



VALMIERAS PILSĒTAS PAŠVALDĪBA
VALMIERAS 2. VIDUSSKOLA

Reģistrācijas Nr.LV90000043403, juridiskā adrese: Lāčplēša iela 2, Valmiera, LV-4201
Izglītības iestādes reģistrācijas Nr.2513901058, iestādes adrese Raiņa iela 11, Valmiera, LV-4201
Tālrunis 64281559, fakss 64207548, e-pasts: v2v@valmiera.edu.lv, www.valmiera.lv

APSTIPRINU
Valmieras 2.vidusskolas direktors

Andrejs Gluhovs
2014.gada 17.aprīlī

Izstrādāti pamatojoties uz MK 24.11.2009. noteikumu 1338 „Kārtība kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādes un to organizētajos pasākumos”
7.5. apakšpunktu

Drošības tehnikas noteikumi izglītojamajiem Ekskursijās, pārgājienos un pastaigās

1. Jāievēro:
 - 1.1. ceļu satiksmes noteikumi;
 - 1.2. drošības noteikumi, sastopoties ar bīstamiem priekšmetiem un vielām;
 - 1.3. drošības noteikumi uz ūdens un ledus;
2. Pirms pārgājiena vai ekskursijas jāiepazīstas ar:
 - 2.1. dabas aizsardzības prasībām;
 - 2.2. vietējiem indīgiem augiem (*velnābols, driģenes, parastā zalktene, baltā suņu sēne u. tml.*);
 - 2.3. vietējiem indīgiem dzīvniekiem (*čūskām, zirnekļiem*); infekcijas slimību pārnēsātājiem (*piemēram, grauzējiem*) un izplatītājiem (*ērcēm, kukaiņiem*).
3. Dodoties ekskursijā vai pārgājienā, uzgērb sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apauj izturīgus apavus, uzvelc kājās zeķes.
4. Neplīstošā traukā paņemt sev līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji.
5. Brauciena laikā aizliegts izlikties pa logu, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā.
6. Ugunsķur drīkst kurināt tikai pieaugušo klātbūtnē šim nolūkam norādītās vietās. Ja ugunsķura vieta nav norādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un jāiekārto, aplikot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.
7. Ugunsķura iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.
8. Beidzot kurināt ugunsķuru, tas ir jāaplej ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagalēm.
9. Ekskursijas vai pārgājiena laikā aizliegts:
 - 9.1. mēģināt noteikt jebkura no savāktiem augiem garšu, jo tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu trakta slimībām;

9.2. novilkt apavus un staigāt basām kājām;

9.3. dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.

10. Jebkuras traumas gadījumā griezties pie pedagoga. Viņam ir pārgājiena aptieciņa pirmās palīdzības sniegšanai.

11. Ceļu satiksmes drošība:

- 11.1. Gājējiem jāpārvietojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdistu ceļu, bet ja to nav – pa ceļa nomali. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas pretim transporta braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārvietojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
- 11.2. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdistu ceļiem, bet ja to nav – pa ceļa nomali transporta braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
- 11.3. Gājējiem brauktuve jāšķērso pa gājēju pārejām (pazemes vai virszemes), bet ja to nav – krustojumos pa ietvju vai ceļu 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.
- 11.4. Vietās, kur satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksofora signāliem, bet ja tādu nav – pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksofora signāliem. 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 šķērsošana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri nav paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz „drošības salīnas”, bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsma sadalās pretējos virzienos. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
- 11.5. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejām, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
- 11.6. Ja tuvojas operatīvais transports, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
- 11.7. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav – uz ietves vai ceļa nomales.
- 11.8. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukuma, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
- 11.9. Pasažieriem 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.

- 11.10. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem. Motociklu un mopēdu pasažieriem braukšanas laikā galvā jābūt aizsprādzētai aizsargķiverī, kā arī nevest pasažierus, kuriem galvā nav aizsprādzētas aizsargķiveres.
- 11.11. Braukt ar velosipēdu pa brauktuvi vai ceļa malu atļauts personām, kas nav jaunākas par 12 gadiem, ar mopēdu – personām, kas nav jaunākas par 14 gadiem. šajā gadījumā velosipēda vai mopēda vadītājam jābūt klāt velosipēda (mopēda) vai jebkura mehāniskā transportlīdzekļa vadītāja apliecībai.
- 11.12. Velosipēdam un mopēdam jābūt tehniskā kārtībā. Velosipēdam jābūt aprīkotam ar bremsēm, skaņas signālu un gaismas atstarotājiem: priekšpusē – baltu, aizmugurē – sarkanu, abos sānos (riteņu spieķos) – diviem oranžiem (dzelteniem). Mopēdam jābūt aprīkotam ar divām savstarpēji nesaistītām bremsēm, skaņas signālu un trokšņa slāpētāju.
- 11.13. Braucot ar mopēdu, jebkurā diennakts laikā priekšpusē jābūt iedegtam baltas vai dzeltenas tuvās gaismas lukturim, bet aizmugurē – sarkanās gaismas lukturim.
- 11.14. Velosipēdu un mopēdu vadītājiem pa ceļu atļauts braukt vienā rindā iespējami tuvāk brauktuves malai. Netraucējot gājējiem, atļauts braukt pa ceļa nomali, bet velosipēdu vadītājiem – arī pa ietvi.
- 11.15. Velosipēdu vai mopēdu vadītājiem *aizliegts*:
 - 11.15.1. braukt, neturot stūri;
 - 11.15.2. braukt, turoties pie cita transportlīdzekļa;
 - 11.15.3. pārvadāt kravu, kas traucē vadīšanu vai apdraud citus ceļa satiksmes dalībniekus;
 - 11.15.4. vest ar velosipēdu pasažierus, izņemot bērnus līdz septiņiem gadiem, ja ir iekārtoti papildus sēdekļi un droši kāpši kāju atbalstam;
 - 11.15.5. vest ar mopēdu pasažierus, ja tas nav paredzēts pasažieru pārvadāšanai;
- 11.16. vest uz motocikla/mopēda aizmugurējā sēdekļa bērnus, kas nav sasnieguši 14 gadu vecumu.

12. Drošības noteikumi, sastopoties ar bīstamiem priekšmetiem un vielām:

- 12.1. *Kategoriski aizliegts*
 - 12.1.1. :izkustināt no vietas, celt vai mest atrastās sprāgstvielas;
 - 12.1.2. censties izjaukt;
 - 12.1.3. sildīt vai sist pa tām;
 - 12.1.4. atnest mājās, likt krāsni vai uzgunskurā, ūdenī vai akā;
 - 12.1.5. nodot metāllūžņos.
- 12.2. Kā rīkoties, ja atrod sprāgstošus priekšmetus:
 - 12.2.1. iežogot un uzlikt uzrakstu
„BĪSTAMI, MĪNA!
„NEPIESKARTIES, BĪSTAMI!””
 - 12.2.2. izsaukt drošības dienestu, policiju vai paziņot pieaugušajiem.

12.2.3. *Nedrīkst* pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.

13. Rīcība nestandarta situācijās

- 13.1. Darba rīku, inventāra lūzumu gadījumos pārtraukt darbu ar tiem;
- 13.2. Mehānisko traumu gadījumos (sasitumi, iegriezumi u.c.), pārtraukt darbu, par notikušo ziņot skolotājam vai skolas darbiniekam un griezties pēc palīdzības pie medmāsas;
- 13.3. Redzot ko neierastu, nezināmu ziņot par redzamo pieaugušajiem;
- 13.4. Kad nezini ko darīt nezināmajā situācijā, vērsties pie pieaugušā;
- 13.5. Nekad uz ielas nerunāt ar nepazīstamiem cilvēkiem;
- 13.6. Nekāpt svešā mašīnā. Ja mēģina iesēdināt mašīnā ar viltu vai varu, pretoties un skaļi saukt palīgā;
- 13.7. Ja ķermeni aizskar svešs cilvēks, obligāti pretoties un saukt pēc palīdzības. Pastāstīt par notikušo pieaugušajiem;
- 13.8. Nepiekrist iet līdz nepazīstamiem bērniem vai pieaugušajiem;
- 13.9. Neņemt rokās svešas nepazīstamas lietas;
- 13.10. Dzirdot trauksmes signalizācijas skaņas, sekot pieaugušā norādījumiem un atstāt telpu;

14. Drošības noteikumi uz ledus:

- 14.1. Grūti noteikt, kad ūdenstilpēs izveidojusies droša ledus sega.
- 14.2. Bīstami iet uz ledus pavasarī.
- 14.3. 25 % visu nelaimes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus pavasarī un vasarā.
- 14.4. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
 - 14.4.1. kur ietek notekūdeņi;
 - 14.4.2. kur ietek strauti, upes un iztek gruntsūdeņi;
 - 14.4.3. melnrāju un ūdensaugu vietās;
 - 14.4.4. kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - 14.4.5. kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
 - 14.4.6. nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos.
- 14.5. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3 reizes vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
- 14.6. Ledus izturība:
 - 14.6.1. 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 14.6.2. 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.
- 14.7. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biežumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 m.
- 14.8. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodi āliņģī:
 - 14.8.1. nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm un sagulties uz tām;
 - 14.8.2. rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
 - 14.8.3. tad jāgriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malas;
 - 14.8.4. palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas lišus:

- 14.8.5. no 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
- 14.9. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:
 - 14.9.1. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
 - 14.9.2. ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām);
 - 14.9.3. iedot karstu tēju.
- 14.10. Glābšanas līdzekļi un to lietošana:
 - 14.10.1. Aleksandrova virve (virve ar mezglēm);
 - 14.10.2. Glābšanas dēlis;
 - 14.10.3. Glābšanas kāpnes;
 - 14.10.4. Glābšanas laivas uz sliecēm.

15. Drošības noteikumi uz ūdens:

- 15.1. Peldvietas izvēle:
 - 15.1.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
 - 15.1.2. peldvietas krastiem jābūt lēzeniem (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m);
 - 15.1.3. peldvietas dibenam jābūt tīram (nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu);
 - 15.1.4. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam.
 - 15.1.5. par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.
 - 15.1.6. Kas jāievēro, pirms sākt peldēties:
 - 15.1.7. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 10 – 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
 - 15.1.8. nedrīkst strauji mesties ūdenī, ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
 - 15.1.9. vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata, gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskulī savēlk krampji, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
 - 15.1.10. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskās slodzes (starplaikam jābūt 30 – 40 min.)
- 15.2. Peldoties aizliegts:
 - 15.2.1. aizpeldēt aiz norādītās peldēšanas vietas robežām;
 - 15.2.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 15.2.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 15.2.4. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 15.2.5. lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - 15.2.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
 - 15.2.7. no krasta ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
 - 15.2.8. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
- 15.3. Glābšanas līdzekļi, to lietošana:
 - 15.3.1. glābšanas riņķis;

- 15.3.2. glābšanas veste;
 - 15.3.3. kārts;
 - 15.3.4. dēlis;
 - 15.3.5. virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
 - 15.3.6. ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīkst lēkt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.
- 15.4. Braukšana ar airu laivām (izņemot piepūšamās un saliekamās) ir atļauta, ja ir dokuments par tehnisko apskati.
- 15.5. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:
- 15.5.1. jābrauc ar tādu ātrumu, lai novērstu sadursmes;
 - 15.5.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
 - 15.5.3. jāpalaiž garām pa straumi braucošās laivas;
 - 15.5.4. ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.
 - 15.5.5. Aizliegts:
 - 15.5.5.1. braukt miglā, tumsā bez signāliem;
 - 15.5.5.2. apstāties zem tiltiem;
 - 15.5.5.3. stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas;
 - 15.5.5.4. piesārņot ūdeni.
- 15.6. Kā jāglābj slīkstošs cilvēks.

Slīkstošs cilvēks jāglābj cik vien iespējams ātri. Vispirms viņš jāuzmundrina, uzsaucot, ka tūlīt to glābs. Tas slīcējam dod spēku un palīdz noturēties uz ūdens. Sākumā jāmēģina sniegt palīdzību, izmantojot vienkāršākos līdzekļus: kāri, dēli, zaru, virve galā piesietu peldošu priekšmetu. Nepieciešamības gadījumā jāsniedz palīdzība tieši ūdenī. Pirms mešanās ūdenī jāizvēlas īsākais attālums līdz slīcējam, ņemot vērā straumi un krasta reljefu, jāpārlicinās, vai lecot ūdenī, nedraud briesmas. Pēc tam ātri novelk apavus un, ja laiks atļauj, arī apģērbu (sliktākajā 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.

Piepeldot pie slīcēja, jāsatver viņa apģērba apkakle, galva, apakšdelmi, vai arī jāsaņem zem padusēm, pagriežot ar seju uz augšu. Visbiežāk izmanto tālāk aprakstītos paņēmienus.

Glābējs, atrodoties pa kreisi no slīkstošā cilvēka, paliek savu kreiso roku zem viņa kreisās rokas un, ar plaukstu apņemot slīcēja zodu, peld uz krastu, darbojoties ar brīvo labo roku un ar kājām. Dažreiz ir ieteicams novietoties slīcējam aizmugurē, aptvert viņa galvu no abām pusēm ar plaukstām, saņemt pirkstus zem zoda, un peldēt uz muguras, kustinot kājas. Ja slīcējas 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 neieklūtu ūdens.

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,

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. Šajā nolūkā glābējs, kas atrodas laivā, satver riņķi no iekšpuses un divas trīs reizes ar to atvēzējas, met riņķi cik iespējams tuvāk 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.

Iecelt slīcēju laivā vislabāk tās pakaļgalā. Ja glābēji ir divi, tad viens nosēžas uz laivas pakaļgala, pārlietot 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, atliecieties atpakaļ, ar otra glābēja palīdzību ievēl slīcēju laivā. Ja laivā ir tikai viens glābējs un viņam nav pa spēkam ievilkst 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 slīcēja ar virves palīdzību pie laivas pakaļgala.

Ja ūdenī atrodas vairāki cilvēki, tad vispirms laivā ievēl to, kam nepieciešams nekavējoties sniegt palīdzību, bet pārējiem pasviež riņķus vai citus glābšanas līdzekļus.

15.7. Kā sniegt pirmo palīdzību slīcējam.

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 vēlām izraisīt vemšanu, kairinot mēles sakni un rīkles aizmugurējo sienīņu. Ja slīcējs zaudējis samaņu, tas jānogulda uz vēdera ar seju uz leju uz glābēja taisnā lenķi saliekta ceļa tā, lai slīcēja galva atrastos zemāk par vidukli. Pēc tam ar kabatlakatiņu, marles salveti vai tīru lupatiņu atbrīvo viņa muti no putām, nefūriem un gļotām. Ja cietušā mute ir cieši aizvērta, jāmēģina to atvērt, cenšoties pavilkst apakšžokli 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 izvel 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.

Kad mutes dobums ir iztīrīts un plaušas un kuņģis atbrīvots no ūdens, slīcēju nogulda līdzenumā, sausā vietā ar seju uz augšas, viņam noauj kājas, novelk slapjo apģērbu, apslauka viņu un uzsedz viņam segu. Ja cietušajam ir traumas, tad atkarībā no to veida viņam jāaptur asiņošana, jāimobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u. tml. Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsākt mākslīgo elpināšanu, vislabāk lietot paņēmienu „no mutes mutē”. Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes)acu zīlītes jau ilgāku laiku nereaģē uz

gaismu, ķermenis sastings). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk apģērbu un noberž tā ķermeni ar sausu audumu – ieteicams vilnas audums. Iepriekš aprakstītie slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un enerģiski.

Pēc tam, kad slīcējs ir atguvis samaņu, viņam dod karstu tēju vai kafiju, līdzekļus, kas veicina sirdsdarbību, nogulda siltā gultā un pieliek klāt termoforus.