ir tas, ko cilvēki dara, lai izvairītos no noslīkšanas. Un tas neizskatās tā, kā lielākā daļa cilvēku to ir iedomājušies. Reālajā situācijā ir tikai neliela ūdens šlakstināšana bez māšanas ar rokām un saucieniem pēc palīdzības. Lai saprastu, cik klusa un mierīga no krasta var izskatīties slīkšana, apdomājiet statistiku - pēc CDC (ASV Slimību kontroles un profilakses centrs, www.cdc.gov) datiem noslīkšana ir otrs lielākais nelaimes gadījumu nāves iemesls pēc ceļu satiksmes negadījumiem bērniem vecumā līdz 15 gadiem. No aptuveni 750 bērniem, kas noslīkst gada laikā, 375 noslīkst aptuveni astoņu metru attālumā no vecākiem vai pieaugušajiem. Desmit procentos gadījumu pieaugušie redzēs, kā slīkst bērns, nesaprotot, kas patiesībā notiek. Slīkšana neizskatās kā slīkšana, tā apgalvo Dr. Pia rakstā ASV Krasta apsardzes meklēšanas un glābšanas

dienesta žurnālā „On Scene”[1], sekojoši aprakstīdams instinktīvo slīkšanas reakciju:

1. Izņemot retus gadījumus, slīkstošais cilvēks fizioloģiski nespēj saukt pēc palīdzības. Cilvēka elpošanas sistēma ir izstrādāta pirmkārt elpošanai. Runāšana ir sekundāra tās funkcija, tādēļ vispirms tiek nodrošināta elpošana un tikai pēc tam spēja runāt.
2. Slīkstošam cilvēkam mute pārmaiņus ir zem un virs ūdens virsmas. Mute slīkstošam cilvēkam virs ūdens nav pietiekami ilgu laiku, lai ieelpotu, izelpotu un vēl paspētu saukt pēc palīdzības. Brīdi, kad slīkstoša cilvēka mute ir virs ūdens, viņš ātri cenšas ieelpot un izelpot, kamēr tā atkal nenonāk zem ūdens.
3. Slīkstoši cilvēki nevar māt pēc palīdzības. Daba instinktīvi liek tiem izplest rokas uz sāniem un atspiesties uz ūdens virsmas, lai nedaudz paceltos un varētu elpot.
4. Visā instinktīvās slīkšanas reakcijas laikā slīkstošais cilvēks nevar brīvi kontrolēt savu roku kustības. Slīkstoši cilvēki, kas cīnās, lai noturētos uz ūdens virsmas, psiholoģiski nevar pārtraukt slīkšanu un veikt brīvas kustības ar rokām, piemēram, māt pēc palīdzības, peldēt uz glābēja pusi vai aizsniegt glābšanas ekipējumu.
5. No instinktīvās slīkšanas reakcijas sākuma līdz beigām cilvēka ķermenis ūdenī atrodas vertikālā stāvoklī. Ja cilvēks netiek izglābts, šādā stāvoklī virs ūdens tas var atrasties no 20 līdz 60 sekundēm pirms nogrimšanas zem ūdens virsmas.

Iepriekšminētais nenozīmē, ka cilvēks, kas ūdenī kliež un māj ar rokām, nav nokļuvis nelaimē. Šādā gadījumā cilvēks ir sajutis briesmas, kas ne vienmēr notiek pirms instinktīvās slīkšanas reakcijas. Tomēr atšķirībā no īstas slīkšanas situācijas, šajā gadījumā cilvēks var palīdzēt savā glābšanā, piemēram, pietuvojoties un ieķeroties glābšanas riņķim.

Centieties ievērot arī citas pazīmes, kas var liecināt par slīkšanu, ja ūdenī ir cilvēks:

- Galva atrodas zemu ūdenī, mute ūdens līmenī;
- Galva atliekta atpakaļ un mute ir vaļā;
- Stiklainas acis un „tukšs” skatiens, nespēj fokusēt redzi;
- Acis ir aizvērtas;
- Mati nosedz acis vai pieri;
- Netiek kustinātas kājas - cilvēks atrodas vertikālā stāvoklī;
- Strauja elpošana vai elsošana;
- Neveiksmīgi centieni peldēt noteiktā virzienā;
- Mēģinājumi apgriezties ūdenī uz muguras;

- Cilvēks reti parādās virs ūdens virsmas.

Tātad, ja, piemēram, komandas biedrs vai draugs iekritis ūdenī no peldlīdzekļa un izskatās, ka viss ir kārtībā - neesiet par to pārliecināti! Bieži pazīme, ka kāds slīkst ir tas, ka cilvēks neizskatās tā it kā slīktu. Viens no veidiem, kā noteikt, vai cilvēks neslīkst, ir vienkārši pajautājot: „Vai viss kārtībā?” Ja cilvēks atbild vismaz kaut ko, tad, visticamāk, viņam briesmas nedraud. Bet, ja viņš klusē, un redzat, ka viņa skatiens ir vērsti „nekurienā”, Jums iespējams palikušas mazāk kā 30 sekundes, lai paspētu nokļūt pie viņa.

Vecāki atcerieties - bērni, rotaļājoties ūdenī, rada troksni! Ja bērni apklus, tad dodieties pie viņiem un noskaidrojiet, kas noticis!

[1]MarioVittone, Ph.Dr. Francesco A. Pia. „It Doesn't Look Like They're Drowning", On Scene, Fall 2006.g. 14 p.

<http://www.uscg.mil/hq/cg5/cg534/On%20Scene/OSFall06.pdf#page=16>,
aplūkots 2010.gada 2.augustā

Ieteikumi, lai neapmaldītos mežā!

Lai došanās mežā nebeigtos ar apmaldīšanos, pamatīgu izbīli vai pat veselības un dzīvības apdraudējumu, VUGD aicina iedzīvotājus ņemt vērā dažus vienkāršus ieteikumus:

- Pirms doties uz mežu, informējiet savus piederīgos par to, kurā vietā plānojat sēņot vai ogot, kā arī laiku, kad plānojat atgriezties.
- Ģērbjoties domājiet ne tikai par to, kā pasargāt sevi no ērcēm, bet arī par to, lai glābējiem Jūs būtu pēc iespējas vieglāk ieraudzīt, tāpēc apģērbam un galvassegai izvēlieties spilgtas un košas krāsas.
- Ja iespējams, nedodieties mežā viens.
- Parūpējies, lai Jums līdzī būtu personu apliecinošs dokuments vai vismaz lapiņa ar uzrakstītu vārdu, dzīves vietas adresi un kāda piederīgā telefona numuru.
- Pirms došanās mežā, pilnībā uzlādējiet sava mobilā tālruņa bateriju.
- Neaizmirstiet par savu veselību! Ņemiet līdzī pirmās palīdzības piederumus, tie neaizņem daudz vietas, bet būs noderīgi, ja kas atgadīsies. Gadījumā, ja ik dienas jālieto kāds medikaments, pārliecinies, ka tas ir paņemts līdzī.
- Paņemiet līdzī ūdens pudeli un šokolādi, apmaldīšanās gadījumā tā palīdzēs atgūt nepieciešamo enerģiju.

- Paņemiet līdzī kabatas lukturīti, tumsā tas ne tikai Jums pašiem palīdzēs nekrīst panikā, bet arī glābējiem vieglāk būs Jūs atrast. Tāpat noderēs arī svilpīte, kuru var viegli uzkarināt kaklā un nepieciešamības gadījumā ar tās palīdzību varēsiet norādīt savu atrašanās vietu.
- Ja mākat rīkoties ar kompasu, neatstājiet to mājās!
- Ierodoties mežā palūkojieties visapkārt. Dzelzceļš, ceļi, zīmīgi koki vai dabas objekti var būt labi orientieri apmaldīšanās gadījumā. Turklāt sēņojot vai ogojot skatieties ne tikai uz sēnēm un ogām, bet ik pa laikam palūkojieties apkārt un iegaumējiet lietas, kas apmaldīšanās gadījumā palīdzēs glābējiem saprast, kā Jūs pa mežu esiet pārvietojušies un kur Jūs atrodaties.
- Orientēties Jums un glābējiem palīdzēs meža kvartālu numuri, kas izvietoti uz kvartālu plāksnītēm stigu krustpunktos.
- Centieties sekot līdzī laikam, lai neatgadās tā, ka mežā palieciat līdz tumsai, kad atrast izeju no sveša meža praktiski nebūs iespējams.
- Ja saprotat, ka esat apmaldījies, nekrītiat panikā! Panika kļūs par ļaunāko ienaidnieku, jo stresa situācijā nespēsiet objektīvi novērtēt radušos situāciju. Apsēdieties, atpūties, centieties noorientēties apvidū un tikai tad uzsāciat atpakaļceļu. Nemēģiniet sākt haotiski staigāt pa mežu un meklēt atpakaļceļu, tā Jūs varat ieiet mežā vēl dziļāk.
- Centieties saklausīt, vai tuvumā neatrodas šoseja, liels ceļš vai dzīvojamā māja. Ja maldoties pamanāt kādas mājas, nekautrējieties pajautāt pareizo virzienu.
- Ja Jums gadās apmaldīties purvā, rūpīgi pārbaudiet ik vietu, kur plānojat spert soli. Vislabāk to darīt ar garāka koka palīdzību. Ja tomēr Jūs iekrītat purvā vai akacī, tikai mierīgas un apdomātas darbības palīdzēs Jums izglābties. Strauji un haotiski vicinot kājas un rokas, Jūs tikai vēl dziļāk iestigsiet purvā. Tā vietā mēģiniet atrast jebko aiz kā jūs varat pieturēties vai aizķerties un lēnām izvilkst sevi ārā.

Ja saprotat, ka pašu spēkiem nespēsiet izkļūt no meža, zvaniet glābējiem pa tālruni 112 un nosauciet tiem pēc iespējas konkrētākus orientierus – kurā vietā Jūs iegājāt mežā, cik ilgi esat uzturējies mežā, kādus dabas vai cilvēka veidotus objektus Jūs esat šķērsojis vai tiem pagājis garām. Atcerieties, ka jebkurš sākums var palīdzēt glābējiem Jūs atrast!