



## 10 padomi drošai atpūtai pie ūdens

Publicēts: 08.07.2022.

[Padomi](#)

[Jaunami](#)



Aktīvajā peld sezonā strauji pieaug riski, kas saistīti ar traumu gūšanu pie un uz ūdens. Lai atpūta nebeigtos ar nelaiemes gadījumu vai pat letāli, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (VUGD) un Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (NMPD) kampaņas “Pārgalvības cena. Nelec!” ietvaros atgādina drošas peldēšanas pamatprincipus.

Pērn vairāk nekā trešā daļa (35%) noslikušo gājuši bojā karstākajos vasaras mēnešos – jūlijā un augustā, kad pie ūdens uzturas īpaši daudz atpūtnieku, liecina SPKC statistikas dati. Arī šīgada peld sezonā diemžēl jau ir nesusi upurus – šogad nosliukuši 46 cilvēki, no kuriem 17 aktīvajā peld sezonā.

„Karstajā laikā cilvēki meklē veldzi pie ūdeņiem, bet diemžēl neievēro elementāras drošības prasības, līdz ar to ugunsdzēsēji glābēji steigšus palīgā negadījumos cietušajiem. Aicinām atcerēties, ka katrs pats ir atbildīgs par savu drošību un vecāki ir atbildīgi arī par savu bērnu drošību! Tāpēc pārgalvība, alkohols, risks un vieglprātīga rīcība nav savienojama ar drošu peldēšanu vai atrašanos peldlīdzekļos,” uzsver VUGD priekšnieks ģenerālis Oskars Āboliņš.

NMPD mediķu izsaukumi liecina, ka visbiežāk cietušie bijuši alkohola reibumā, tāpat negadījumi notikuši dažādu pasākumu laikā vai pārgalvīgas un neapdomīgas rīcības rezultātā, atpūšoties draugu kompānijā.

Aicinot ikvienu nerīkoties pārgalvīgi, eksperti atgādina par pamatprincipiem, kas jāievēro, atpūšoties pie un uz ūdens.

Drošas atpūtas pie ūdens pamatprincipi:

Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu vai citas apreibinošas vielas.

Nepeldies, 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. Neļauj lēkt ūdenī arī citiem, īpaši bērniem!

Nekad nepeldies viens! Peldies tikai tad, ja krastā ir cilvēki, kas varētu palīdzēt, ja notiktu nelaimes gadījums.

Ūdenī vislabāk iebirst. Tikai tā var pārliecināties par ūdenstilpes pamatu.

Peldi tuvu un paralēli krastam, lai iebrienot, ūdens sniedzas līdz krūtīm.

Objektīvi izvērtē savas peldēšanas spējas – necenties pārpeldēt upi, ezeru vai peldēt tālu jūrā. Nezaicini to darīt citus!

Peldēšanai vislabāk izvēlies oficiālu peldvietu, kas ir droša, speciāli izveidota un labiekārtota.

Ja šādas vietas nav, pirms peldēšanās pārbaudi ūdenstilpes gultni, vai tā nav bedraina, dūņaina, akmeņaina. Atceries, ka ūdenstilpes gultne var būt mainīga.

Atpūšoties pie ūdens, bērni ir nepārtraukti jāuzrauga.

Ja notikusi nelaime un ir nepieciešama operatīvo dienestu palīdzība, ir nekavējoties jāzvana pa tālruni 112.

---

*SPKC īstenotās kampaņas "Pārgalvības cena. Nelec!" mērķis ir informēt par drošas atpūtas pie un uz ūdens nozīmi, kā arī skaidrot, kādas sekas var rasties pārgalvīgas rīcības rezultātā, lecot uz galvas ūdenī. Plašāka informācija par kampaņu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>.*

SPKC Komunikācijas

Autors: nodaļa

<https://www.nmpd.gov.lv/lv/jaunums/10-padomi-drosai-atputai-pie-udens>