



«PELDI DROŠI»

MĀCĪBU MATERIĀLS SKOLĀM UN SKOLĒNIEM

Latvijas Peldēšanas federācija
www.swimming.lv
www.pelddrosi.lv



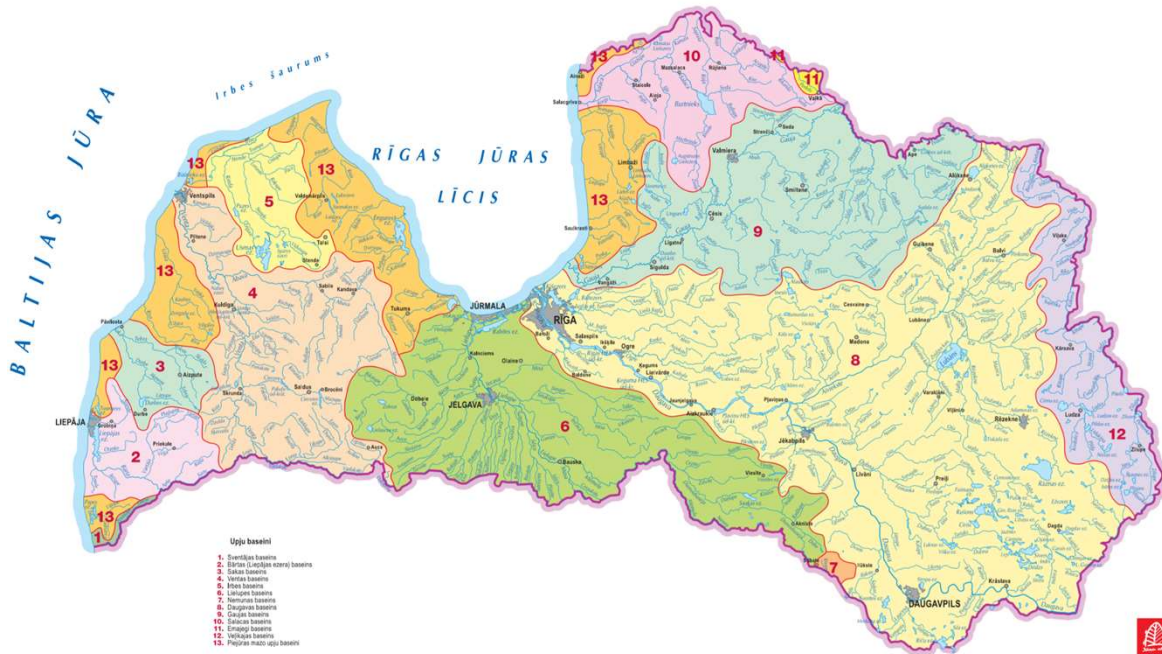
levads

Latvija ir ūdeņiem bagāta valsts un ūdens mums ir visapkārt. Lai gan visu ūdens tilpumu izmērīt nav iespējams, lūk, daži skaitļi, kas palīdzēs aptvert, cik cieši mūsu dzīves ir saistītas ar ūdeni un kāpēc ikvienam no mums ir jāapgūst ne vien peldēšanas iemaņas, bet arī nosacījumi drošai un patīkamai atpūtai pie ūdens:

- Latvijas **jūras robežas garums ir 498 kilometri** – Baltijas jūras krastā atrodas četras pilsētas un vēl trīspadsmit novadi. Teju katrs otrais Latvijas iedzīvotājs dzīvo piekrastes teritorijā;
- Aptuveni **2340 km²** mūsu valsts teritorijas klāj ūdens. Šāds apjoms ir vienāds ar 1 800 000 olimpiskā izmēra peldbaseiniem, 1 300 000 hokeja laukumiem, 437 283 futbola laukumiem. Šādā ūdenstilpnē varētu noslēpt 936 Durbes, astoņas reizes lielāku teritoriju par mūsu galvaspilsētu Rīgu, vai pat veselu valsti – Luksemburgu;
- Katrā pilsētā un novadā ir atrodama kāda upe, ezers, dīķis vai cita veida ūdenstilpne. Kopumā Latvijā ir vairāk kā **12 000 upju, vairāki tūkstoši ezeru** un teju **tūkstošis mākslīgo ūdenstilpju**.

Stāstot par drošību uz ūdens un drošu atpūtu pie ūdens, ir svarīgi veidot bērnos izpratni, ka mūsu ikdienas dzīve ir cieši saistīta ar ūdeni – Latvija ir ūdeņiem bagāta valsts un katrā apdzīvotā vietā ir ūdenstilpnes, tāpēc drošības uz ūdens apmācība ir svarīga ikvienam.

Latvijas hidroloģiskā karte



Pārrunājiet ar bērniem, cik un kādas ūdenstilpnes ir jūsu dzīves vietas tuvumā? Kur un kādās vietās katrs no mums dodas peldēties?



Lai izmantotu mūsu dabas sniegtās iespējas un pilnvērtīgi izbaudītu ūdens priekus, ir jāprot ne vien peldēt, bet arī jāpārzina priekšnosacījumi drošai un patīkamai atpūtai pie ūdens

- Apskatīsim veidus, kā izbaudīt atpūtu pie ūdens droši..



Statistika

- **36%** Latvijas iedzīvotāju uzskata, ka peld ļoti labi vai labi, tomēr realitātē tikai **katrs ceturtais (24%)** spēj peldēt pietiekami labi, lai justos droši, atpūšoties pie ūdens;
- **Katrs ceturtais (24%)** Latvijas iedzīvotājs, atrodoties ūdens tuvumā, vismaz reizi ir nonācis dzīvībai potenciāli bīstamā situācijā;
- **89%** Latvijas iedzīvotāju nav apguvuši slīcēju glābšanas prasmes, tomēr vairāk kā puse (**55%**) no viņiem pauž gatavību doties glābt slīkstošu personu. Šādos gadījumos visbiežāk bojā iet abi divi;
- Ik gadu **Latvijā noslīkst 120-140 cilvēku**, tai skaitā 10 jauniešu skolas vecumā;
- **Latvijā noslīkšana ir otrs biežāk fiksētais bērnu un jauniešu (vecumā 0-19 gadi) ārējais nāves cēlonis**

Skaitļi un statistika jums noteikti šķiet pieaugušo problēmas, taču ir skaitļi, kuros mēs šodien aicinām jūs ieklausīties un iedziļināties....

No nelaimes gadījumiem nav pasargāts neviens, tomēr tikai izglītots un sagatavots cilvēks var adekvāti novērtēt situāciju un atbilstoši rīkoties ārkārtas situācijās. Tieši tāpēc mēs šodien stāstīsim par drošību uz ūdens, lai ikviens no jums, jūsu ģimenes, draugu un līdzcilvēki būtu drošībā katru dienu.



Šodien mācīsimies

- Peldvietas izvēle
- Drošas peldēšanas paradumi
- Potenciālie riski un bīstamās situācijas
- Droša un gudra rīcība
- Slīkšanas pazīmes un rīcība nelaimes vai citos ārkārtas gadījumos

Lai izbaudītu patīkamu atpūtu pie ūdens, katram no mums ir jāzina dažas, tomēr ļoti svarīgas un nozīmīgas lietas gan par peldvietas izvēli, gan peldēšanas paradumiem, gan potenciālajiem riskiem un veicamajām darbībām, kad notikusi kāda nelaime



Peldvietas izvēle

Izvēloties peldvietu, meklē nevis tuvāko, bet tam piemērotāko vietu!

Vienmēr priekšroku dot oficiālajām peldvietām - tam speciāli paredzētām, labiekārtotām vietām, kurās ir glābēju postenis

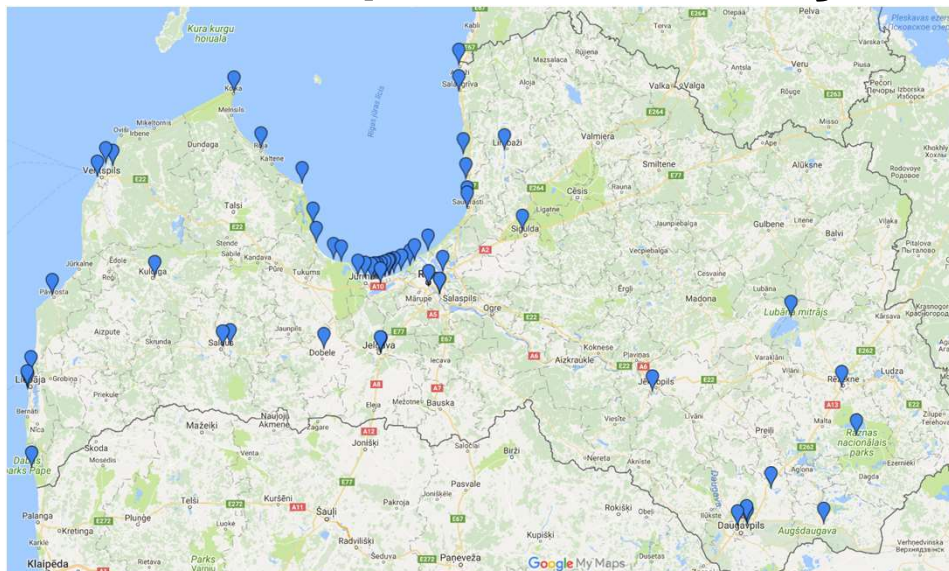
Ja Tavā dzīvesvietā nav pieejama oficiāla peldvieta, meklē tam piemērotāko alternatīvu, kas atbilst šādiem nosacījumiem:

- Peldvietas krasts ir lēzens un ar cietu pamatu;
- Ir stāvošs ūdens vai ar minimālu straumi. Tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu, peldvieta nav aizaugusi;
- Tā ir viegli pieejama, labi zināma un tajā uzturas/peldas arī citi cilvēki

«peldvieta» ir attiecināms uz peldēšanai paredzētu peldvietu, kas atbilst higiēnas prasībām, kas atrodas jūras piekrastē vai pie iekšzemes ūdeņiem un kas ietver noteiktu labiekārtotu sauszemes daļu un peldvietas ūdens daļu, ko cilvēki izmanto atpūtai peldsezonas laikā.

Pastāv oficiālās peldvietas un neoficiālās peldvietas. Latvijā ir 57 oficiālās peldvietas, bet simtiem neoficiālu peldvietu! Ir svarīgi, lai katrs no mums vienmēr rūpīgi un gudri izvēlētos drošāko un piemērotāko peldvietu.

Oficiālās peldvietas Latvijā



Pārrunā ar savu skolotāju - vai Tavā dzīves vietas tuvumā ir kāda oficiālā peldvieta?

Latvijā reģistrēto oficiālo peldvietu karte. Pārrunājiet ar saviem skolēniem vai jūsu dzīves vietā ir pieejama oficiālā peldvieta. Kur ir tuvākā oficiālā peldvieta un kādās vietās bērni dodas peldēties? Vai tās ir piemērotas?



ATCERIES!

**Visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās – vietās,
kuras ir speciāli tam izveidotas, ir labiekārtotas un
kurās dežūrē glābēji**



Drošas peldēšanas paradumi

- Dodies peldēties tikai, ja ūdens temperatūra peldvietā ir sasniegusi vismaz + 18 grādus pēc celsija un tam ir piemēroti laikapstākļi;
- Pat tad, ja ūdens ir silts, **nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā;**
- **Ja esi pārkarsis saulē, ūdenī ej lēnām**, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa un nesāktos krampji vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumi;
- Arī pārējos gadījumos ūdenī dodies lēnām un uzmanīgi;
- Ja neproti peldēt, vienmēr izmanto piemērotus peldēšanas palīgīdzekļus vai drošības vestes;

Ikviens atpūtas iespēja saistīta ar dažādiem riskiem (piemēram, dažādi savainojumi, nepiemērota ūdens temperatūra, piesārņojums, iespējama slīkšana), ar kuriem ir jārēķinās un jāzina, kā sevi no tiem pasargāt. Vislabākais drošības līdzeklis ir preventīvās darbības – savlaicīga sagatavošanās, piesardzība un noteikumu ievērošana!



Drošas peldēšanas paradumi

- Nekad nepeldi viens. Visdrošāk ir peldēt ar kādu kopā un netālu no glābēju posteņa;
- Informē krastā palikušos par to, cik ilgi, cik tālu plāno peldēt un vai nirsi zem ūdens;
- Vienmēr pieskati sev apkārt esošos cilvēkus un pārgalvīgas, riskantas vai bīstama; uzvedības gadījumā aizrādi viņiem, pamācot viņiem šodien iegūtās zināšanas;
- Uzmanies no straumēm vai viļņiem. Peldēšanai piemērotāks ir stāvošs ūdens;
- Ja esi iekļuvis straumē vai sākušies krampji, saglabā mieru, apgulies uz muguras un peldi pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam;



Drošas peldēšanas paradumi

- Nepārvērtē savus spēkus;
- Mācies peldēt. Peldēšanas nodarbībās Tu apgūsi prasmes, kas ir nepieciešamas, lai izbaudītu drošu atpūtu pie ūdens;
- Nelec ūdenī! Bet, ja tomēr vēlies to darīt, tad izvēlies tikai tādas vietas, kuras ir speciāli tam paredzētas un atzīmētas ar atbilstošu zīmi;
- Nemēģini nirt nedz tālumā, nedz dziļumā. Niršana ir pieļaujama tikai profesionāla trenera uzraudzībā;
- Pārtrauc peldēties, mainoties laikapstākļiem, parādoties pirmajām aukstuma sajūtām vai spēku izsīkumam;

Nepārvērtē savus spēkus! Dižošānās 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.

Ūdenskrātuvēs nedrīkst lēkt ūdenī no tramplīna, laipas vai augsta krasta ne uz galvas, ne uz kājām - mediķu pieredze rāda, ka šādā veidā peldētāji ik gadu gūst smagas galvas un mugurkaula traumas, kas daudzos gadījumos rada invaliditāti vai beidzas ar nāvi.



Drošas peldēšanas paradumi

- Iepazīsties ar peldvietas drošības noteikumiem un ievēro tos! Noteikumi ir domāti, lai nodrošinātu Tavu drošību, bet tie strādā tikai, ja mēs tos ievērojam;
- Alkohola lietošana ir kaitīga Tavai veselībai un pilnīgi nekādos apstākļos nav savienojama ar atpūtu pie ūdens un peldēšanu. Atceries, ka lielākā daļa cilvēku noslīkst tieši esot alkohola reibumā. Atgādini to ikvienam, kurš Tavā klātbūtnē lieto alkoholu un plāno doties peldēties;
- Ūdenī nejoko, skaļi saucot «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, kāds var arī neatsaukties;
- Dodoties braucienā ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti palūdz un uzvelc glābšanas vestī;
- Vienmēr klausī un ievēro glābēju norādījumus un aizrādījumus



ATCERIES!

Mācies peldēt. Peldēšanas nodarbībās Tu apgūsi prasmes, kas ir nepieciešamas, lai izbaudītu drošu atpūtu pie ūdens. Tas ir vislabākais preventīvais pasākums Tavai drošībai



Peldēšanas palīglīdzekļi

Ja Tavas peldētprasmes nav pietiekamas, glābšanas veste ir būtiskākais Tavas drošības garants, atrodoties ūdens tuvumā.

Nekad nepaļaujies uz piepūšamām rotaļlietām, jo tās var izlaist gaisu, kā rezultātā rasties situācija, kurā persona var noslīkt.

Kā izvēlēties glābšanas vesti:

- Pārbaudi glābšanas vestes etiķeti- kam tā paredzēta, izmēru;
- Pārlicinies vai Tev tā der;
- Pārbaudi vai glābšanas vestes sprādzes un siksnas nav bojātas;
- Glābšanas vesti pirms lietošanas izmēģini peldbaseinā.



ATCERIES!

Liela daļa cilvēku, kuri nonāk nelaimē uz ūdens, nemaz nebija plānojuši peldēt!

Kad vien esi pie ūdens, esi gatavs, ka var notikt, kas negaidīts. Tāpēc uzvelc glābšanas vesti



Potenciālie riski un bīstamās situācijas

Vienmēr, kad esi pie atklātas ūdenstilpnes un plāno doties peldēt, ņem vērā:

- Negaidītas ūdens vai gaisa temperatūras izmaiņas;
- Straumes, viļņus un krāces, pat ja ūdens nav dziļš;
- Aizsprostus, zemūdens šķēršļus, akmeņus, kas var būt vai arī var nebūt redzami ūdens virspusē;
- Dzīvo dabu - ūdens augus un dzīvniekus, kas dzīvo ūdenī vai pie tā;
- Pēkšņas izmaiņas ūdens dziļumā;
- Citus cilvēku aktivitātes ūdenī, piemēram, cilvēki, kas pārvietojas pa ūdeni laivā vai ar ūdensmotociklu;

Esot informēts un, domājot uz priekšu, Tu vari nodrošināt sev un draugiem drošu atpūtu pie ūdens. Esi informēts par potenciālajiem riskiem ūdenstilpnē, pie kuras plāno atpūsties



ATCERIES!

Peldot ezeros, upēs vai jūrā ir nepieciešamas vairāk prasmes un enerģija nekā peldot baseinā. Tas ir tāpēc, ka dabiskajās ūdenstilpnēs ir aukstāks ūdens un gaisa temperatūra, straume, viļņi un šie apstākļi var mainīties atkarībā no laikapstākļiem



Slīkšana

Dzīve nav kino! Slīkšanas pazīmes atšķiras no TV ekrānos redzētā!

Slīkšanas raksturojums:

- Gandrīz visos gadījumos persona, kura slīkst, **nav spējīga saukt pēc palīdzības**, jo elpošanas orgāni mēģina elpot, tā vietā, lai runātu;
- **Personai, kas slīkst, mute pārmaiņus ir virs un zem ūdens**, tāpēc personai nav iespējams vienlaikus ieelpot/izelpot un pasauktu palīgā;
- Lai noturētu muti virs ūdens, persona, kas slīkst, **instinktīvi ar rokām mēģina «stumt» projām ūdens virsmu**;
- Persona **nav spējīga veikt kontrolētas kustības**, piemēram, māt ar rokām, instinktīvās slīkšanas reakcijas dēļ;
- **Ķermenis ir vertikālā pozīcijā** un spērieni zem ūdens nav redzami.

Atpūšoties pie ūdens un peldoties, esi modrs – daudzi nelaimes gadījumi notiek tieši citu cilvēku klātbūtnē.

Lai savlaicīgi pamanītu nelaيمي un atbilstoši reaģētu, Tev jāspēj identificēt iespējami slīkšanas gadījumi, kas visbiežāk ievērojami atšķiras no televīzijā redzētajiem. Slīkšana visbiežāk nav saistīta ar vardarbību, šļakstīšanos, saucieniem pēc palīdzības, kā tas šķiet lielākajai daļai cilvēku

Cilvēka elpošanas sistēma primāri ir paredzēta elpošanai. Runāšana ir sekundāra tās funkcija, tādēļ vispirms tiek nodrošināta elpošana un tikai pēc tam spēja runāt.

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.

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.

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.



Slīkšana

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

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 vērsts „nekurienē”, Jums iespējams palikušas mazāk kā 30 sekundes, lai paspētu palīdzēt viņam.



ATCERIES!

Dzīve nav kino!

Vairumā gadījumu slīkstošs cilvēks nespēj saukt pēc palīdzības un māt palīgā ar rokām. Pieskati savus draugus un nelaimes gadījumā nevilcinies - vienmēr sauc palīgā

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.



Rīcība nelaimes vai citos ārkārtas gadījumos

Domā un rīkojies gudri!

- Esi gatavs izsaukt glābšanas dienestu un sniegt viņiem visu noderīgo informāciju (situācijas raksturojumu, atrašanās vietu, piekļuves iespējas)
- Lai zinātu kā rīkoties ārkārtas situācijās, vienmēr iepazīsties ar peldvietā publicētajiem drošības noteikumiem un kārtību, kādā vērsties pēc palīdzības;

Nepārvērtē savus spēkus! Tikai glābēji, kuri ir speciāli apmācīti un kuriem ir speciāls ekipējums, var doties ūdenī, lai palīdzētu personai, kura slīkst;

- Ja kāds ir pazudis, tad vispirms pārbaudi ūdeni;
- Ja tuvumā ir glābējs, vienmēr paziņo glābējam par radušos situāciju. Ja glābēja nav – lūdz apkārtējo palīdzību;
- Ja redzi pazīmes, ka kāds slīkst, sauc pēc palīdzības. Nebaidies kļūdīties un «izskatīties muļķīgi» – viltus trauksme ir labāka par vienaldzību;
- Palūdz apkārtējos izsaukt «ātro palīdzību». Ja esi viens – izsauc palīdzību pats, zvanot 112;
- Izvērtējot savas spējas un pieejamos līdzekļus, centies palīdzēt slīkstošajam

Vairums cilvēku uzskata, ka, sastopoties ar nelaimi, viņu pienākums ir uzņemties varoņa lomu, tomēr praksē lielākajai daļai no mums nav nedz atbilstošu zināšanu un prasmju, nedz spēju un pieredzes. Rezultātā – Nelaieme var izvērsties par vēl lielāku nelaimi. Tomēr, tas nenozīmē, ka Tu nevaru neko darīt, lai palīdzētu nelaimē nokļuvušajam! Ir tikai jāiegaumē šādas lietas...



Rīcība nelaimes vai citos ārkārtas gadījumos

Lai palīdzētu slīkstošai personai:

- Sameklē objektu (kārts, airis, koka zars, josta, dvielis), kas tev var palīdzēt aizsniegt personu, kas nonākusi nelaimē. Bet esi uzmanīgs, lai nezaudē līdzsvaru un pats neiekrīti ūdenī;
- Pamet personai, kura slīkst, kādu peldošu objektu, kas palīdzēs noturēties virs ūdens;
- Ja ūdens ir mierīgs un sekls, tad uzvelc glābšanas vesti un dodies ūdenī, lai padotu kārti, zaru, glābšanas vesti vai citu objektu. Nekādā gadījumā nedodies ūdenī, ja ir straume un viļņi.
- Parūpējies par savu drošību. Tikai trenēti profesionāļi drīkst doties ūdenī, lai glābtu slīkstošu personu.



ATCERIES!

Nepārvērtē savus spēkus!

Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī aizskrūvēta plastmasas pudele vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens



Nobeigums

- 1) Vislabākā prasme, kas var noderēt, atpūšoties pie ūdens, ir peldētprasme;
- 2) Neesi pārgalvīgs! Rūpējies par sevi un savu līdzcilvēku drošību
- 3) Vienmēr esi modrs un atceries šodien dzirdēto un redzēto! Šīs zināšanas ļaus Tev pieņemt gudrus un atbildīgus lēmumus
- 4) Visu, ko šodien iemācījies, noteikti pastāsi saviem draugiem un ģimenei

Ūdens ir dabas lielākais spēks un enerģijas avots. Atpūta pie ūdens un peldēšana sniedz mums prieku, spēku un labsajūtu, tāpēc droši izbaudi šo vasaru un peldētprieku.

Nobeigumā var rīkot diskusiju jautājumu-atbilžu formā, kā arī aicināt sagatavot mājas darbu – savu pārspriedumu par bērnu pieredzi, atpūšoties pie ūdens un dodoties peldēties. Arī mēs, Latvijas Peldēšanas federācija, būsīm priecīgi saņemt šādus materiālus un dalīties ar tiem, tādējādi popularizējot drošas atpūtas uz ūdens ideju un principus.