



RĪGAS RITENBRAUKŠANAS SKOLA

Reģistrācijas Nr. LV90000013606,

Grīvas iela 28, Rīga, LV-1055,

Tālrunis 67473810, fakss 67473809, e-pasts: rrs@riga.lv

Rīgā

APSTIPRINĀTS

ar Rīgas Ritenbraukšanas skolas

direktora N.Kalašņikova

07.03.2016. rīkojumu Nr. 1-13/SPSRI-16-23-rs

RĪGAS RITENBRAUKŠANAS SKOLAS IZGLĪTOJAMO DROŠĪBAS NOTEIKUMI PAR DROŠĪBU PĀRGĀJIENOS UN PASTAIGĀS

Nr. 2-7/SPSRI-16-1-nts

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009. gada 24. novembra noteikumiem Nr.1338. „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”

1. IEVADS

1.1. JĀIEVĒRO:

noteikumi par ceļu satiksmes drošību;
noteikumi par rīcību nestandarta situācijā;
noteikumi par drošību uz ūdens un ledus.

1.2. Pirms pārgājiena vai pastaigās jāiepazīstas ar dabas aizsardzības prasībām:

1.2.1. vietējiem indīgiem augiem (*velnābols, driģenes, parastā zalktene, bālā suņu sēņu u.tml.*);

1.2.2. vietējiem indīgiem dzīvniekiem (*čūskām, zirnekļveidīgiem*), infekcijas slimību pārnēsātājiem (*piemēram, grauzēji*) un izplatītājiem (*ērcēm, kukaiņiem*).

1.3. Dodoties pastaigās vai pārgājienā uzgērb sezonai un laika apstākļiem atbilstošu apģērbu, apauj izturīgus apavus, uzvelc kājās zeķes.

1.4. Neplīstošā traukā paņem sev līdzī dzeramo ūdeni, lai nevajadzētu dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm, kurās parasti ir slimību izraisītāji.

1.5. Brauciena laikā aizliegts izliecties pa logiem, iekāpt un izkāpt no transporta līdzekļa tā kustības laikā.

1.6. Ugunsgruvis drīkst kurināt tikai sporta trenera vai pieaugušo klātbūtnē šim nolūkam ierādītās vietās. Ja ugunsgruvis vieta nav ierādīta, tad tā ir jāizvēlas, ievērojot dabas aizsardzības prasības, un jāiekārto, apliekot to ar akmeņiem un apberot apkārt ar smiltīm.

- 1.7. Ugunsкура iekurināšanai nedrīkst izmantot viegli uzliesmojošas vielas un materiālus.
- 1.8. Beidzot kurināt ugunsкуру, tas ir jāaizleļ ar ūdeni vai jāapber ar smiltīm tā, lai nebūtu redzami ceļamies dūmi no oglēm vai nesadegušām pagalēm.
- 1.9. Pastaigās vai pārgājiena laikā aizliegts:
 - 1.9.1. mēģināt noteikt jebkura no savāktiem augiem garšu, jo tā var saindēties, kā arī saslimt ar kuņģa un zarnu slimībām;
 - 1.9.2. novilkt apavus un staigāt basām kājām;
 - 1.9.3. dzert ūdeni no atklātām ūdenstilpnēm.
- 1.10. Jebkuras traumas gadījumā griezties pie sporta trenera. Viņam ir pārgājiena aptieciņa pirmās palīdzības sniegšanai.

2. PAR CEĻU SATIKSMES DROŠĪBU

- 2.1. Gājējiem jāpārviētojas pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav - pa ceļa nomali. Diennakts tumšā laikā gājējiem jālieto gaismas atstarotāji vai jātur rokā ieslēgts lukturītis.
- 2.2. Ārpus apdzīvotām vietām gājējiem, kuri iet pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārviētojas pretim transportlīdzekļa braukšanas virzienam, bet personām, kuras brauc ar velosipēdu, mopēdu pa brauktuves malu vai ceļa nomali, jāpārviētojas citu transportlīdzekļu braukšanas virzienā.
- 2.3. Organizētas cilvēku grupas pa ceļu drīkst virzīties tikai pa brauktuves labo pusi transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par četriem cilvēkiem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas personām, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem, bet diennakts tumšajā laikā un nepietiekamas redzamības apstākļos - ar iedegtiem lukturiem: priekšā ar baltas gaismas lukturi, bet aizmugurē ar sarkanas gaismas lukturi.
- 2.4. Bērnu grupas atļauts vest tikai diennakts gaišajā laikā pa ietvēm, gājēju ceļiem vai gājēju un velosipēdu ceļiem, bet, ja to nav, - pa nomali transportlīdzekļu braukšanas virzienā kolonnā ne vairāk par diviem bērniem rindā. Kolonnas priekšā un aizmugurē tās kreisajā pusē jāatrodas pieaugušajiem, kas to pavada, ar sarkaniem karodziņiem.
- 2.5. Gājējiem brauktuve jāšķērsо 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.
- 2.6. Vietās, kur ceļu satiksme tiek regulēta, gājējiem jāvadās pēc satiksmes regulētāja vai gājēju luksafora signāliem, bet ja tādu nav - pēc transportlīdzekļu satiksmes regulēšanas luksafora signāliem.
- 2.7. 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 šķērsоšana nav bīstama un ka netiks traucēta transportlīdzekļu satiksme.
- 2.8. Gājēji uz brauktuves nedrīkst kavēties vai bez vajadzības apstāties. Gājējiem, kuri na paguvuši šķērsot brauktuvi, jāapstājas uz “drošības salīņas”, bet ja tās nav, gājējiem atļauts apstāties vietā, kur transporta plūsmas sadalās pretējos virzienos.
- 2.9. Gājēji drīkst turpināt šķērsot brauktuvi tikai pēc tam, kad ir pārliecinājušies, ka tas nav bīstami.
- 2.10. Gājējiem aizliegts šķērsot brauktuvi ārpus gājēju pārejas, ja ceļam ir sadalošā josla, vai vietās, kur uzstādīti nožogojumi gājējiem vai ceļu nožogojumi.
- 2.11. Ja tuvojas operatīvais transportlīdzeklis, gājējiem jāatturas šķērsot brauktuvi, bet gājējiem, kuri atrodas uz brauktuves, jādod ceļš minētajam transportlīdzeklim.
- 2.12. Gaidīt autobusu, trolejbusu, tramvaju vai taksometru atļauts tikai uz iekāpšanas laukumiem, bet ja to nav - uz ietves vai ceļa nomales.

- 2.13. 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 jāatbrīvo.
- 2.14. Pasažieriem atļauts iekāpt transportlīdzeklī un izkāpt no tā tikai pēc tam, kad transportlīdzeklis pilnīgi apstājies. Tas jādara 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.
- 2.15. Pasažieriem, kuru sēdvietas aprīkotas ar drošības jostām, braukšanas laikā jābūt piesprādzētiem.

3. PAR RĪCĪBU NESTANDARTA SITUĀCIJĀ

- 3.1. Sastopoties ar sprāgstvielām, kategoriski aizliegts:
 - 3.1.1. izkustināt no vietas, celt vai mest atrastās sprāgstvielas;
 - 3.1.2. censties tās izjaukt;
 - 3.1.3. sildīt vai sist pa tām;
 - 3.1.4. atnest mājās, likt krāsnī vai ugunskurā, ūdenī vai akā;
 - 3.1.5. nodot metāllūžņos.
- 3.2. Kā rīkoties, ja atrod sprāgstošos priekšmetus:
 - 3.2.1. iežogot un uzlikt uzrakstu “BĪSTAMI, MĪNA !”, “NEPIESKARIES, BĪSTAMI !”
 - 3.2.2. izsaukt policiju vai paziņot sporta trenerim vai pieaugušajiem.
- 3.3. Nedrīkst pieskarties nepazīstamiem priekšmetiem.
- 3.4. Sastopoties ar bīstamām vielām:
 - 3.4.1. nekavējoties par to informēt glābšanas dienestu pa tālruni 112;
 - 3.4.2. netuvoties, neaiztikt bīstamos atradumus;
 - 3.4.3. drošā attālumā sagaidīt ierodamies glābšanas dienesta speciālistus (ja nepieciešams, nodrošināt pārējo cilvēku (garāmgājēju, bērnu u.tml.) atrašanos pietiekami lielā attālumā no bīstamā atraduma);
 - 3.4.4. sniegt dienesta speciālistiem nepieciešamo informāciju.

4. PAR DROŠĪBU UZ ŪDENS UN LEDUS

- 4.1. Uz ledus:
 - 4.1.1. grūti noteikt, kad ūdenskrātuvēs izveidojusies droša ledus sega, jo traucē sals un atkusnis;
 - 4.1.2. bīstami iet uz ledus pavasarī.
- 4.2. 25 % visu nelaiemes gadījumu uz ūdens izraisa drošības noteikumu pārkāpšana uz ledus ziemā un pavasarī.
- 4.3. Vietas, kur ledus ir bīstams arī ziemā:
 - 4.3.1. kur ietek notekūdeņi;
 - 4.3.2. kur ietek strauti un upes un iztek gruntsūdeņi;
 - 4.3.3. melnrāju un ūdensaugu vietās;
 - 4.3.4. kur ledus pārklāts ar biezu sniega kārtu;
 - 4.3.5. kur tumši un gaiši plankumi sniega segā;
 - 4.3.6. nenorobežotās ledus ieguves vietās un āliņģos.
- 4.4. Pārbaudīt ledus izturību var, sitot ar nūju 2 – 3x vienā vietā sev apkārt, ja tas neplīst un ūdens neparādās, tad tas ir pietiekoši izturīgs.
- 4.5. Ledus izturība:
 - 4.5.1. 5 – 7 cm biezs ledus iztur viena cilvēka svaru;
 - 4.5.2. 12 – 15 cm biezs ledus iztur grupas svaru.

- 4.6. Izveidojot hokeja laukumu, ledus biezumam jābūt 25 cm, ūdens dziļumam šajā vietā – ne lielākam par 1 m.
- 4.7. Ja ledus ir ielūzis un tu atrodies āliņģī:
- 4.7.1. nekādā gadījumā, cenšoties izkļūt no lūzuma, nedrīkst ķerties pie ledus šķautnēm vai sagulties uz tām;
 - 4.7.2. rokas jāizpleš sānis, jābalstās uz ledus un jāsauc pēc palīdzības;
 - 4.7.3. tad jāpagriežas uz muguras tā, lai galva vai pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malu.
- 4.8. Palīdzības sniedzējs nedrīkst iet vai skriet pie lūzuma. Lūzuma vietai jātuvojas līšus.
- 4.9. No 2 – 4 m attāluma jāpamet cietušajam glābšanas līdzekļi.
- 4.10. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajam:
- 4.10.1. pēc iespējas ātrāk jānogādā siltā vietā;
 - 4.10.2. ķermenis jānoberž ar vilnas drānu un jāieģērbj sausās drēbēs (berzēšanas kustības jāizdara virzienā no galvas uz kājām);
 - 4.10.3. iedot karstu tēju.
- 4.11. Glābšanas līdzekļi:
- 4.11.1. virve ar mezglēm;
 - 4.11.2. glābšanas dēlis;
 - 4.11.3. glābšanas kāpnes;
 - 4.11.4. glābšanas laivas uz sliecēm.
- 4.12. Uz ūdens:
- 4.12.1. ūdenskrātuve nedrīkst būt piesārņota ar ķīmikālijām, toksiskām un indīgām vielām;
 - 4.12.2. peldvietas krastam jābūt lēzenam (vēlams, lai dziļuma kritums uz 4 garuma metriem nepārsniedz 1 m);
 - 4.12.3. peldvietas dibenam jābūt tīram. Nedrīkst būt stikli, konservu bundžas, lieli akmeņi, ūdenszāles, iedzītie pāļi un citi priekšmeti, saskaroties ar kuriem, var gūt traumu;
 - 4.12.4. upē straumes tecēšanas ātrumam jābūt mazam;
 - 4.12.5. par peldvietu nedrīkst izmantot vietu, kur ir pieslēgti vairāki ūdenstransporta līdzekļi.
- 4.13. Kas jāievēro pirms sākt peldēties:
- 4.13.1. nedrīkst iet ūdenī, ja esi sakarsis vai sasvīdis, ir jānogaida 20 - 25 min. krastā, lai stabilizētos ķermeņa temperatūra;
 - 4.13.2. nedrīkst strauji mesties ūdenī. Ieiet vajag pakāpeniski, un pirms sākt peldēt, visam jāsaslapinās;
 - 4.13.3. vēlams, lai peldbiksēs būtu piesprausta drošības adata. Gadījumā, ja peldoties kājas vai rokas muskuli savelk krampis, ar drošības adatu jāiedur muskulī;
 - 4.13.4. nedrīkst peldēties pēc ēšanas un lielas fiziskas slodzes (starplaikam jābūt 30-40 min.);
 - 4.13.5. nedrīkst peldēties, ja ir lieli viļņi.
- 4.14. Peldoties aizliegts:
- 4.14.1. aizpeldēt aiz peldvietas norobežojuma;
 - 4.14.2. tuvoties garāmbraucošiem ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 4.14.3. rāpties uz bojām un brīdinājuma zīmēm;
 - 4.14.4. lēkt ūdenī no ūdenstransporta līdzekļiem;
 - 4.14.5. lietot dažādus nepiemērotus ūdenstransporta līdzekļus;
 - 4.14.6. traucēt citiem brīvi peldēt;
 - 4.14.7. no krasta lekt ūdenī, ienirt nezināmā vietā vai grūst citus ūdenī;
 - 4.14.8. ienirstot ilgi uzturēties zem ūdens.
- 4.15. Glābšanas līdzekļi, to lietošana
- 4.15.1. glābšanas riņķis;
 - 4.15.2. glābšanas veste;

- 4.15.3. kārts;
 - 4.15.4. dēlis;
 - 4.15.5. virve ar galā piesietu peldošu priekšmetu;
 - 4.15.6. ar glābšanas riņķi vai vesti nedrīst lekt no liela augstuma ūdenī, jo var gūt kakla vai mugurkaula traumu.
- 4.16. Braukšana ar airu laivām (izņemot piepūšamās un saliekamās) ir atļauta, ja ir dokumenti par tehnisko apskati.
- 4.17. Noteikumi, kas jāievēro, braucot ar laivām:
- 4.17.1. jābrauc ar ātrumu, lai novērstu sadursmes;
 - 4.17.2. braucot pa upēm, jāturas labajā pusē;
 - 4.17.3. jāpalaiž garām pa straumi ejošā laiva;
 - 4.17.4. ar motorlaivu drīkst braukt no 16 gadiem.
 - 4.17.5. Aizliegts braukt miglā, tumsā bez signāliem, apstāties zem tiltiem, stāvēt kājās, mainīties vietām, šūpot laivu, nirt no laivas, piesārņot ūdeni.

- Pielikumā:**
- 1. Kā jāglābj slīkstošs cilvēks uz 1. l.p.
 - 2. Kā sniegt pirmo palīdzību slīcējam uz 1.lp.

Ar drošības noteikumiem par drošību pārgājienos un pastaigās RRS sporta treneris iepazīstina izglītojamos pirms katra pārgājiena vai pastaigas, par ko izglītojamie izdara atzīmi „iepazinos”, ieraksta instruktāžas datumu un parakstās attiecīgajās veidlapas ailēs.

Kā jāglābj slīkstošs cilvēks

Slīkstošs cilvēks jāglābj cik vien ātri iespējams. Vispirms viņš jāuzmundrina, uzsaucot, ka tūlīt to izglābs. Tas slīcējam dod spēkus un palīdz noturēties virs ūdens. Sākumā jāmeģina 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 slīcējam, ņemot vērā strauši 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 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, rokas vai arī jāsaņem zem padusēm, pagriežot ar seju uz augšu. Visbiežāk izlieto tālāk aprakstītos paņēmienus.

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, uz 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, uzmanīgi jāseko, lai 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 pacelšanas 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, tas jāpasviež glābšanas riņķī. 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.

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, atliecoties atpakaļ, ar otra glābēja palīdzību slīcēju ievilk laivā. Ja laivā ir tikai viens glābējs un viņam nav pa spēkam ievilkt 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.

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

Kā sniegt pirmo palīdzību slīcējam

Kad slīcējs ir izvilktis krastā, nekavējoties jāatbrīvo 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 leju uz glābēja taisnā leņķī saliekta ceļā 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.

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, jāimobilizē bojātie locekļi, jāuzliek pārsēji u.tml. Ja elpošana neatjaunojas, nekavējoties uzsāk mākslīgo elpināšanu; vislabāk lietot paņēmienu „no mutes mutē”. Mākslīgo elpināšanu turpina, kamēr atjaunojas pastāvīga elpošana vai arī parādās nepārprotamas nāves pazīmes (acu zīlītes jau ilgāku laiku nereaģē uz gaismu, ķermeņa sastingst). Vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu cietušajam novelk apģērbu un noberž tā ķermeņa ar sausu audumu – ieteicams ar vilnas audumu. Iepriekš aprakstīties slīcēja atdzīvināšanas paņēmieni jāuzsāk cik vien iespējams ātri un jāveic 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.