



Esi ūdensdrošs!

Publicēts: 25.05.2023.

Sabiedrības ziņas

Esi ūdensdrošs!



Sākoties vasaras sezonai, vēršam uzmanību drošai atpūtai pie un uz ūdens, kā arī aicinām aizdomāties par sekām, kādas var rasties pārgalvīgas rīcības rezultātā.

Lēcieni uz galvas ūdenī ir vieni no biežākajiem mugurkaula traumu cēloņiem Latvijā un nereti beidzas ar noslikšanu vai smagu traumu, kā dēļ tiek ietekmēta cilvēka spēja kustēties un veikt pašaprūpi, neatgriezeniski samazinot dzīves kvalitāti.

Noslīkušo un smagu traumu guvušo statistikā ir arī bērni un jaunieši. 2020.gadā 6% no noslikušo un slīkušo skaita bija bērni un jaunieši vecumā līdz 19 gadiem. Tāpēc ir īpaši svarīgi jau šajā vecumā skaidrot bērniem un jauniešiem drošas atpūtas pie un uz ūdens principus un sekas, ar kādām var nākties saskarties pārgalvīgas rīcības rezultātā.

Drošas atpūtas pie ūdens pamatprincipi:

Neej peldēties, ja esi tikko paēdis vai stipri sakarsis saulē!

Nekad nelec uz galvas ūdenī! Nelec arī tad, ja tā esi darījis iepriekš. Nelec ūdenī arī uz kājām, īpaši nepazīstamās ūdenstilpēs.

Nekad nepeldies viens! Peldies tikai tad, ja klāt ir kāds pieaugušais un, ja krastā ir cilvēki (nelaimes gadījumā viņi varēs palīdzēt).

Lēni iebrien nevis lec ūdenī. Tikai tā var pārlicināties par ūdenstilpes pamatu.

Neļauj lēkt ūdenī arī citiem!

Peldi tuvu un paralēli krastam – lai iebrienot ūdens sniedzas līdz viduklim.

Izvērtē savas peldēšanas spējas – necenties pārpeldēt upi, ezeru vai jūru. Neizaicini to darīt citus.

Peldēšanai vislabāk izvēlies oficiālu peldvietu, kas ir droša, speciāli izveidota un labiekārtota. Nepeldi aiz bojām!

Pirms peldēšanās pārbaudi ūdenstilpes gultni, vai tā nav bedraina, dūņaina, akmeņaina. Atceries, ka ūdenstilpes gultne var būt mainīga.

Uzvelc peldvesti pārvietojoties ar ūdens transportu!

Regulāri atkārto drošības noteikumus pie un uz ūdens!

Atgādinām, ka atpūšoties pie ūdens, bērni ir nepārtraukti jāuzrauga, arī tie, kas labi prot peldēt. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.

Alkohola lietošana nav savienojama ar bērnu uzraudzīšanu pie ūdenstilpes!

Informatīvie materiāli par drošību pie un uz ūdens:

Infografika "[Peldies droši](#)";

Infografika "[Domā ar galvu, nelec uz tās](#)";

Buklets par aktīvu atpūtu pie ūdens "[Man ir mugurkauls](#)";

Darba lapas bērniem "[Esi drošs pie un uz ūdens!](#)";

Darba lapas bērniem "[Starptautiskā ūdens drošības diena](#)";

360 grādu virtuālā tūre "[Peldies droši](#)".

Video pieredzes stāsti:

<https://www.youtube.com/watch?v=kGXE5eptg-8&t=14s>;

<https://www.youtube.com/watch?v=nnPNztHpLtw&t=15s>;

<https://www.youtube.com/watch?v=sVZdygShBcw&t=44s>

Video bērniem un jauniešiem:

["Esi ūdensdrošs!"](#)

Sīkāka informācija par SPKC rīkoto kampaņu par pārgalvīgu atpūtu pie ūdens: ["Pārgalvības cena. Nelec!"](#)

<https://www.dobelev.lv/lv/jaunums/esi-udensdross>